

L'épanouissement amoureux et sexuel du couple

Critique par Christopher POLLMANN, Maître de conférence à l'Université de Metz. In : La Pensée, n°326, avril-mai-juin 2001

Ce livre est certes succinct. Mais il ouvre la porte à l'une des psychothérapies les plus complètes qui existent actuellement, composée en fait d'une multitude d'approches, de méthodes et d'outils. Dans un langage simple, sans un quelconque jargon, chaque page est riche en enseignements.

Le point de départ est pratique, à savoir les problèmes que rencontrent de nombreux couples. Les auteurs montrent que la déception amoureuse est due à un mécanisme inconscient qu'est le clivage, c'est-à-dire la perception déformatrice de la réalité. Dans un couple, en effet, les partenaires passent souvent d'un clivage idéalisant soi-même comme l'autre (c'est la « lune de miel ») à un clivage dévalorisant l'autre.

L'ENVIE DE POUVOIR REFOULÉE

A partir de ce constat sont développées les notions de refoulement, d'inconscient et de lutte de pouvoir. En effet, les êtres humains disposant de la conscience, l'instinct de survie de tout être vivant débouche chez eux sur un désir de la première place, de victoire sur l'autre, voire d'omnipotence, mais aussi sur le désir d'être aimé qui est une variante de cette envie de pouvoir. Ce double désir est dompté – et doit l'être pour que l'individu accepte les autres tout en devenant autonome – au cours de la socialisation de l'enfant. Celle-ci lui permet d'acquérir un certain autocontrôle mental, indispensable pour faire face aux exigences de performance toujours plus poussées. Mais, ne pouvant ni disparaître, ni être assumé par l'enfant encore trop jeune pour une telle prise en charge, le désir de pouvoir et ses multiples manifestations souvent contradictoires ne sont en fait que refoulés dans l'inconscient. Par là, l'inconscient s'avère le « dépositaire des désirs conflictuels » ainsi neutralisés.

Le refoulement entraîne deux conséquences majeures. D'une part, les pulsions dissimulées peuvent, parce qu'elles sont inconscientes, entrer en opposition : ainsi, l'agressivité latente (par exemple l'envie d'avoir raison) va aller à l'encontre du désir d'être aimé et donc saboter le sentiment amoureux. (A l'inverse, le désir d'être aimé peut entraver l'expansion de soi nécessaire notamment pour la réussite professionnelle.) D'autre part, si l'éducation des enfants permet leur intégration à la société, elle génère une coupure profonde – la fente selon Jacques Lacan – entre la conscience (où nous cultivons l'ensemble des modèles que nous cherchons à atteindre et des normes auxquelles nous souhaitons nous conformer) et les pulsions refoulées dans l'inconscient. L'être humain se développe d'abord, semble-t-il, avec une personnalité morcelée.

Pour réparer cette faille existentielle et reconstruire sur de nouvelles bases la plénitude intérieure propre au fœtus et à la petite enfance, il semble y avoir deux voies : celle d'une profonde recherche intérieure (ce que proposent diverses démarches spirituelles, notamment orientales) permettant d'être heureux seul, et celle de l'amour. Mais pour que ce dernier dure, l'individu ne peut probablement faire l'économie d'explorer son inconscient afin de réunifier sa personnalité fragmentée. Élargir ainsi toujours plus le champ de sa conscience constitue également le cœur des démarches spirituelles qui ne sont d'ailleurs pas nécessairement religieuses. Cette disparition progressive de l'inconscient (bien sûr rarement atteinte) signifie deux démarches :

- ▶ premièrement, se débarrasser des émotions – en l'occurrence surtout des frustrations – refoulées dans le passé en les ressortant à la conscience ;
- ▶ deuxièmement, se responsabiliser dans le présent, c'est-à-dire assumer ses choix et ses actes, ce qui signifie notamment de percevoir les multiples prises de pouvoir que nous exerçons sur autrui à longueur de journée. Ainsi, les divers désirs souvent opposés ne sont plus, parce qu'incompatibles, oubliés l'un pour l'autre, mais hiérarchisés. Les préférences et les actes de l'individu peuvent alors s'effectuer sans regret.

MÉTHODES ET FORMES DE TRAVAIL

La démarche proposée par les auteurs est novatrice également à plusieurs autres titres. Elle est à la fois thérapie réparatrice de dysfonctionnements et développement personnel envers l'unité intérieure, et elle déploie des méthodes et des formes de travail communes pour atteindre ces deux objectifs. Quatre méthodes peuvent être distinguées. La communication verbale « en écho » dans le couple ou entre deux autres partenaires permet à chacun de s'exprimer – et de se libérer de certaines tensions – sans engager une spirale d'agressions entre eux. La communication verbale avec support projectif (photos ou dessins) vise à explorer l'inconscient, notamment dans l'échange analytique avec le thérapeute.

Un travail d'expression du corps et des émotions, par des techniques de bioénergie et de Gestalt, laisse spontanément parler le corps ainsi que ressentir et sortir ses émotions. Il a également pour effet de ne plus être happé par les pensées et les jugements, notamment la culpabilité. Ce laisser-aller corporel est d'autant plus important que l'autocontrôle mental et le refoulement qui en découle s'impriment durablement dans le corps, notamment sous forme de dos déformé, d'épaules coincées et de mâchoires crispées. Ce raidissement est non seulement source de problèmes de santé et de difficultés pour chanter ou danser, mais il bloque aussi l'expression des émotions enfermées dans le corps. C'est pourquoi l'assouplissement corporel, grâce à des massages, une respiration active et d'autres techniques, peut provoquer de véritables décharges affectives.

L'analyse et la compréhension de soi ne suffisant pas, il convient quatrièmement, dans le couple, d'apprendre des comportements nouveaux : le thérapeute aide alors à élaborer des contrats entre les partenaires qui peuvent avoir deux fonctions : certains contrats prévoient des arrangements et compromis pour la vie quotidienne ; d'autres organisent des temps d'intimité avec jeux de rôles variés dirigés alternativement par l'un des deux partenaires, ou bien dans une perspective d'amusement, ou bien pour mettre en scène des pulsions ou des aspects négatifs de la relation afin de les dédramatiser et les transformer.

La caractéristique principale de la démarche proposée réside donc dans la combinaison des outils d'analyse classique et des thérapies dites comportementales. En matière de sexualité, cela donne ce que les auteurs appellent une « sexologie relationnelle », illustrée par le récit de la thérapie d'un couple. Sur le plan des méthodes employées, apparaît le seul regret éprouvé par le soussigné : les rêves ne semblent guère exploités⁸. Il est cependant vrai que les supports projectifs, comme les rêves, laissent s'exprimer l'inconscient.

Quant aux formes de travail, se relaient séances individuelles, stages de groupes et, le cas échéant, séances et stages de couple. Le travail notamment analytique peut être enregistré et réécouté ; un journal de thérapie peut périodiquement être remis aux thérapeutes. Ceux-ci interviennent d'ailleurs activement auprès de leurs clients (mais uniquement à leur demande, sans se substituer à eux) et ne se contentent pas de les écouter. A l'instar des deux auteurs, la plupart des thérapeutes qu'ils animent sont et exercent en couple et ont eux-mêmes suivi une thérapie. Ceci est une preuve de l'efficacité de la démarche, mais accroît aussi la pertinence des analyses et propositions au profit des clients.

Si les auteurs sont des thérapeutes de couples, leur démarche est également pratiquée avec des individus seuls et s'avère tout aussi profitable. Ses bénéfices ne se limitent d'ailleurs pas à la satisfaction sentimentale et sexuelle. Comme l'élargissement et l'approfondissement de la conscience diminuent ampleur et force des sabotages inconscients, la personne pourra éviter la répétition de certains échecs, qu'ils consistent à ne pas trouver de partenaire ou à peiner sur le plan professionnel.