

# LES MYTHES AMOUREUX

## 2) L'AMOUR INCONDITIONNEL

Par Jean Garneau , psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique " La lettre du psy" Volume 4, No 7: Août 2000

### Résumé de l'article

Cet article est le deuxième d'une série intitulée "Les mythes amoureux". Il peut être lu séparément, mais il est plus facile de bien en comprendre toute la portée si on connaît le précédent ([1- Le grand amour](#)).

Dans ce deuxième article de la série sur les mythes qui nuisent à nos relations amoureuses, Jean Garneau traite de l'amour inconditionnel qui sert d'idéal à bien des conjoints déçus. Mis en vedette par les vulgarisateurs inspirés des travaux de Carl Rogers dans les années 60, ce mirage tenace continue de nuire à l'établissement de relations authentiques favorables à l'épanouissement des partenaires et du couple.

Pourquoi l'amour inconditionnel est-il voué à être faux ou aliénant non seulement pour l'aimant mais également pour l'aimé? Comment cette méthode conçue pour favoriser l'épanouissement personnel peut-elle devenir aussi nuisible? Par quoi remplacer cette norme impossible à atteindre? Voilà quelques-unes des questions auxquelles s'attaque cet article.

### Table des matières

- Introduction
- A- Le mythe de l'amour inconditionnel
- B- D'où ça vient ?
- C- Les conséquences
- D- L'amour-contact
- E- Conclusion

### Introduction

Combien de fois j'ai entendu des clientes soupirer en disant: "Si mon mari me comprenait aussi bien que toi, notre couple irait bien mieux!" La plupart des psychothérapeutes ont l'habitude d'entendre de telles plaintes. Ils ont même souvent entendu les paroles équivalentes chez leur propre conjoint!

Aux yeux de bien des personnes, les attitudes thérapeutiques de "compréhension empathique" et "d'acceptation inconditionnelle" correspondent aux ingrédients essentiels de la relation idéale et à la meilleure preuve d'amour. On veut les appliquer aux relations parents-enfants et aux relations amoureuses. On tente en plus de les adapter à la relation entre l'éducateur et l'élève, voire aux relations patron-employé. On a même proposé, dans

les années 60, d'appliquer ces principes aux relations internationales (sans grand succès, il faut bien le constater).

J'ai l'intention d'expliquer ici pourquoi cet idéal est un mythe qui nuit gravement à la qualité des relations en général et à celle des relations amoureuses plus particulièrement. Je tenterai de faire voir comment et pourquoi cette norme, malgré les bonnes intentions qui la sous-tendent, conduit directement à des relations fausses et aliénantes pour toutes les personnes impliquées. Je proposerai enfin des balises plus saines dont on pourrait s'inspirer pour sortir des impasses auxquelles conduit ce mythe particulièrement pernicieux, les ingrédients de ce que j'appelle l'amour-contact.

## **A- Le mythe de l'amour inconditionnel**

Dans le premier article de cette série, nous avons examiné le mythe très populaire du "grand amour". Celui de l'amour inconditionnel en est en quelque sorte le complément. Il lui ressemble par son caractère irréaliste et absolu, par son manque de nuances. Mais il s'en distingue par la façon dont on attend la satisfaction.

Dans le grand amour, on voit l'autre comme un être tout-puissant qui peut facilement nous rendre totalement heureux. Mais dans l'amour inconditionnel, ce sont nos attentes que nous réduisons à l'extrême, au point de les faire disparaître. Voici l'exemple d'un couple qui appliquerait cette méthode.

### **1. L'idéal de générosité**

Tout le monde le dit: Paul est "un vrai bon gars". Il est toujours prêt à rendre service ou à encourager ceux qui en ont besoin. Il suffit d'être "mal pris" pour trouver chez lui une oreille attentive et une épaule accueillante. Et il ne manque pas de personnes dans son entourage pour profiter de sa générosité.

Dans sa relation avec son épouse Judith et avec ses enfants, Paul est égal à lui-même. Il est compréhensif et tolérant, toujours prêt à aider, à consoler, à comprendre et à pardonner. Lorsque maman leur semble trop sévère, c'est à lui que les enfants s'adressent pour résoudre les problèmes. Et lorsque ce sont eux qui sont trop turbulents, devinez à qui s'adressent les plaintes de madame? Apparemment, la famille va bien: les enfants n'ont pas trop de problèmes et Judith a un emploi qui la captive et dans lequel elle a le sentiment de s'épanouir.

Pourtant, Paul est malheureux. Il ne le sait pas très clairement, mais il constate qu'il manque d'énergie, qu'il est toujours plus ou moins déprimé et qu'il a perdu toute ambition. Il a beau aimer énormément sa femme et ses enfants, il éprouve un sentiment de vide qui reste toujours présent et dont il n'arrive pas à identifier les causes. Il en vient même à croire qu'il doit souffrir d'une grave maladie physique que son médecin n'a pas encore réussi à identifier.

## **2. La règle du respect**

Pour Judith, il est important d'être respectée. Elle a choisi Paul parce qu'il la comprenait bien et parce qu'il était plus compréhensif que tous ses autres prétendants. Depuis qu'ils sont mariés, elle continue à bénéficier de cette indulgence dans la plupart des situations. En retour, elle accepte sans se plaindre les faiblesses de son mari. Elle le trouve passif et déplore particulièrement son manque d'ambition, mais c'est à peine si elle y fait délicatement allusion de temps à autre. Elle estime que c'est le respecter que de l'accepter avec ses limites.

Judith se trouve chanceuse d'avoir un si bon mari, mais elle se surprend souvent à être impatiente, irritable, particulièrement avec les enfants. Elle investit de plus en plus dans son travail où elle a le sentiment de vraiment s'épanouir ainsi que dans les activités sociales qu'elle considère nécessaires à son succès. La partie la plus importante de sa vie se trouve de plus en plus à l'extérieur de la famille. Elle rentre de plus en plus tard, elle est moins intéressée à prolonger les vacances, mais ce sont toujours les exigences de sa carrière qui en sont apparemment la cause.

## **3. Les causes de la dépression**

Si Paul n'est pas plus satisfait de sa vie, c'est avant tout parce qu'il ne s'occupe pas vraiment de la satisfaction de ses besoins. En fait, il n'est sensible qu'à un de ses désirs: celui de rendre les autres heureux. Mais il y a plus: il ne croit même pas qu'il soit opportun de se soucier de sa satisfaction. Selon lui, il serait égoïste de donner de l'importance à sa satisfaction.

Pour Paul, l'amour véritable est affaire de générosité. Le fait qu'il soit toujours prêt à comprendre, à pardonner et à écouter est la meilleure preuve de son amour pour Judith et pour les enfants. En fait, il considère que cette attitude respectueuse est essentielle à la qualité de sa relation avec ses proches, même ses amis.

Bien sûr, il n'est pas toujours vraiment d'accord avec Judith. Certaines de ses façons d'agir l'irritent, l'inquiètent, le blessent ou l'exaspèrent. Mais il ne s'autorise pas à la confronter vraiment ou à exiger un changement; tout au plus ose-t-il suggérer délicatement des améliorations. Il insiste alors pour qu'elle ne considère pas ces remarques comme des critiques ou des reproches mais seulement comme des observations qu'il veut lui soumettre.

Le résultat de cette façon d'agir est prévisible: Judith tient rarement compte de ces remarques car elle n'en décèle pas l'importance réelle aux yeux de Paul. Elle ignore simplement ces commentaires lorsqu'elle les trouve désagréables ou lorsqu'ils la dérangent. Elle trouve bien agaçant que certaines de ces critiques reviennent régulièrement sur le tapis. Lorsque c'est le cas, elle se fâche ou change le sujet de conversation.

Et sans comprendre le lien avec cette attitude "compréhensive et respectueuse", Judith reproche souvent à Paul d'être trop passif, trop mou. Elle trouve qu'il manque d'ambition et d'initiative, mais elle n'insiste pas trop pour ne pas le blesser. Et elle tait souvent ses insatisfactions; comment oserait-elle faire autrement alors qu'il est si complètement

dévoué?

Voici donc le résultat typique de l'amour inconditionnel: deux personnes qui sont déprimées sans savoir pourquoi. Deux personnes pleines de ressources qui fuient, chacune à sa façon, un problème non identifié, un problème qui découle directement de la bonne volonté qu'ils mettent à réussir leur vie conjugale et familiale. Nous sommes également devant une vie de couple moribonde où le dialogue est de plus en plus absent. Les médicaments, l'alcool et le burnout ne sont probablement plus très loin, le divorce suivra éventuellement. Quel gâchis!

## **B- D'où ça vient ?**

Cette façon d'éviter le contact au nom du respect est très pernicieuse. Elle repose principalement sur la bonne volonté, sur le désir de faire ce qui est le mieux pour assurer le succès de la relation. La plupart du temps, on trouve cette méthode chez des personnes qui jouissent d'une excellente éducation. Contrairement à ce qui est le cas dans bien des problèmes interpersonnels, il ne s'agit pas d'un fonctionnement qui reproduit les comportements abusifs d'une famille dysfonctionnelle, bien au contraire.

Pourtant, il ne s'agit pas non plus d'un comportement naturel. Les lois de la nature ne conduisent pas à ces façons d'aimer inconditionnellement. Toutes les espèces vivantes connaissent instinctivement la valeur de l'égoïsme par lequel chaque être devient responsable de veiller à sa survie et à sa satisfaction. En fait, c'est dans une des découvertes les plus importantes de la psychologie qu'on trouve le germe de ce mythe néfaste.

### **1. Le développement du potentiel humain**

Au cours des années 50, la psychologie a commencé à s'intéresser vraiment au développement du potentiel humain. Les spécialistes déclaraient alors que les individus n'utilisaient habituellement qu'une infime partie de leurs capacités; ils ont entrepris de développer des moyens d'exploiter ce potentiel inutilisé.

On a alors identifié une force fondamentale commune à tous les êtres vivants: la "tendance actualisante". Il s'agit d'une tendance innée à se développer autant que possible dans l'environnement où on se trouve. C'est la force de croissance qui pousse tous les êtres vivants à protéger leur vie si elle est menacée et à s'épanouir autant que possible lorsque les conditions le permettent.

### **2. Un environnement favorable à l'épanouissement**

Le psychologue Carl Rogers a alors introduit l'idée suivante: si on fournit un environnement non menaçant, la tendance actualisante peut se manifester librement et la personne a naturellement tendance à faire le nécessaire pour s'épanouir au maximum. Il présentait la "compréhension empathique" et la "considération positive inconditionnelle" comme les principaux moyens de créer ces conditions favorables.

C'est ainsi que l'empathie et l'acceptation inconditionnelle sont devenues des règles

générales dont la plupart des thérapeutes d'orientation humaniste s'inspiraient pour guider leurs interventions. En respectant ces balises, le psychothérapeute crée des conditions idéales pour libérer les forces de croissances qui sont disponibles chez la personne. Encore maintenant, la plupart des auteurs considèrent ces ingrédients comme essentiels à l'établissement d'une relation psychothérapique de qualité et, par conséquent, au succès de la thérapie.

### **a. Les extrapolations**

Bien sûr, les bons résultats et la popularité aidant, on a voulu appliquer les mêmes principes à d'autres contextes. La relation maître-élève fut une des premières à être explorée avec un certain succès. La relation parent-enfant était aussi une extrapolation qui venait spontanément à l'esprit, de même que les relations patron-employés. Et pourquoi pas aussi, tandis qu'on y est, les relations entre amis, entre conjoints ou même entre gouvernements et entre pays?

Personne n'est surpris de constater l'échec total des tentatives d'application en politique internationale. Mais l'idée d'une utilisation dans les relations amicales et conjugales est plus tenace. Le mythe de l'amour inconditionnel en est la manifestation la plus évidente.

### **b. La vulgarisation**

En plus des tentatives d'application plus large, les simplifications qui ont accompagné la vulgarisation de ces concepts ont contribué au développement de visions erronées comme celle de l'amour inconditionnel. Deux transformations de ce genre ont des conséquences particulièrement importantes: l'application dans les relations égalitaires et l'application sans discrimination.

#### **- Contexte**

La considération positive inconditionnelle définie par Rogers s'applique dans le contexte d'une relation non symétrique. C'est le professionnel qui adopte cette attitude pour des raisons thérapeutiques et personne ne s'attend à ce que le client ait un comportement semblable. En fait, si le client s'efforçait d'en faire autant, les efforts du thérapeute seraient voués à l'échec car il obtiendrait exactement le contraire de la spontanéité et de l'ouverture qui sont les résultats désirés.

Lorsqu'on transpose cette approche en éducation ou dans la relation entre le parent et l'enfant, on se situe encore dans un cadre asymétrique. Les deux personnes n'ont pas des responsabilités semblables dans la relation. Il est normal qu'une des deux se mette temporairement au service du bien ou de l'épanouissement de l'autre. Des nuances sont nécessaires pour adapter la méthode à la relation parentale, mais le principe fondamental demeure utilisable.

Mais lorsqu'on veut l'appliquer dans les relations entre amis, entre conjoints ou entre pays, la situation est tout à fait différente. Les deux interlocuteurs ont un statut égal et des ressources comparables. Il est alors bien plus efficace de laisser à chacun la responsabilité de voir à l'atteinte de ses objectifs et à sa satisfaction.

Même lorsque les deux parties veulent vraiment collaborer à l'atteinte de la plus grande satisfaction mutuelle possible, la connaissance intime que chacun a de ses propres besoins nous force à constater qu'il est le mieux placé pour les faire valoir et vérifier s'ils sont satisfaits. La générosité qui consiste à prendre en charge les besoins de l'autre nécessite au contraire des efforts considérables dont les résultats sont incertains. Comment s'assurer en effet qu'on a bien deviné les besoins de l'autre? Comment être certain de leur degré exact de satisfaction?

#### - Simplifications

Il faut noter aussi que l'idée d'acceptation inconditionnelle a été largement galvaudée à l'occasion de la vulgarisation suscitée par sa popularité. Au départ, il s'agissait surtout d'une forme de respect fondamental de la personne dans son ensemble et d'une attitude d'accueil à son égard. La "considération positive" s'appliquait, pourrait-on dire, à l'essence de ce qu'est la personne plutôt qu'à ses opinions, ses réactions et ses actes.

Mais avec l'aide des vulgarisateurs, c'est devenu une obligation d'accepter n'importe quoi, de ne rien discuter, de ne rien évaluer et de ne jamais porter le moindre jugement. Le mythe de l'amour inconditionnel s'appuie essentiellement sur cette absence de discrimination en interdisant de juger et de contester quoi que ce soit. Il nous conduit plus ou moins directement à renoncer à notre jugement et à éviter toute forme de confrontation ou de conflit.

Une fois ce degré de simplification atteint, il est facile de mettre cette obligation au service de la peur du contact réel. L'acceptation inconditionnelle devient alors une garantie qui met les deux partenaires à l'abri de la peur du jugement, de la confrontation ou du rejet. Elle sert alors de mécanisme d'évitement du contact.

### **C- Les conséquences**

Les inconvénients des implications ci-dessus ne sont pas nécessairement évidents à première vue. Pourquoi serait-il néfaste de renoncer à juger les autres, particulièrement nos proches? Pourquoi est-il grave d'éviter les conflits? Pourquoi ne ferions-nous pas l'effort de deviner les besoins de l'être aimé et pourquoi ne pas prendre le temps de vérifier s'ils sont comblés?

Le mythe de l'amour inconditionnel prétend qu'il faut éviter de juger et de faire des reproches aux personnes qu'on aime, qu'il faut faire la preuve de notre amour par des gestes de générosité. Mais l'expérience démontre qu'il s'agit d'une erreur dont les conséquences sont graves non seulement pour la personne qui cherche à s'y conformer, mais aussi pour la relation elle-même.

#### **1. Relation asymétrique**

Sans que cela soit bien clair pour l'autre ou pour elle-même, la personne qui tente de faire preuve d'amour inconditionnel adopte, dans la relation, une position de domination. Elle choisit de se mettre au service de l'épanouissement d'un être qui a besoin de ces conditions favorables pour se développer. Par cette option, elle place l'autre dans une position

d'infériorité; elle le traite comme un être plus faible qui n'est pas capable de voir à sa propre satisfaction.

Dans le cadre d'une relation professionnelle où le psychothérapeute est engagé pour aider le client, ce déséquilibre des responsabilités est souhaitable. Si le client était capable de s'épanouir aussi bien par ses propres moyens, il ne ferait pas appel au spécialiste. Mais dans une relation entre conjoints, cette inégalité promet des problèmes importants dans un avenir prochain.

## **2. Renier ses besoins**

C'est une chose très facile pour un psychothérapeute qui rencontre son client une heure par semaine et se réserve au moins 128 heures chaque semaine pour s'occuper de ses propres besoins. C'est déjà plus difficile pour un éducateur ou un parent qui doit être disponible beaucoup plus régulièrement. Mais pour un conjoint qui est en interdépendance constante avec son partenaire, c'est se condamner à renoncer à la plupart de ses besoins, de ses désirs et de ses objectifs personnels.

Et on ne peut renoncer à ses besoins sans conséquences graves. S'ils existent, c'est pour nous indiquer les actions nécessaires à notre survie et à notre développement. Ils sont les outils les plus fondamentaux de la tendance actualisante. Y renoncer, c'est se condamner irrémédiablement à une perte considérable de vitalité.

C'est effectivement ce renoncement qui est à l'origine des symptômes dépressifs qu'on observe typiquement chez les personnes qui se soumettent au mythe de l'amour inconditionnel. Tout comme Paul, ils manquent d'enthousiasme, d'énergie, d'ambition, de créativité et de buts.

## **3. Absence de contact réel**

Le contact entre deux êtres n'est possible que si chacun des deux a une existence propre. Le contact se fait lorsque les frontières des deux personnes se touchent. Autrement, on ne peut parler que de fusion ou de symbiose.

Si une des deux personnes fait disparaître les occasions où les frontières se heurteraient, elle empêche le contact d'avoir lieu. Lorsque Paul évite toute critique et s'oblige à être toujours aimant et compréhensif, il prive la relation de moments forts où les besoins ou les désirs des deux conjoints viendraient en conflit. Il évite ainsi des frictions, bien sûr, mais il y perd de précieuses occasions d'adaptation qui serviraient à refaire l'équilibre dans le couple et à réorienter les conjoints dans des directions plus favorables à leur épanouissement et à leur satisfaction.

C'est dans l'espoir de favoriser le développement d'une relation solide que Paul sacrifie ainsi ses exigences et ses objections, mais c'est le contraire qu'il obtient. Tout comme une personne a besoin d'obstacles (en quantité et en importance raisonnables) pour développer ses forces et son autonomie, une relation gagne une partie importante de sa solidité à travers des conflits ou des frictions résolues avec succès. L'identité et la solidité de chaque

personne se créent à travers les frictions entre ses désirs et son environnement; celles du couple se bâtissent surtout à l'occasion des frictions entre les conjoints.

#### **4. Globalement**

En somme, on peut résumer les conséquences de l'amour inconditionnel en disant qu'il conduit à la dépression plus ou moins générale du partenaire qui s'y conforme et à l'affaiblissement ou à la mort de la relation que cet amour visait à préserver.

Il faut souligner qu'il conduit également, la plupart du temps, à une certaine aliénation du partenaire que cette attitude cherche à "protéger". En le plaçant implicitement en position d'infériorité, l'amour inconditionnel le prive de son autonomie. En lui évitant les confrontations, il lui enlève les occasions de bâtir et de mesurer ses forces. En le faisant bénéficier de la générosité de l'autre, il lui interdit d'affirmer sa volonté propre.

#### **D- L'amour-contact**

La première étape, si on veut sortir de cette impasse, c'est de savoir clairement que l'amour inconditionnel est une fausse piste. Tant qu'on croit qu'il s'agit de la plus belle forme d'amour, ou de la meilleure façon de bâtir une relation solide, on n'est pas tenté d'abandonner cette méthode. Toute la partie précédente de cet article pourrait servir à supporter cette découverte essentielle.

Mais cette compréhension n'est qu'une étape préliminaire. Le véritable travail se fait dans l'établissement de ce que j'appelle "l'amour-contact". Les moyens sont simples: ils permettent au dialogue de s'établir entre deux partenaires égaux, en misant sur les forces vitales qui se manifestent naturellement en chacun.

C'est à travers trois moyens qui se complètent et se renforcent mutuellement que se crée l'amour-contact. Ces moyens sont des principes de communication et des façons d'agir à la fois. Idéalement, le couple devrait les adopter d'un commun accord, en remplacement des normes de l'amour inconditionnel.

##### **1. Identifier ce qui nous convient**

Le mythe de l'amour inconditionnel nous invite à oublier ce que nous voulons pour nous mettre au service des besoins et des désirs de l'autre. Ce qu'il faut faire, au contraire, si on veut bâtir une relation d'amour-contact, c'est nous mettre à l'écoute de nos besoins. Il faut être attentif aux indices qui nous permettent de connaître nos préférences, nos désirs, nos souhaits, nos ambitions, nos goûts et même nos caprices.

Dans chaque situation, dans chaque contact, on peut ainsi identifier ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. On peut facilement distinguer, par la même occasion, le degré d'importance pour nous de chacune de ces préférences.

C'est à travers ces réactions immédiates que nous retrouvons un contact intime avec nos besoins et la hiérarchie dans laquelle ils s'organisent. Bien sûr, nos sentiments et nos

émotions sont les principaux outils de cette recherche. (Voir: [À quoi servent les émotions.](#))

## **2. Informer l'autre de ce qui nous importe**

Le deuxième ingrédient essentiel de ce changement dans la relation consiste à informer l'autre de ces besoins qu'on a identifiés. L'amour inconditionnel nous invite à ne pas communiquer nos besoins ou même nos préférences, dans l'espoir généralement déçu que l'autre les devine et prenne l'initiative d'y répondre. L'amour-contact, au contraire, s'appuie sur le fait que chacun informe l'autre de ses besoins et de ses manques, en incluant leur importance particulière.

Mais il faut bien comprendre ici qu'il ne s'agit pas d'affirmer nos besoins comme s'il s'agissait d'obligations pour l'autre. Il s'agit plutôt de faire connaître à notre partenaire les différents besoins et préférences qui nous habitent, incluant l'importance et l'urgence relatives de chacun.

L'autre demeure libre d'agir comme il le désire, mais il est bien informé de ce qui se passe en nous du point de vue de la satisfaction et des manques que nous éprouvons. C'est ainsi qu'il peut connaître, au présent, les aspects les plus importants de la situation et de l'état de la relation.

## **3. Négocier les solutions**

Bien sûr, dans l'amour-contact, les besoins des deux partenaires sont rarement semblables au même moment. La plupart du temps, les manques de l'un ne correspondent pas chez l'autre à un désir réciproque qui permettrait de le combler.

La satisfaction que chacun obtient est forcément le résultat d'une négociation, c'est à dire d'une interaction dont le but est la plus grande satisfaction de toutes les personnes impliquées. C'est un autre ingrédient essentiel de l'amour-contact: le dialogue créateur de solutions satisfaisantes. (Voir "[Négocier avec un partenaire](#)".)

C'est donc l'inverse des habitudes caractéristiques de l'amour inconditionnel qu'on trouve dans les fondements de l'amour-contact. Les besoins ne sont pas des obligations mais des indications de directions favorables. L'expression des besoins n'est pas interdite; elle est un outil nécessaire à une saine négociation. Les besoins exprimés ne correspondent pas à des mises en demeure, ils sont l'amorce d'un dialogue, les déclencheurs d'une recherche de satisfaction mutuelle.

## **E- Conclusion**

Face au mythe trompeur de l'amour inconditionnel, je vous propose ici l'option de l'amour-contact. Il s'agit d'une solution aux limites de la permissivité excessive, mais il s'agit aussi d'une direction de développement qui vise à donner à la relation amoureuse ses qualités les plus importantes.

L'amour-contact implique nécessairement deux êtres différents. Ce sont leurs différences

qui font la richesse du couple et en multiplient la vitalité. C'est parce qu'ils sont distincts qu'ils peuvent se rencontrer et se nourrir dans le contact. C'est par leurs différences que leur rencontre devient créatrice de vie et de satisfactions autrement impossibles.

L'amour-contact implique aussi des frontières individuelles qui viennent à se toucher. Le contact peut être doux ou rude, il peut être aimant ou agressif, il peut être intense ou subtil. Mais toujours le contact est nourrissant par les échanges qu'il rend possibles. Les effets bénéfiques nécessitent parfois des efforts tenaces ou des négociations intenses, mais ils sont toujours au rendez-vous si le contact réel est sauvegardé.

C'est pour la même raison que les mythes amoureux conduisent toujours à une perte de vitalité. Ils ont une caractéristique commune: l'évitement du contact réel.

### **Pour aller plus loin dans votre exploration !      En plus de...**

- [Vos questions et nos réponses](#)

### **Vous pouvez réagir à cet article ou en discuter avec les autres lecteurs...**

- [Le babillard électronique "Infopsy" \( Qu'est-ce que c'est ?\)](#)

### **Vous pouvez lire...**

- [Le transfert dans les relations](#) , de [Michelle Larivey](#)
- [Aux sources du transfert](#) , de [Michelle Larivey](#)
- [Conquérir la liberté d'être soi-même](#) , de [Michelle Larivey](#)
- [Transfert et droit de vivre](#) , de [Michelle Larivey](#)
- [L'expression qui épanouit](#) , de [Gaëtane Laplante](#)
- [Négocier avec un partenaire](#) , de [Jean Garneau](#)
- [Querelles et chicanes dans le couple](#) , de [Michelle Larivey](#)

### **Pour développer votre habileté à ressentir, vous pouvez vous servir de:**

- [Le programme: "Savoir Ressentir"](#)
- [La psychothérapie individuelle](#)
- [La session de développement personnelle "Vivre avec mes émotions"](#)

### **Pour développer votre habileté à exprimer vraiment ce que vous ressentez, vous pouvez vous servir de:**

- [La session de développement personnel "Satisfaction et liberté"](#)

- [La session de développement personnel "Agressivité et affirmation "](#)
- [La psychothérapie de groupe](#)
- [La psychothérapie conjugale](#)