

CONFERENCE : Nos couples nous guérissent

Je vais partager avec vous mon parcours personnel et professionnel en rapport avec la conférence puis vous présenter différentes approches résumées dans des tableaux qui permettent d'expliquer comment nos couples peuvent nous guérir si nous y sommes attentifs ainsi que les différentes étapes de la thérapie de couples en groupe. Nous aurons alors du temps pour vos questions.

J'ai 61 ans, mes parents étaient de l'Assistance Publique de Paris, l'un avait été déposé quand il avait un an par sa mère-célibataire, l'autre avait été remis le jour de sa naissance, par la sage femme avec engagement de ne rien révéler. Les dossiers étaient donc vides ou presque et les secrets nombreux et lourds!... A cette époque les enfants 'placés' devenaient à 12 ans, après ou sans leur certificat d'étude, 'bonne à tout faire' ou 'commis agricole'. Par 'chance' – et vous savez que chance, hasard, pas de chance ...sont des noms différents pour une même chose : l'énergie de vie et le scénario inclus ou tricotés tout le long de notre incarnation - des problèmes de gorge évitèrent les champs à mon père - ah ces chants que la gorge permet ou ne permet pas et qui se prononcent comme les autres champs que l'enfant ne veut plus parcourir à pied, 6 kilomètres matin et soir avec les sabots - !

Les deux écoliers du même village d'adoption qui ne se connaissaient pas ou presque, allaient se rencontrer à la ville voisine : l'une faisait le ménage, les repas, s'occupait des enfants de la maison...l'autre commençait son apprentissage de mécanicien auto dans le garage des mêmes 'patrons'. Jean vouera sa vie aux moteurs en tous genres afin de les améliorer ou de les régler 'pil-poil' et Claire usera sa vie à aimer son mari et ses 7 enfants : affection, lavage, tendresse, couture, attention, cuisine, écoute...tricotés tous les jours avec : angoisses, repassage, fatigue, courses, dépression, comptes, sacrifices...Bref les différentes crises maniaco-dépressives et les électrochocs à l'hôpital psychiatrique finiront par avoir raison d'elle et pour moi, la dernière des sept, d'orienter ma carrière : tenter de régler 'pil-poil' les coeurs des hommes, des femmes et des couples; A six ans – communion privée- la dame catéchiste me partage son admiration pour mes parents qui lui apparaissent à 41 ans, comme d'éternels fiancés.

A onze ans pour ma première communion, cette même dame catéchiste me fait m'engager sur les pas du Christ et surtout pas dans ceux des garçons. Catastrophe! Je passe toute mon adolescence à militer en 'amarrant' solidement le bouchon sur ma bouteille de champagne- sexe source de vie- qui commencera de donner des signes de faiblesse sur le bateau Antilles, en partance du Havre pour la Guadeloupe, et qui sautera définitivement pour ma majorité quelques mois après mon arrivée dans les îles.

J'ai tenté de remettre le bouchon bien des fois dans les larmes mais la mousse s'est répandue irrémédiablement pendant mes années d'errance amoureuse et sexuelle car l'adolescence ratée est difficile à cicatrifier à l'âge adulte.

Vous connaissez la répétition de l'histoire jusqu'à la guérison : j'étais célibataire, j'attendais un enfant d'un homme marié, j'avais 23 ans, âge auquel mes parents avaient eu leur premier enfant – aucune de mes trois soeurs n'ont d'enfants - et j'étais mère, presque folle, à la mort de ma fille, le matin de mon accouchement, la sage femme répétant : « Remettez-vous, vous en ferez d'autres, vous êtes jeune! »

Je commence alors mon cheminement thérapeutique, mes études de psychologie puis celles de sexologie : la voie est superbement tracée!

Le très long deuil du seul enfant sorti de mon ventre/sexe me guidera vers des créations thérapeutiques magnifiques et efficaces pour bien des patients.

Le deuil de mon premier mari et ma rencontre à 41 ans – ah 41 ans !... - avec mon second mari, un guadeloupéen de 20 ans mon cadet, seront le terreau pour d'autres créations dans l'accompagnement des couples. Avec l'adoption de nos deux enfants Haïtiens, je continue d'apprendre la patience, la paix, l'amour, l'accueil et la tolérance ... pas facile, encore et encore!

Je survole maintenant avec vous mes thérapies et mes formations:

Une analyse Jungienne pendant cinq ans, un groupe de Bio-énergie et Gestalt-thérapie pendant quatre ans, un groupe de Transtherapie pendant trois ans, de l'Analyse Transactionnelle pendant cinq ans dont deux mois de thérapie émotionnelle et régressive: expériences créatrices et correctrices intensives ainsi que de la Respiration Holotropique aux U.S.A dans le centre Shiloah, une thérapie par le toucher pendant un an au Québec, une thérapie de couple pendant deux ans, une psychanalyse Lacanienne pendant six ans, une thérapie familiale pendant trois ans et enfin la dernière, depuis 1998, à la jonction du thérapeutique et du spirituel : travail transpersonnel qui permet d'être en contact de manière plus vaste avec notre généalogie, les énergies de l'univers : états modifiés de conscience et chamanisme.

Formation à la psychologie générale et appliquée, psychanalyse et diplôme de formateur à l'I.C.H (Institut de Culture Humaine) entre 1971 et 75, cursus d'analyste transactionnelle dans le champ clinique ('le champ- clinique' ah le père et la mère !) entre 1977 et 85 avec diplôme de clinicienne internationale, études à l'Université de Paris VIII entre 1977 et 79 et enfin études de sexologie entre 1979 et 80, à l'UQUAM : Université du Québec à Montréal en collaboration étroite avec Jean Yves Desjardin, ancien dominicain, criminologue et sexologue à l'origine de département de sexologie de cet université avec installation au retour, en profession libérale, au cabinet pluridisciplinaire de Pont de l'Arche et enfin dans mon propre centre en 1984 dans un village tout proche.

Avant mon installation en libérale, entre 1967 et 1979, j'ai exercé une douzaine de métiers qui, selon le temps et le salaire, m'ont permis non seulement d'assumer la construction de ma maison intérieure, la principale à mes yeux, mais aussi de m'ouvrir à de nombreux 'champs', 'classes sociales' et 'cultures': enseignante à Tours et en Guadeloupe, femme de ménage dans le XVI ème arrondissement de Paris, ouvrière à la chaîne, informaticienne à Paris et à Londres, secrétaire, hôtesse d'accueil, accompagnatrice dans le tourisme, hôtesse de l'air, courtier en aviation, connexionneuse à Orly, attachée commerciale auprès des grandes administrations à Paris et des communautés européennes à Bruxelles et Luxembourg, responsable de formation et éducatrice. Tous ces emplois, ainsi que mes nombreux voyages, m'ont apporté des connaissances et une ouverture, encore utiles aujourd'hui. Pendant l'année 1976 mon mari et moi sommes partis sac au dos à travers la Thaïlande, la Birmanie, la Malaisie, l'Indonésie, Hong Kong, le Japon, la Russie, l'Afghanistan, le Pakistan, l'Inde et le Népal.

J'ai créé différentes approches thérapeutiques, toutes se pratiquent en groupe, Croissance et Harmonisation érotique, Renaître et grandir, Le Présent nous guérit, Thérapie de couples en groupe ou Nos couples nous guérissent et des cursus de formation pour les professionnels de la relation d'aide : Sexothérapie ainsi qu'un cursus pour le Présent nous guérit. J'ai pratiqué et enseigné dans différents pays depuis 1980 : Europe, U.S.A. Mon centre normand, ATAMENVI (ATtachment, AMour, ENergie VItale) ne cesse de se transformer et de s'agrandir accueillant thérapeutés et formés pour un ou plusieurs jours dans un cadre tranquille et verdoyant au bord de l'eau.

Il est temps de se pencher sur ces couples qui nous guérissent - quand ils ne nous tuent pas ou n'explorent pas au fil du désamour que j'appelle « cote d'alerte » dans le couple, à la place de la « cote d'amour » nécessaire à la vie saine du couple - !

Ma vision transpersonnelle et spirituelle du couple, donc de la vie, de l'amour et de la sexualité, prend sa source quand Déesse/Dieu, d'une certaine manière, se séparent pour que la vie arrive dans l'univers : union, sexualité, reproduction sont à l'oeuvre. Etre UN-UNE et pourtant Déesse et Dieu est sans doute si difficile et périlleux en nous, qu'il ne nous reste que Dieu ou presque, dans nos récentes mémoires.

Comment avec une telle amputation du féminin, notre terre peut-elle encore tourner ? Elle tourne mais si peu rond que nous ne sommes pas loin de l'avoir asphyxiée, empoisonnée, exploitée ... comme nous le faisons de nos couples depuis des milliers d'années.

Le point de départ de la guérison de nos couples, le chemin de leur belle synergie et de leur fécondité multiple est de revenir inlassablement dans la cote d'amour et en traversant les crises offertes par les aléas de la vie, guérir notre enfance, notre adolescence, notre couple actuel, les précédents, notre généalogie et un peu de l'univers puisque nous sommes tous connectés.

Quatre tableaux vont nous aider à comprendre comment nos couples – comme d'ailleurs tout le présent de nos vies quand nous l'accueillons avec conscience – peuvent enfin digérer crises et ombres de nous-mêmes, de nos ascendants et des couples qui nous ont précédés et dont les souffrances toujours en suspens, sont ravivées par la relation actuelle douloureuse. Des âmes qui cherchent la paix, des énergies bloquées, des élans non aboutis, des conflits perpétués...la liste est infinie mais chacun de nous peut participer à des clôtures, des réconciliations, des libérations, des fluidités...

Avant cela, regardons la formation d'un couple. Il y a tant d'attentes conscientes et inconscientes de la part de chacun des partenaires, que l'amour ne peut que se fracasser petit à petit entraînant déceptions, frustrations et rancoeurs qui, non traitées au fur et à mesure, mèneront au désabusement et au détachement si dangereux et toxique pour l'union du couple.

Ce qui nous a unis devrait toujours rester bien vivant dans nos cellules: odeurs, sensations, valeurs, émotions, sentiments, excitation, désir, accueil, écoute, partages, complicités, élans, saveurs, sensualité, projets...

Ce serait comme tendre la main du bonheur - et seulement celle là ! - à notre conjoint et déjouer toute tentative consciente ou inconsciente de proposer ou de saisir la main qui contient la souffrance passée qui est devenue drogue et perversion avec le temps.

Chacun de nous, dans la partie non apaisée de la relation, projette tout ou partie de son père, sa mère, des figures parentales importantes, des frères et soeurs, de la famille élargie et de tant d'autres humains...Tous ces 'fantômes' viennent brouiller et colorer le présent de la relation.

Prenons un premier tableau pour saisir la construction de l'enfant, construction qui se recyclera dans chacun de nos couples – l'expression couvre aussi bien un couple dans sa durée qui se 'ré-épouse' symboliquement après chaque crise, qu'une succession de couples – avec bonheur, si nous nous en servons pour des prises de conscience, des changements, des réajustements, des intimités, des guérisons, et 'malheur', si nous évitons d'en saisir le sens, ce 'malheur' étant de renforcer les dysfonctionnements entre nous.



Les cycles du développement

1 - Attachement

➤ Lien

2 - Symbiose

➤ Dépendance

3 - Individuation

➤ Indépendance

4 - Renouveau de l'attachement

➤ Interdépendance

5 - lien psychologique

➤ Constance
émotionnelle

6 - œdipe

➤ Appartenance



Pour intégration :
recyclage entre 6 et 12 ans,
à l'adolescence, dans la vie
d'adulte et dans le couple.

De la conception à dix huit mois nous devrions savourer les délices de la fusion, ceux de la symbiose et enfin ceux de la dépendance. Ces trois temps vécus sainement nous permettent de recevoir, de se nourrir et de sentir en nous le goût de l'amour inconditionnel pour notre être incarné et de pouvoir commencer de s'aventurer à la découverte de notre environnement avec curiosité et sécurité.

Nous venons de l'Amour mais au moment de notre conception venons-nous de l'amour et continuons-nous de le sentir dans le ventre et encore après? Nos yeux, nos ouïes, notre peau, notre odorat et notre goût auront-ils été aiguisés par des regards, des sons, des touchers, des odeurs et des saveurs suffisamment habités d'amour, de présence, de bienveillance, d'authentique lien...? La peur de l'incarnation peut alors commencer de se dissoudre et non de se renforcer jusqu'à la terreur du contact avec l'humain. Ce sont ces liens pleins d'amour et de protection qui tisseront en nous les bases de sécurité si importantes pour les étapes suivantes. Les touchers respectueux et en même temps très présents, affectueux et pas envahissants ...constitueront un langage qui continuera de se développer à l'âge adulte et surtout dans la communication non verbale sexuée du couple. La curiosité concernant tous nos sens en contact avec l'environnement sera aussi le socle de notre sensualité future.

Il est essentiel de sentir et de vivre que nos besoins sont satisfaits et nos bases de sécurités fiables et stables. C'est un âge où la fonction maternelle est essentielle.

1+1 égale 1 ou un tout petit peu plus, mais souvent beaucoup moins! Il est vraiment difficile de sentir combien il est doux d'exister.

Plus la fusion, la symbiose et la dépendance auront été saines, plus notre capacité à traverser l'indépendance, l'interdépendance et la constance émotionnelle de dix huit mois à trois ans sera forte. Encore faudra-t-il que notre entourage nous guide adéquatement dans cette étape décisive du : penser et sentir efficacement pour résoudre nos problèmes. Car c'est bien si petit que se met en place ce processus puissant, original et personnel de pensées adéquates jumelées à notre ressenti émotionnel et corporel pour faire face aux situations et trouver nos façons d'être au monde qui structureront suffisamment notre soi sans le rigidifier ni le laisser sans frontières.

Penser et Sentir et non ruminer. Penser et sentir et non passer à l'acte, penser et sentir et non attendre et compter sur la pensée de l'autre pour rester dans la symbiose ainsi que sur nos manipulations affectives et émotionnelles pour renforcer cette même symbiose.

Avoir pu être proche et s'éloigner, revenir et s'éloigner à nouveau et toujours retrouver la stabilité de l'adulte référent, permet de nous centrer sur nous, tout en apprenant à tenir compte de cet autre dans la gestion des conflits intérieurs et extérieurs à nous-mêmes.

Nous intégrons alors petit à petit que la colère est un régulateur face aux frustrations, contingences et difficultés engendrées par nos relations avec l'environnement et non un moyen de chantage, de vengeance ou une rage impuissante dans son désir non traité de toute puissance.

Nous sentir 'bien', capables de conjuguer efficacement : le ressenti émotionnel ainsi que corporel avec une pensée adéquate ainsi que personnel, est structurant, constructif et libérateur. Tandis que nous sentir 'mal' ou 'puni', conséquences d'un accompagnement adulte non protecteur, deviendra une base perverse dans l'avenir : comme le prix à payer pour donner libre cours à nos envies, désirs...

La reconnaissance positive ou négative, c'est-à-dire la critique, concernant nos comportements, nos manières de nous servir ou non de nos capacités à penser, notre gestion émotionnelle, nous aidera à grandir sans nous sentir jugés du fait de l'intériorisation de plus en plus grande de l'amour inconditionnel pour l'être que nous sommes.

A ce stade, les limites sont posées et tenues dans l'amour, fermement, clairement et de manière protectrice. Il est essentiel de pouvoir être soutenus dans notre recherche d'autonomie sans devenir tyrans ni excessivement rebelles. Nos besoins doivent être satisfaits mais nous ne dépendons plus de qui les satisfait mais plutôt de comment je fais savoir mes besoins aux autres et de comment ils y répondent dans une présence excluant symbiose et rejet. C'est une étape où la fonction paternelle structurante est essentielle.

1+1 égale deux. Et gare à 1+1 égale 1 ou à 1+1 égale l'infini!

Vous pouvez déjà mesurer l'importance de ces étapes pour l'union du couple et sa bonne évolution dans le temps et les crises. Abordons enfin la dernière étape majeure de cette construction: l'Oedipe. Cette étape bien traversée conduit à se sentir déesse et dieu dans son être sexué féminin ou masculin. Elle nous ouvre à l'appartenance et non à la possession ou au sentiment d'objet et nous permet d'accéder au deuil de l'être désiré.

Le chagrin après la peur et la colère prend tout son sens : celui d'accepter la perte et de se ré-attacher plus profondément. Encore faut-il que le couple parental présente, ensemble et séparément, les atouts qui favorisent ce stade de trois à six ans :

- Leur amour est grandissant, tendre et sexuel et l'expression de cet amour est visible entre eux.
- L'enfant s'est senti aimé de son père et de sa mère dans son unicité et accompagné dans sa structuration.
- Ce même enfant découvre la différence des sexes et sa curiosité pour les jeux sexuels est bienvenue dans une atmosphère ludique saine, permissive et protectrice, avec d'autres enfants - du même âge seulement - et à l'abri de regards autres qu'eux-mêmes.
- Ses déclarations d'amour envers le parent du sexe opposé sont accueillies par ses deux parents comme un palier sacré dans sa croissance.
- Ses stratégies de séduction, reconnues comme saines et adéquates auprès des autres enfants, sont déviées par le parent du sexe opposé. Elles ne font pas parties de la saine relation parent/enfant. Le lien père/fille ou mère/fils est le lien qui fait que l'enfant se sent déesse ou dieu – au sens sexué du terme - dans le regard de son père ou de sa mère sans aucune intention sexuelle entretenue ou agie. Ceci après avoir ressenti tout l'amour tendresse - ou encore appelé amour nourricier - des parents pour l'enfant et avant que ne s'éveille l'intérêt de ce même enfant pour la sexualité.
- Si les stratégies de séduction de l'enfant pour le parent, étaient ignorées, moquées, critiquées ou encouragées, une mauvaise image de l'identité féminine ou masculine s'installerait. Dans ce cas, cela endommagerait gravement la suite du développement psychosexuel de la fille ou du garçon. Les réactions parentales, associées de jalousie ou de moquerie, entérineraient un manque de confiance dans son soi sexué, atrophié ou hypertrophié dans les comportements. Réaction tout autant inadéquate et dommageable dans le cas d'une complicité consciente ou inconsciente, que dans le cas d'une jalousie, signe d'un manque de liens forts, bons et satisfaisants dans le couple parental sur le plan de l'amour et de la sexualité.

Des attitudes parentales, souvent inconscientes, sont à l'origine de beaucoup de manques, de distorsions, de troubles dans la construction du soi sexué, donc de l'identité féminine ou masculine intervenant dans les difficultés du couple formé plus tard : Un père peut devenir froid, distant, voire cruel vis à vis de sa fille pour se prémunir de son désir pour elle ou tout au contraire contrôlant, possessif, jaloux pour qu'elle reste 'sa' fille au sens pervers du terme. Une mère peut couvrir son fils pour qu'il reste son 'petit' non 'dangereux' sexuellement. Elle peut aussi être envahissante, contrôlante et jalouse et aucune copine ne conviendra à son goût comme si le fils devait 'plaire' à la mère -ou la fille à son père dans le cas précédent-!

- Le parent du même sexe soutient cette étape, si belle et si nécessaire, sans jalousie aucune et avec la confiance tranquille que son ou sa partenaire restera aimant et proche mais pas du tout sexuel bien que sexué. A savoir quelque chose de l'ordre de ce qui va être dit plus bas, même si l'important n'est pas que ce soit dit ainsi mais vécu complètement, ressenti clairement, conscientisé et tout à fait intégré. Ce qui est rarement le cas dans notre généalogie, d'où tant d'atmosphère oedipienne, incestueuse ou incestuelle, malsaine, pleine de confusions...

« C'est vraiment superbe que tu saches la différence entre les filles et les garçons. C'est aussi super que tu sois curieux ou curieuse. Tu sais que la plus part du temps les garçons aiment les filles et les filles les garçons .Tu es mon petit garçon ou ma petite fille, je t'aime depuis que je t'ai faite avec maman ou papa. Tu seras toujours mon fils ou ma fille et je t'aimerai toujours en tant que ma fille ou mon garçon. Jamais je ne changerai ce lien pour un autre, amoureux et sexuel, même quand tu seras grand ou grande, même si je suis seul(e), même quand je suis triste ou fâché momentanément avec ton papa ou ta maman... Tu viens de découvrir la différence et l'attraction des sexes qui font que les papas et mamans font l'amour donc tu sais que c'est possible entre nous. Tu ressens à juste titre que c'est interdit entre les parents et les enfants mais tu sais aussi que les choses interdites n'empêchent pas les personnes de les faire quand même. Alors c'est possible mais je ne le veux pas et je ne le ferai jamais.

Je m'engage à ne jamais transformer le lien sacré qui nous unit et qui perturberait ta belle âme et fausserait son axe. Nous t'avons fait pour la vie avec les autres, pas pour nous. Je comprends que tu aies envie d'ajouter entre nous ce que tu découvres de si beau dans ce que tu ressens et tu vois entre ta mère et moi ou ton père et moi mais je ne veux pas cela pour toi, cela gâcherait complètement mon amour pour toi et tu ne pourrais plus grandir libre vers les autres. Je ne laisserai jamais mon désir se mêler à mon amour pour toi ».

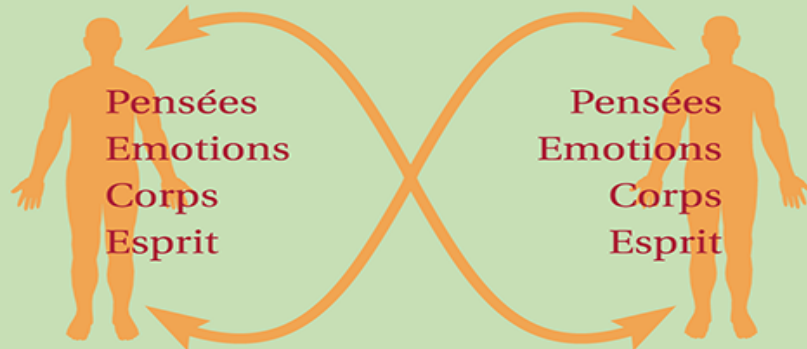
- Ceci est la même chose si le couple est séparé: l'union qui est à l'origine de l'enfant reste sacrée dans l'esprit, même séparée dans les corps, ce qui permet à l'enfant de continuer de se structurer dans l'amour. Si les parents vivent dans une autre union, cette dernière forme le nouveau couple parental d'où l'on vient en tant qu'enfant dans le présent de l'amour charnel de papa avec une autre femme – ou homme- ou de maman avec un autre homme - ou femme -. Au lieu d'être déchiré, tiraillé, l'enfant est renforcé dans le sacré de l'amour, sa pérennité et son expansion. Pas son extinction. Nous participons ainsi à l'union, amour, vie de Déesse/Dieu dans l'univers et en nous.

1 plus 1 égale 3.



Le Lien

attachement, amour, énergie vitale



Lien brisé

Détachement



Nous avons fini de cheminer dans les stades qui forment la base de la structuration de l'enfant et qui se recyclent dans la seconde partie de notre enfance, toute l'adolescence, à l'âge adulte, principalement et le plus fortement ou de manière spectaculaire ou caricaturale dans nos couples: fusion, symbiose, dépendance, indépendance, autonomie ou interdépendance, appartenance et nous nous souhaitons bon courage et bon chemin dans nos couples vers cette merveilleuse étape ultime : la synergie où enfin 1 plus 1 égale l'infini.

- Prenons maintenant le deuxième tableau celui du Lien.

Dans une vision spirituelle et quantique, le Lien est ce qui nous réunit tous ensemble, le point de rencontre de notre horizontalité humaine et de notre verticalité divine. Comme si l'incarnation, jamais réalisée totalement, était ce point de passage, de contact constant, entre le divin et l'humain, l'humain et le divin: Lien infini, total et contenu dans le lien dont je vais vous parler maintenant
Dans une vision transpersonnelle, chaque humain est un esprit, une âme, une énergie unique – parcelle du Tout et qui Le contient : Esprit, Amour, Vie..., nommer est toujours réducteur, - incarnés dans de la pensée, du ressenti émotionnel, des sensations corporelles, des comportements... bref de la chair, de la physique, de la chimie qui peut s'exprimer et communiquer de manière visible avec tout ce qui l'entoure.

L'attachement est un processus vital qui se met en place entre nous et nos buts, nos lieux de vie, nos occupations, les êtres vivants et les choses qui nous entourent. Il est d'une extrême importance dans notre santé physique, mentale et émotionnelle à condition que nous nous servions de son expression infinie et très nourrissante: le lien

Le lien est l'expression infinie, riche, personnelle, claire, puissante, originale, vaste, précise, subtile, constructive, authentique, intime, variée..., absolument unique à chacun et qui nous caractérise, mais aussi rustre, rude, violente, perverse, tyrannique, envahissante, floue, insuffisante, malsaine, destructrice..., absolument unique aussi à chacun de nous et qui nous caractérise tout autant. La diversité, la qualité et le nombre suffisant des liens qui nous nourrissent, nous font bénir la vie et savourer combien nous sommes des êtres d'attachements, de plus en plus incarnés.

Les rapports dans les couples témoignent d'une imagination débordante à ce propos ou d'un autisme effrayant, à nous de modifier tout cela.

Vous avez déjà la première moitié du cercle: attachement – lien, prenons la deuxième moitié tout aussi importante dans nos vies: séparation – deuil.

Tout a une fin sur cette terre. Une seconde ou l'éternité est la même chose dans l'univers mais pas pour nous humains dont deux mesures ou repères établis et appris sont centraux: le temps et l'espace. Donc nos buts, nos lieux, nos occupations, les choses et surtout les êtres qui nous entourent sont d'une extrême importance pour notre structuration et notre joie de vivre. Les échanges - mêmes toxiques - entre les humains, les animaux, la nature sont essentiels à leur vie ou à leur survie. Nous devrions avoir appris depuis l'âge de trois ans à être responsables de la satisfaction de nos besoins mais que nous ne sommes pas dépendants de qui les satisfait avec nous ou pour nous. Encore un point extrêmement important dans la bonne marche du couple.

Mais revenons à ce qui nous préoccupe, la séparation. Elle met un terme, quelque soit sa forme - volontaire ou non, par la mort ou l'éloignement définitif - à nos attachements. L'expression de cet attachement ne pourra plus s'échanger, se nourrir, être nourri. Le lien devra faire place au deuil qui est une forme de digestion rapide de notre attachement, une sorte de lien en accéléré, en creux, afin de clore le mieux et le plus efficacement possible ce lien devenu impossible, inutile, sans objet, fantasmatique, sauf dans son esprit.

Pour conserver la substantifique moelle de la relation et nous présenter enrichi, transformé, grandi...auprès des nouveaux attachements que nous créerons avec d'autres jusqu'à notre mort, il est nécessaire de passer par le deuil. Ce dernier nous permet de dire avec plus ou moins de force, de puissance, d'originalité - selon la qualité et la profondeur du lien - : adieu et merci et ceci après la clôture positive des conflits, rancoeurs, raideurs, chagrins..., laissés en suspens avant la séparation. Le deuil se fait alors avec l'image introjectée qu'il nous reste de ce dont nous faisons le deuil. Encore une fois un être, un objet, un but ou un lieu.

Si nous n'effectuons pas ces deuils, nous restons 'accrochés' à l'intérieur de nous avec cet autre que nous avons introjecté et que nous projeterons à la moindre occasion sur d'autres. Nous ne sommes pas dépendants de la présence réelle, effective de l'autre pour effectuer notre deuil. Nous sommes responsables de ce que nous gardons des autres à l'intérieur de nous. Nous sommes libres d'être des bombes ambulantes, chargées d'explosifs du passé ou de faire la paix en nous restituant la beauté de l'esprit d'amour qui était contenu dans ce passé. Les deuils permettent une grande fluidité y compris dans la vie de tous les jours, afin de clore harmonieusement en nous toute situation ou lien. Se tenir prêt à dire adieu et merci, y compris à la vie et à tout moment, nous rend légers, aimants et présents.

La perfection n'existe pas. Notre perfection humaine est d'être imparfait. Accepter, aimer l'imparfait est un sacré défi et un défi sacré. Les cycles infinis : attachement, lien, séparation, deuil, ré - attachement, lien, séparation, deuil...permettent de sentir la joie de vivre, la légèreté et la profondeur de la vie qui circule en nous et avec les autres.

Malheureusement nous n'avons pas beaucoup appris le deuil et à la place nous nous servons du détachement. Ici ce terme veut dire se couper de ce que l'on ressent, donc ne pas sentir la protestation, la peur, le chagrin, ni les gérer adéquatement. C'est très différent de nous laisser sentir et d'avoir à notre disposition une gamme presque infinie, efficace et personnelle de façons de faire le deuil de chaque événement, situation, relation...

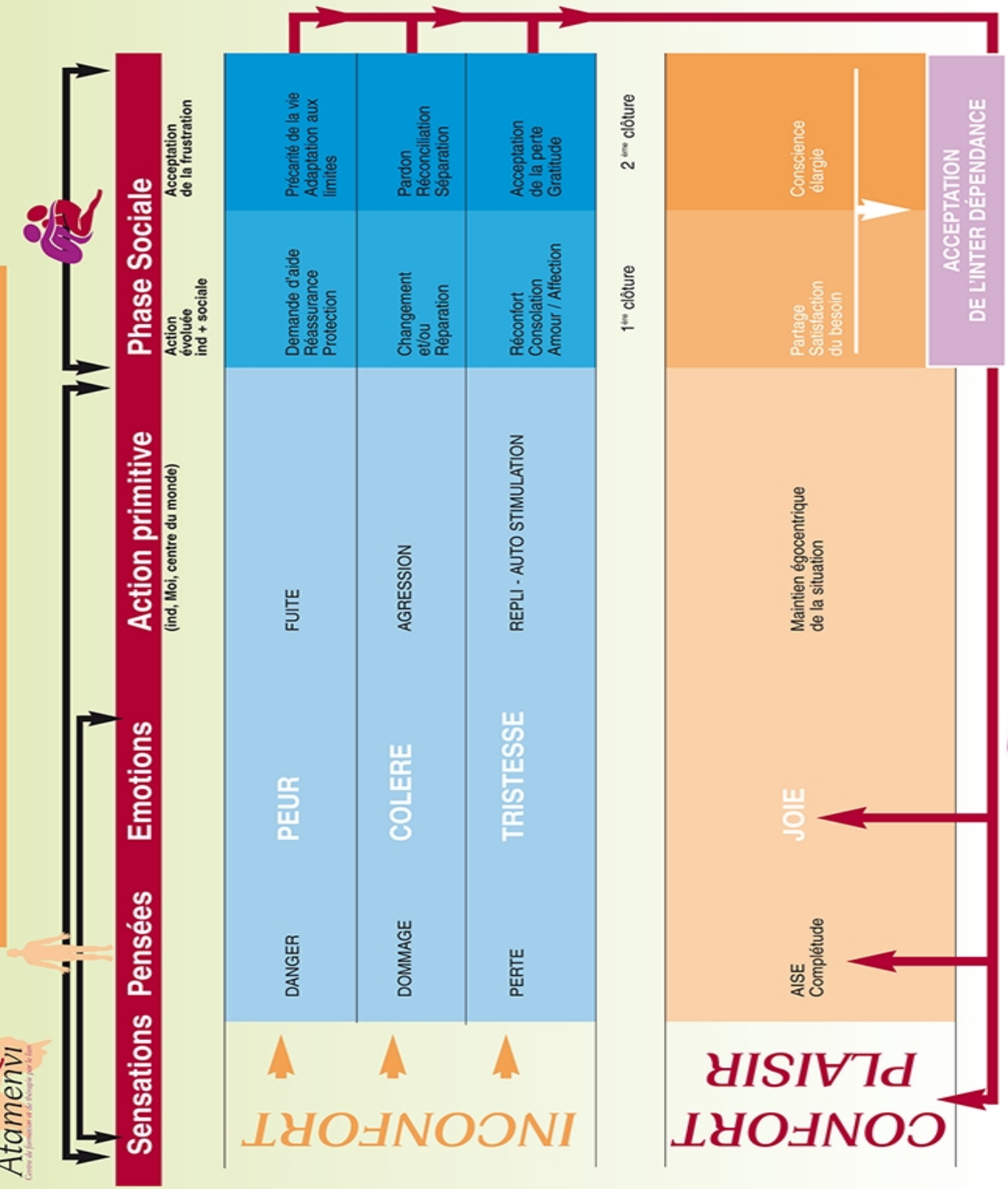
Le détachement - au sens spirituel du terme - intègre, comme le troisième tableau, la phase évoluée de la circulation des émotions : réactions premières ou primaires expérimentées et dépassées, stade social expérimenté et dépassé et enfin stade mature ayant intégré la non permanence des êtres et des choses ainsi que l'acceptation de la frustration, l'ouverture du coeur à la vie et à la mort sous toutes ses formes, les plus inattendues, les plus douces ou les plus cruelles ainsi que le pardon dans notre chair et la gratitude qui nous fait savourer la vie encore et encore.

La fluidité émotionnelle permet attachement – lien – séparation - deuil régulièrement et rapidement. Ce n'est pas ne pas sentir, ce n'est pas mettre de côté. C'est sentir, accueillir et exprimer le plus justement possible ce qui est bon pour notre ensemble : corps – émotions - pensées sans minimisation ni maximisation.

Lorsque ce déroulement est bloqué, suspendu, ignoré, exagéré...nous entrons dans ce que notre monde et nous-mêmes connaissons bien: passage à l'acte, violence, dépression, maladie, folie, suicide, solitude, dépendances de toutes sortes – drogues- bref ce que nous nommons mal de vivre au lieu de joie de vivre.

Assez souvent des formes non incarnées de spiritualité sont du détachement au sens premier du terme, de l'évitement de l'incarnation, de la mise à distance de la vie sous toutes ses formes.

Circuit des émotions



Servons-nous donc du troisième tableau pour approcher l'utilité et la justesse de la circulation des émotions:

J'ai déjà partagé avec vous, nos trois façons d'appréhender le monde: nos sensations, nos pensées et nos émotions, toutes contenant notre esprit. Je vous ai aussi livré comment un enfant atteint la constance émotionnelle et la saine circulation de ses émotions. Une conférence, un livre, ne résumeront jamais l'expérience, l'intégration d'un concept. Je dois donc me contenter de mettre des mots sur des processus vivants, intégratifs, qui relient nos trois façons d'appréhender ce qui nous entoure ou ce que nous traversons de manière adéquate, résolutoire et juste. C'est forcément réducteur mais le tableau va aider.

Chaque émotion a une fonction. La peur indique du danger, la colère un dommage et la tristesse la perte. Seule, la joie est agréable dans le corps, lorsque la vie n'a pas perverti notre senti par un apprentissage toxique. Les trois premières émotions sont inconfortables, désagréables - voire douloureuses - mais nécessaires pour retrouver la joie. Pour chacune d'entre elles, correspond une action primitive, animale : la fuite pour la peur, donc le danger; l'agression pour la colère, donc le dommage et le repli sur soi pour le chagrin, donc la perte.

Avec la socialisation, des évolutions ont lieu : demande d'aide, de réassurance et de protection pour le danger, donc la peur. Demande de changement et/ou de réparation pour le dommage, donc la colère et de réconfort, de consolation, d'amour et d'affection pour la perte, donc le chagrin.

Nous pouvons faire un pas de plus dans la gestion de notre intérieur émotionnel face aux changements et à l'imprévisibilité constants de notre environnement avec l'acceptation profonde de la frustration ainsi que de l'interdépendance universelle. Nous accédons alors à une conscience plus élargie de la joie d'exister par l'accueil de la précarité de la vie comme une donnée universelle pour gérer le danger donc la peur – qui n'existe pas lorsque nous nous en remettons entièrement à l'énergie de vie qui nous anime.

Nous nous ouvrons aussi au pardon, à la réconciliation et à la séparation face au dommage donc à la colère qui se dissout au lieu de prendre corps, stagner ou enfler.

Enfin nous reconnaissons complètement la perte dans ce qu'elle a de régénérant pour tout notre être, nous en mesurons l'importance de manière plus incarnée. La tristesse fait place à la gratitude qui permet vraiment l'adieu et merci.

Non seulement nous avons besoin de traverser ces étapes de nombreuses fois dans notre chair, dans notre cœur, dans nos pensées pour que le processus se fasse plus léger et plus accessible, mais il est aussi nécessaire de ne pas confondre peur et détachement, colère ou encore protestation saine et revanche, chagrin et misérabilisme.

Une accumulation de peur produit la terreur qui peut donner la folie, la colère empilée aboutit à la violence qui peut ouvrir sur le meurtre et enfin le chagrin, plein à raz bord, débouche sur le désespoir qui peut faire place au suicide.

Notre société, donc nos couples, est empêtrée par un trop plein d'émotions, d'émotions mal identifiées, pas exprimées ou mal exprimées ou par une absence totale d'empathie et de repérage émotionnel.

La peur et le chagrin ont tendance, dans les familles, à être accordées aux filles en même temps qu'elles sont confondues avec impuissance, faiblesse, soumission, victimisation, docilité... tandis que la colère – et encore une fois plutôt une fausse colère, froide, violente faite de passage à l'acte, de démonstration de pouvoir, de terrorisme, de rejet... – sont dévolus aux garçons. Ce qui n'arrange pas une fois de plus la communication émotionnelle du couple, ou sa grammaire émotionnelle mal comprise.

Étapes du deuil

(Recyclage)

Gratitude

Pardon

Renouvellement
de l'attachement

Acceptation

Rationalisation ou
Marchandage

Tristesse / Chagrin

Peur / Terreur

Protestation / Colère

Déni

Traverser les émotions de manière adéquate, nous permet de retrouver la joie de vivre encore et encore après chaque événement mineur ou majeur. C'est comme se retrouver sur la rive ensoleillée et verdoyante d'un cours d'eau après la traversée de ce ruisseau, de cette rivière, de ce torrent ou de ce rapide, plus ou moins vécu comme dangereux. Cette traversée est un booster vers une acceptation profonde des aléas de la vie sous toutes formes. Elle augmente la qualité de notre attachement et nous ouvre au pardon et à la gratitude

Pour ce dernier tableau concernant les étapes du deuil, vous avez tous les éléments : sa nécessité pour retrouver inlassablement la joie de vivre avec une meilleure présence à soi, à l'autre, aux événements et aux choses, son importance dans la fluidité de nos relations et enfin son déroulement. Sauf que, dit ou lu comme cela, le deuil paraît simple, mental ou carrément trop complexe pour s'y reconnaître. Ce qui est à l'opposé du processus du deuil : tout en chair, tout en intimité, tout en finesse, tout en ouverture du cœur mêlés de vomissements des conflits non digérés, de résistances à se transformer ! Bref notre humanité créée pour accueillir encore et encore l'ombre et la lumière en nous et dans l'autre...

Encore une fois, ce sont toutes ces étapes, traversées ou non, positivement ou négativement, pendant l'enfance et l'adolescence qui se rejouent dans nos couples et qui nous permettent de continuer d'évoluer ou au contraire nous bloquent et même nous détruisent.

Lorsqu'un couple vient consulter, il est souvent dans la haine – mélange d'amour tricoté, ou plutôt intoxiqué, avec de la colère, des peurs et des chagrins non traités - et dans le détachement.

Raisonnablement ils souhaitent améliorer leur relation mais l'envie d'en finir avec ce couple à l'origine de tant de maux, l'emporte à chaque phrase !

Nous les aidons à revenir en contact avec le début de leur amour, quand tous leurs sens et leurs projets chantaient de concert. Toute l'humanité droguée à la souffrance résiste en eux et il faut l'énergie d'un groupe de couples unis pour les soutenir dans la direction du bonheur: ressentir dans toutes leurs fibres ce qu'étaient leurs sensations, émotions, espoirs... quand ils ont décidé de vivre ensemble, de se marier, de faire des enfants.

Déjà dans ce refus obstiné à retrouver le bon, le doux, le beau... nous reconnaissons la trace de toutes les souffrances de ces deuils non faits, de ces espoirs déçus qui, non traités, font si mal sans même en percevoir le moindre début de sens. Or il est absolument nécessaire que chacun des deux partenaires savoure à nouveau le lien, l'amour pour l'autre quand ils s'engagent à revenir sur les conflits, les infidélités, les avortements, les faillites, les frustrations, incompréhensions ...de leur parcours.

Très souvent chacun se contenterait d'évoquer ces drames sans les revivre dans le présent ou même de les passer sous silence afin de ne pas infecter les plaies. Il s'agit au contraire d'apprendre à exprimer de manière adéquate ce qui a été tu ou au contraire ressassé sans clôture. Il s'agit aussi de trouver les étapes de développement qui émergent sous la crise. Il s'agit encore de couples parentaux qui nous hantent et dont nous devons à la fois prendre conscience et nous en libérer. Il s'agit enfin de messages non identifiés concernant l'impossibilité du bonheur en couple et que tout le groupe va d'abord accueillir pour en modifier ensuite la trajectoire.

La culpabilité malsaine et perverse qui stagne depuis longtemps à l'intérieur de chaque partenaire doit trouver sa réorientation : protestation saine, demande authentique de pardon.

Le couple devient une aventure extraordinaire même pour les plus désabusés ou pessimistes.

Chacun trouve des modes d'emplois, les expérimente. Après un parcours suffisamment long, les 'nouveaux époux' repartent dans la vie, plus solides, plus aimants, plus conscients, plus matures, plus légers... et plus déterminés à tenir le cap vers le plaisir, le bon, le clair, le sens...

Dans l'ouvrage cité plus haut, « Pourquoi Lui? Pourquoi Elle? » nos couples nous guérissent chez J.C.LATTES, nous suivons en détail l'histoire du pourrissement de l'union de trois couples et les étapes, non seulement de leur rétablissement mais à l'étonnement de chacun d'eux, de leur bonheur et de leur intimité profonde dont aucun ne soupçonnait la possibilité. C'est cette certitude de la possibilité du bonheur en couple et dans la durée qui caractérise l'énergie de cette thérapie de couples en groupe.