



Lorsqu'on aborde le sujet des approches développementales et émotionnelles, les enfants et les adolescents sont très souvent identifiés comme cible. Aujourd'hui, j'aimerais plutôt discuter avec vous des couples amoureux, ceux qui s'unissent dans une relation saine et ceux qui vivent dans une disons, un peu plus compliquée. Au cours de mes études à l'institut et encore aujourd'hui, j'ai été grandement fasciné par les trois concepts que le Dr. Neufeld a su synthétiser dans un paradigme de l'évolution humaine : la maturation, la vulnérabilité et l'attachement. Par contre, de ses trois derniers, un me passionne davantage et j'essaie d'en parfaire ma compréhension. Ainsi, dans ce texte, je toucherai au volet de la vulnérabilité à l'intérieur des relations conjugales.

Je me pose toujours plusieurs questions lorsque je reçois des couples en bureau privé où lors de discussions amicales autour d'un bon souper. Nous avons tous connu ces histoires, de loin ou de proche où il y a rupture et peut-être, une certaine forme de violence. Alors, après plusieurs années d'études en thérapie conjugale, tous ces bouquins lus, toutes ces expériences professionnelles et personnelles rencontrées, la question qui en ressort est la suivante : Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ? ou si vous aimez mieux en franc parlé, « *Quécé que ça prend pour que ça fonctionne !* ». Une des réponses à cette question se retrouve dans plusieurs ouvrages ici et là mais particulièrement, dans celui du Dr. Neufeld : il s'agit de pouvoir **ressentir la vulnérabilité** car oui, être en relation amoureuse est une expérience très vulnérable et il faut être bien équipé émotionnellement afin de pouvoir s'y aventurer. Il ne suffit pas de « vouloir » une relation saine ... il faut le « pouvoir ». Il y a des préalables émotionnels et affectifs pour pouvoir œuvrer dans ce tourbillon « d'être à deux » et nous tenterons d'en nommer quelques-uns à l'intérieur de ce texte.

Ce qu'il faut mettre en lumière ici est ce besoin vital et continu pour l'être humain de se connecter à un autre être humain, ce besoin d'établir un lien et le préserver. On peut appeler ce concept **l'attachement**. Nous pouvons être attaché de plusieurs manières mais s'attacher par amour requiert un développement émotionnel et affectif particulièrement profond et vulnérable. Voyez-vous, dans le développement naturel d'un être humain, certaines étapes doivent se réaliser, certains stades d'attachement sont nécessaires et plus une personne avance dans ceux-ci, plus la relation avec qui elle partage cet attachement est vulnérable. C'est ce qu'on appelle le paradoxe de l'attachement.

Foncièrement, il faut avoir connu, lorsqu'on était jeune et dépendant, des figures d'attachement solides, bienveillantes, cohérentes et constantes afin d'avancer dans ces stades et ce, jusqu'à celui de l'amour (Dr. Neufeld parle de racines afin de schématiser ce concept). Par contre, préalablement, nous avons été assez regardés par cette figure d'attachement, avons suffisamment trouvé des similitudes avec elle, avons suffisamment appartenu à cette union, avons été suffisamment investis pour être loyal à cette personne et finalement, avons ressenti assez d'importance lorsque nous la regardions pour enfin lui donner notre cœur. N'oublions pas la notion de courage que nous devons également avoir acquis. Je ne vous parle pas d'héroïsme ici mais le vrai sens du courage, ce concept qui unit deux émotions qui sont le désir et la peur : Le désir de donner notre cœur et la peur de nous le faire briser. Il faut savoir que le courage vient de la racine latine COR qui veut dire Cœur. À l'origine, le courage était pour quelqu'un « l'acte de s'ouvrir à l'autre avec toute la disposition de son cœur. » (Brene Brown, le courage de l'imperfection, p.37). Ainsi, il faut être courageux pour prendre le risque d'être vulnérable lorsque nous sommes en relation par le cœur.

Voilà une des raisons pour lesquelles l'humain se protège lorsqu'il ressent la vulnérabilité car la première réaction à la douleur est l'autoprotection. Dr. Neufeld identifie cela par le concept des défenses émotionnelles, des défenses perceptuelles ou le détachement défensif. En fait, lorsque nous vivons des séparations trop lourdes à supporter (donc très vulnérable), il se peut que la frustration (émotion primaire – souvent nous en sommes même pas conscients) qui nous envahit, nous amène à chercher à changer la situation de séparation. Si cela s'avère impossible, et que la deuxième issue qui sont les larmes de tristesse et de déception, qui amènent leur lot de vulnérabilité, l'est autant, alors par défaut, nous réagissons avec agressivité (attaque, blâme, etc.). Selon l'intensité de la vulnérabilité vécue, les mieux nantis au niveau émotionnel pourront, à l'occasion, « tempérer » leur attaque. En d'autres termes, lors d'une intense chicane amoureuse, nous pouvons penser à dire des trucs pas trop gentils à notre bien-aimé (ée) par contre, au même moment, nous nous sommes souvenus de l'amour (ou avons peur des conséquences de lui dire de telles sottises) que nous avons pour lui/elle, ce qui nous a paralysés dans notre élan d'attaque. Et une chance que nous l'avons été ! Ces interminables randonnées en automobile quand l'un et l'autre ne se parlaient pas ... Il faut comprendre ici que deux émotions s'opposaient dans notre cerveau limbique et ces dernières avaient un travail à faire ... celui de rétablir l'équilibre ! Finalement, quand l'un des deux (souvent le plus mature des deux au niveau émotionnel à ce moment-là) trouvait ses sentiments de tristesse, de compassion pour l'autre, de bienveillance, il recréait l'attachement et le cerveau de son partenaire retrouvait son équilibre (ce phénomène se nomme la cohérence limbique orchestrée par nos neurones miroirs). Mais tout ça, ce n'est pas une question de compétences ou de comportements appris mais bien l'œuvre des émotions et de nos systèmes neuronaux.

Actuellement, nous ne sommes pas dans une ère où les « émotions » ont une cote de popularité ... en fait, elles vont aussi mal que la bourse dans bien des cas. Sans blague, nous pouvons observer beaucoup de phénomènes sociaux altérer les fondements des couples. Les réseaux sociaux, les applications de rencontres rapides viennent interférer dans les processus conjugaux de base. En fait, devant ces médias sociaux, l'humain devrait ressentir l'alarme (la peur) mais, au contraire, il se connecte davantage. Paul Watzlawick avait constaté ce phénomène : Si l'on fait ce qu'on a toujours fait, on obtient ce qu'on a toujours obtenu ». Et par les réseaux sociaux, on obtient de l'attention et des attachements superficiels trop rapidement. Par conséquent, les humains échangent des attachements sains et solides pour des attachements immatures et vulnérables et

ce, par le biais des technologies. Cela a des impacts majeurs sur leur cerveau puisqu'en étant connecter partiellement à des attachements insécures, le cerveau se défend, car lorsqu'on ne peut être connecté, le cerveau vit de la séparation et doit se défendre pour rétablir la connexion. Lorsque nous vivons trop de cette séparation (comme c'est le cas actuellement dans notre société « branchée »), le cerveau va mettre des défenses plus importantes afin de ne pas ressentir cette émotion trop vulnérable. C'est là qu'on va se protéger (détachement défensif), qu'on va aller sur les sites de rencontre (ré-attachement défensif) ou changer tout simplement de partenaire afin de retrouver cette extase de l'attachement par les sens ou la similitude (qui sont des stades d'attachement très précoces). On peut voir apparaître les couples ouverts et les échangistes (adrénaline et agitation) et, surtout, c'est là où le mensonge prend tout son sens. Qu'est-ce que le mensonge si ce n'est la profonde conviction de ne pas être « vu et entendu » par la personne à qui nous sommes attachés. Et qu'arriverait-il si nous lui révélions la vérité ? Le côté sombre de nous, nos plus beaux défauts ? Et si notre amoureux/amoureuse reçoit cette vérité, pourra t'il/elle nous accepter et demeurer attaché (e) à nous ? Voilà le paroxysme de la vulnérabilité ... Le courage d'être ce que nous sommes et le dévoiler à l'autre dans toute cette impossibilité de contrôle face à la réception qu'il/elle en fera.

Plusieurs n'auront pas ce courage et c'est ainsi que nous voyons apparaître ces couples immatures qui se regardent, se savourent dans une sexualité souvent trop rapide, trouvent une panoplie de similitudes partagées et, lorsqu'il arrive le temps « d'être ensemble », de « s'appartenir » ou d'être loyal l'un à l'autre, tout s'effondre car la vulnérabilité de se faire blesser se retrouve au milieu du conflit et les êtres immatures ne peuvent « tempérer » cette peur par des sentiments profonds d'attachement à l'autre.

Alors voici ce que le Dr. Neufeld nous suggère pour une relation durable et saine :

- *Une profonde invitation à exister en la présence de l'autre ;*
- *Avoir le sentiment d'être chéri et ravi par l'autre ;*
- *Prendre le relais quand tout va mal et prendre soin mutuellement de l'un et de l'autre ;*
- *Avoir la capacité émotionnelle de tenir le coup en cas de détresse dans le couple ;*
- *Développer une intimité émotionnelle et psychologique ;*
- *Un chemin de connexion et de retenue profonde mutuelle.*

Et pour avoir ceci, nous avons dû le développer dans des relations antérieures avec des attachements sécurisés et bienveillants. Également, nous devons ressentir la vulnérabilité des émotions quand l'ouragan passe aussi bien que lorsque les beaux moments nous mettent en extase. Je terminerai avec une phrase de l'auteur Bréné Brown qu'elle a écrite dans son livre « *La grâce de l'imperfection* » : **Tant qu'on ne peut pas recevoir avec un cœur ouvert, on ne peut pas réellement donner avec un cœur ouvert** (p. 49).

Charles Lefebvre, M.Sc

Psychoéducateur

Animateur à l'institut francophone Neufeld