

## Chronique de janvier 2009

Le couple peut-il réparer les blessures du passé ?

Même si on tombe amoureux, on ne choisit pas son/sa partenaire par hasard. Il y a des raisons conscientes et des raisons beaucoup plus inconscientes : une de ces raisons est que vous espérons que la relation d'amour va nous faire sortir de modes de fonctionnement qui nous font souffrir : c'est ce que nous allons voir avec vous aujourd'hui.

Effectivement. Pour comprendre certaines difficultés relationnelles dans le couple, il faut se rappeler que notre façon d'aimer et d'interagir avec les autres est en lien direct avec notre enfance et notre adolescence. Si, à ces périodes de notre vie, nous avons vécu des ruptures affectives, des manques d'amour ou d'attention, parfois même des abus ou de la négligence par rapport à nos besoins fondamentaux, ces expériences du passé laissent une trace psychique en nous.

Et beaucoup de ces expériences du passé sont refoulées et elles restent oubliées et enfouies dans notre inconscient !

Tout à fait, mais le problème est que ces blessures restent toujours actives dans notre présent et dans notre vie relationnelle, sans même que nous nous en rendions compte ! Il est essentiel de comprendre que, depuis notre enfance ou notre adolescence, ces carences affectives ou émotionnelles cherchent constamment, dans le présent, une voie d'apaisement. En fait, notre esprit essaie sans relâche de réparer et de cicatriser ses blessures intérieures.

Comment tentons-nous de faire cela ?

En rejouant inlassablement les scénarios d'autrefois. Mais il faut rappeler que tout ceci se fait inconsciemment. L'idée est de réactiver, dans le présent, les situations conflictuelles ou douloureuses du passé, avec l'espoir, que, cette fois-ci, l'issue sera plus favorable et que le problème sera définitivement réglé. Tout se passe donc comme si nous avions, en nous, une pièce de théâtre dont la fin ne nous conviendrait pas et que nous rejouerions cette pièce, encore et encore, dans l'espoir de parvenir enfin à vivre le happy end &ndash; la fin heureuse - que nous n'avons pas vécu dans le passé.

Et nous choisissons, dans le présent, les acteurs susceptibles de rejouer la pièce du passé !

Exactement ! Nous recherchons les partenaires qui incarneront, au mieux, les conflits relationnels que nous n'avons pas pu résoudre dans notre enfance :

- Ainsi, le rôle de du père d'autrefois peut, par exemple, être aujourd'hui tenu par du mari. Tout se retranspose alors dans le présent : les conflits de pouvoir qui opposent aujourd'hui une femme à son compagnon peuvent, en fait, être la transposition exacte du conflit de pouvoir qui opposait à son père.
- Un autre exemple : si j'ai souffert autrefois de la violence de ma mère, je vais avoir tendance à rechercher une compagne tout aussi violente dans le présent, car elle aura la même configuration psychique que ma mère et elle va donc être la personne rêvée pour que je rejoue avec elle les violences du passé &ndash; en espérant aujourd'hui pouvoir les dépasser.

Mais est-ce que ça marche ? Est-ce que nous réussissons à changer la fin de notre histoire ?

Non, pas vraiment &hellip; car il y a un petit problème. Cette nouvelle répartition des rôles se fait inconsciemment : pour prendre l'exemple du couple, il se retrouve le théâtre de règlements de comptes qui appartiennent au passé mais dont aucun des partenaires n'a réellement conscience. Les griefs du présent ne sont que de vagues prétextes qui réactivent les enjeux inconscients du passé familial. Les acteurs croient jouer une pièce contemporaine qui concerne des enjeux de leur vie présente, sans réaliser qu'ils rejouent, en fait, une tragédie d'autrefois. Et on ne peut pas aujourd'hui apporter des solutions à un problème du passé qui ne concernent pas les protagonistes du présent.

Comment sortir de cette impasse ?

Le couple peut effectivement être le lieu privilégié de réparation et d'apaisement de ces blessures du passé, mais cela ne pourra se faire qu'à condition que les deux partenaires soient conscients qu'ils rejouent des scènes de leur propre passé.

Parfois, sans aide extérieure, on arrive à devenir conscient de ces événements du passé et la force d'amour, dans la relation, peut permettre de les dépasser.

Mais souvent, cette « mise en conscience » des blessures et des conflits d'autrefois nécessite un travail intérieur — un travail de psychothérapie. Cela va permettre de dissocier le passé du présent — en identifiant les scénarios du passé et en apprenant à ne plus les rejouer, en boucle, avec son/sa partenaire. Le père redevient le père et on ne le confond plus avec son mari. La mère redevient la mère et on ne la confond plus avec son épouse. Et là, débarrassé du passé, le couple peut redevenir le lieu de sécurité dont on a tant besoin.