

Chronique de mars 2009

Ensemble mais seuls – Apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple

Vous sortez, ce mois-ci, chez Albin Michel, un nouvel ouvrage intitulé « Ensemble mais seuls – Apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple » - où vous explorez les causes de la survenue de la solitude dans le couple et les moyens de la dépasser. Mais, tout d’abord, qu’est-ce que cette solitude dans le couple ?

Je suis parti d’un constat : on s’aime, on y croit dur comme fer mais, après temps, un malaise s’installe. On ressent un sentiment de déconnexion intérieure par rapport à son (ou sa) partenaire. C’est comme l’impression de ne plus être en relation et d’exister l’un à côté de l’autre, sans pouvoir se rejoindre. En fait, c’est un ressenti très répandu et tout le monde en fait l’expérience un jour ou l’autre. Mais là où il y a un problème, c’est quand ce vécu intérieur s’installe durement en soi et qu’il devient le ressenti central de la relation, sans qu’on ose en parler. C’est là où je parle de « solitude isolement ».

Qu’est-ce qui fait que cette « solitude isolement » s’installe dans la relation ?

Il y a, tout d’abord, les événements de la vie. Par exemple, des coups durs comme un deuil d’un enfant où les deux parents s’arrivent plus à se rejoindre l’un l’autre. Ou encore la survenue d’un chômage ou d’une maladie qui isole les deux partenaires dans leur détresse. Mais, il n’y a pas que cela : la naissance d’un enfant peut aussi entraîner un sentiment de solitude, quand, par exemple, la mère surinvestit l’enfant et cesse d’être épouse. Son compagnon risque de se retrouver seul émotionnellement.

Mais j’imagine qu’il y a aussi des causes plus psychologiques…

Effectivement, c’est d’ailleurs le point central : ce sentiment de solitude isolement résulte très souvent d’attentes déçues dans la relation. Ça a été le thème de toutes mes chroniques depuis septembre. On est déçu, dans le couple, quand on lui demande plus qu’il n’est capable de donner : par exemple, on attend qu’il répare des blessures intérieures personnelles qui appartiennent à l’enfance, ou bien on espère que le couple va apporter une sécurité définitive, parce qu’on est quelqu’un de fondamentalement angoissé. On attend, on est déçu et on se sent seul et incompris…

Comment sortir de cette « solitude isolement » ?

Il faut déjà prendre conscience de ces attentes et voir comment elles nourrissent le sentiment de frustration dans le couple. Parallèlement, il faut &oeil;uvrer à restaurer le lien d’amour par ce que j’appelle le « travail d’amour ». C’est un peu bizarre de parler de « travail » quand on parle d’amour, mais il s’agit bien de cela.

En quoi cela consiste ?

C’est un vaste sujet ! J’aime beaucoup la définition du psychologue américain Scott Peck : l’amour, c’est la volonté de se dépasser, dans le but de nourrir sa propre évolution et celle de quelqu’un d’autre. Cela parle donc d’un effort à accomplir, comme, par exemple, réapprendre à accorder sa confiance à l’autre, réapprendre à se toucher, à s’écouter, à passer des moments de qualité ensemble. C’est aussi aller chercher l’autre dans ses rêves, dans ses désirs et dans ses besoins dont il n’ose plus parler et qui restent frustrés à l’intérieur de lui/elle.

Mais est-ce que ce travail d’amour suffit à restaurer la relation ?

Eh bien non ! C’est une condition importante, mais ça ne suffit pas. Pourquoi ? Quand on parle avec des personnes qui souffrent d’une perte de lien dans leur partenaire, on se rend compte que, très souvent, il existe une perte de lien avec eux même. Comme si le fait de s’être investi dans la relation avait fait qu’on s’était oublié soi même ! On a l’impression d’être vide et c’est ce sentiment de déconnexion avec soi même qu’on a tendance à projeter dans la relation.

Il faut donc retrouver le lien avec soi même…

Exactement, cela veut dire se retrouver soi même et se reconnecter avec ses propres besoins, désirs et aspirations, qu’on avait peut être oublié, en investissant la relation. Donc, il faut &oeil;uvrer sur deux fronts, de façon simultanée : &oeil;uvrer à restaurer le lien d’amour dans la relation et, en même temps, &oeil;uvrer à restaurer le lien avec soi même. Là alors, on se rend compte que le sentiment de solitude commence à s’estomper.

Alors, ce serait quoi alors « aimer quelqu'un » ?

Quand je m'occupe de moi et que je prends en compte mes propres besoins, je commence à m'apaiser et je demande moins à la relation. Puis, je comprends que mon compagnon ou ma compagne a aussi besoin de reprendre contact avec lui/elle. Je prends alors conscience qu'il/elle a également un territoire intérieur où je n'existerai jamais. L'amour, ce serait comme un pont entre nos deux territoires : moi seul, toi seul — mais relié par ce pont. Et, comme tout pont, il a besoin d'être sans cesse entretenu, sinon il se dégrade : cette « maintenance » constante du pont entre nos deux solitudes est exigeante, mais c'est ça, le véritable travail d'amour.