

CHAN Chun-Ngok

Avec le concours de l'IA

Peut-on apprendre à aimer ?

De l'émotion à l'art du lien

Mieux se comprendre, mieux se rencontrer,
pour des relations plus libres et plus vivantes



RELATIONS • CONSCIENCE • LIBERTÉ

Un chemin pour aujourd'hui

Sommaire détaillé

Préface	2
Je n'ai pas grandi en regardant un couple	2
Devenir médecin	3
Quatre vies de couple	4
Tout ce temps perdu	5
La grammaire que j'aurais aimé connaître	5
Pourquoi ce livre ?	6
Introduction	7
Une étrange compétence que personne ne nous enseigne vraiment	8
Nous savons aimer avant de savoir ce qu'est l'amour	9
L'amour est-il une émotion ?	9
De moi vers toi	10
Il existe quelque chose entre nous	11
Ce dont un lien vivant peut avoir besoin	12
L'amour n'est pas seulement une affaire de couple	13
Comprendre sans tout expliquer par l'enfance	13
Comprendre n'est pas excuser	14
Ce livre ne vous dira pas s'il faut rester	15
De l'émotion à l'art du lien	15
Peut-on apprendre à aimer ?	16
Première partie — Nous savons aimer avant de savoir ce qu'est l'amour	17
Chapitre 1 — Avant l'amour, il y eut le lien	17
Chapitre 2 — L'enfant ne connaît pas l'amour, il en fait l'expérience	18
Chapitre 3 — L'attachement : avoir suffisamment confiance pour explorer	19
Chapitre 4 — Nous apprenons l'amour avant notre première histoire d'amour	19
Chapitre 5 — Nous n'héritons pas seulement de blessures	20
Chapitre 6 — « S'il m'aime, il devrait le savoir »	21
Chapitre 7 — Aimer et avoir peur en même temps	22
Chapitre 8 — L'amour ne commence donc jamais à deux	23
Chapitre 9 — De la capacité d'aimer à l'art d'aimer	23
Chapitre 10 — Les trois espaces apparaissent	24
Deuxième partie — Pourquoi aimons-nous si maladroitement ?	27
Chapitre 1 — Nous n'aimons jamais depuis nulle part	27
Chapitre 2 — Ce qui nous protège peut finir par nous enfermer	28
Chapitre 3 — Derrière le reproche	29
Chapitre 4 — « S'il m'aime, il devrait le savoir »	30
Chapitre 5 — Lorsque nous demandons au présent de réparer le passé	31
Chapitre 6 — Comprendre son passé sans devenir prisonnier de son passé	32
Chapitre 7 — L'autre n'est pas moi dans un autre corps	33
Chapitre 8 — La danse du poursuivant et de celui qui se retire	33
Chapitre 9 — Comprendre n'est pas tout accepter	34
Chapitre 10 — Qui a tort ?	35
Chapitre 11 — Entre ce que je ressens et ce que je fais	36
Chapitre 12 — Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ?	37
Troisième partie — Les règles invisibles de l'amour	40
1. L'amour a-t-il des règles ?	40

Sommaire détaillé — suite

2. Une physiologie du lien	41
3. Nous fabriquons aussi nos propres règles	41
4. « Si tu m'aimais vraiment... »	42
5. Lorsque ma règle devient la mesure de ton amour	42
6. La rencontre amoureuse est aussi la rencontre de deux systèmes	43
7. Ce qui m'attire aujourd'hui peut m'irriter demain	43
8. Nous ne rencontrons jamais l'autre tout entier	44
9. Différence ou anti-valeur ?	44
10. L'amour peut coexister avec l'hostilité	45
11. Comment vient le désamour ?	45
12. Mais attention à nos fausses anti-valeurs	45
13. Trois niveaux pour comprendre ce qui est heurté	46
14. Certaines règles peuvent être réécrites	46
15. Toutes les règles ne doivent pas être abandonnées	47
16. De mes règles à nos règles	47
17. Une question avant de condamner	48

Quatrième partie — Comment entrons-nous en amour ?

53

Chapitre 1 — Le coup de foudre : quand l'évidence précède la connaissance	54
Chapitre 2 — La passion : lorsque l'autre devient le centre du monde	55
Chapitre 3 — Quand le principe de réalité entre dans la pièce	56
Chapitre 4 — Entrer par le désir	56
Chapitre 5 — Entrer par l'amitié	57
Chapitre 6 — Entrer par l'admiration	57
Chapitre 7 — Entrer en amour lorsque nous sommes vulnérables	58
Chapitre 8 — Les amoureux de l'amour	58
Chapitre 9 — Sommes-nous condamnés à entrer toujours par la même porte ?	60
Chapitre 10 — La porte par laquelle nous entrons influence-t-elle notre histoire ?	61
Chapitre 11 — La porte d'entrée n'est pas la maison	62

Cinquième partie — Apprendre la langue de l'amour

65

Chapitre 1 — Aimer ne suffit pas à se comprendre	66
Chapitre 2 — De l'émotion à la parole	66
Chapitre 3 — Derrière la plainte, apprendre à formuler une demande	67
Chapitre 4 — Écouter n'est pas attendre son tour pour parler	67
Chapitre 5 — Faut-il tout se dire ?	68
Chapitre 6 — La prosodie de l'amour	69
Chapitre 7 — Les gestes parlent aussi	69
Chapitre 8 — Rassurer sans devenir responsable de toutes les peurs	70
Chapitre 9 — Dire non sans dire « je ne t'aime plus »	70
Chapitre 10 — Reconnaître ce qui est donné	71
Chapitre 11 — Quand les mots blessent	71
Chapitre 12 — Réparer : apprendre à revenir	72
Chapitre 13 — Une langue qui ne cesse jamais de s'apprendre	73

Sixième partie — Apprendre l'altérité

75

Chapitre 1 — Découvrir que l'autre est vraiment autre	76
Chapitre 2 — La différence n'est pas nécessairement une menace	76
Chapitre 3 — S'adapter n'est pas se trahir	77
Chapitre 4 — Quand l'amour devient une tentative de transformation	78

Sommaire détaillé — suite

Chapitre 5 — Les différences qui enrichissent, celles qui se négocient, celles qui séparent	79
Chapitre 6 — Le compromis : couper la poire en deux ?	80
Chapitre 7 — Proximité et liberté	80
Chapitre 8 — Aimer sans posséder	81
Chapitre 9 — Peut-on tout accepter au nom de l'altérité ?	82
Chapitre 10 — Le risque de se perdre dans l'amour	83
Chapitre 11 — Le désaccord n'est pas l'échec du lien	83
Chapitre 12 — Se déplacer vers l'autre sans abandonner son propre chemin	84
Septième partie - Apprendre l'érotisme relationnel	87
1. Nous avons une sexualité avant de savoir l'habiter	88
2. Excitation, plaisir et désir ne sont pas la même chose	89
3. Nous désirons aussi avec ce que nous avons appris	89
Septième partie — Nourrir le lien	104
Chapitre 1 — Intimité, passion, engagement : trois piliers pour penser l'amour	105
Chapitre 2 — Les trois piliers ne vieillissent pas de la même manière	106
Chapitre 3 — Du triangle de l'amour au Lien vivant	107
Chapitre 4 — Le lien ne se nourrit pas tout seul	108
Chapitre 5 — La sécurité : pouvoir déposer les armes	108
Chapitre 6 — Trop de sécurité peut-elle endormir le désir ?	109
Chapitre 7 — La vitalité : quelque chose circule-t-il encore entre nous ?	110
Chapitre 8 — Quand le couple devient une entreprise de logistique	110
Chapitre 9 — Continuer à être curieux	111
Chapitre 10 — Le corps dans la relation	112
Chapitre 11 — L'amour a besoin de temps, mais pas nécessairement de beaucoup de temps	112
Chapitre 12 — Les petits gestes et l'ordinaire	113
Chapitre 13 — L'alignement : sommes-nous encore en train d'aller quelque part ensemble ?	114
Chapitre 14 — Quand l'un change plus vite que l'autre	114
Chapitre 15 — Sécurité, vitalité, alignement : trois dimensions qui se répondent	115
Chapitre 16 — Prendre soin du lien sans en faire une obsession	116
Chapitre 17 — Le mouvement du lien vivant	116
Huitième partie — Quand arrive la tempête	120
1. La crise n'est pas toujours la fin du lien	120
2. Lorsque la sécurité disparaît	121
3. Ce qui fait mal n'est pas seulement ce qui s'est passé	121
4. Lorsque nos anciennes protections reviennent	122
5. Les mots peuvent eux aussi devenir des blessures	122
6. Il n'est pas toujours possible de comprendre immédiatement	122
7. Lorsque la confiance a été trahie	123
8. Faut-il pardonner ?	123
9. Que signifie pardonner ?	124
10. Comment le pardon devient-il possible ?	124
11. Pardonner n'est pas refaire confiance	125
12. Pardonner n'oblige pas à se réconcilier	125
13. Réparer demande deux personnes	126
14. Le corps ne pardonne pas toujours au même rythme que la pensée	126
15. Certaines crises viennent de l'extérieur	127
16. La crise peut transformer la relation	127

Sommaire détaillé — suite

17. Et si ce qui a été perdu ne revient pas ?	128
18. Quand demander de l'aide ?	128
19. Toutes les tempêtes ne doivent pas être traversées ensemble	128
20. Traverser avant de décider	129
Cas cliniques	130
Neuvième partie — Rester, transformer ou partir	135
1. Aimer ne suffit pas toujours pour rester	135
2. Ne plus être amoureux ne signifie pas nécessairement devoir partir	136
3. Pourquoi est-ce que je reste ?	136
4. Pourquoi est-ce que je veux partir ?	137
5. Transformer avant de choisir ?	137
6. Et si un seul veut changer ?	137
7. Pardonner ne répond pas à la question de rester	138
8. Peut-on réparer sans retrouver ce qui existait avant ?	138
9. Intimité, passion, engagement : qu'est-ce qui demeure ?	139
10. Sécurité, vitalité, alignement : comment le lien vit-il aujourd'hui ?	139
11. Revenir au Moi, regarder l'Autre, observer l'Entre-deux	140
12. La solitude à deux	140
13. Et si quelqu'un d'autre apparaît ?	141
14. Ce qui est perdu est-il encore accessible ?	141
15. Le temps aide-t-il à décider ?	142
16. Une question parfois décisive	142
17. Les raisons de rester	143
18. Les raisons de partir	143
19. Lorsque la sécurité impose de partir	143
20. Partir ne signifie pas que l'histoire était fausse	144
21. Peut-on bien se séparer ?	144
22. Personne ne peut décider à notre place	145
23. Une boussole, pas un verdict	145
24. Choisir n'efface pas l'incertitude	145
25. Rester, transformer ou partir	146
Cas cliniques	147
Dixième partie — L'amour au fil d'une vie	154
1. L'amour n'a pas le même visage à vingt ans et à soixante ans	154
2. Nos premières histoires nous apprennent quelque chose de nous	155
3. Construire ensemble nous transforme	155
4. Lorsque le couple devient famille	156
5. Le milieu de vie : quand le temps change de direction	156
6. « J'ai envie de me sentir vivant »	157
7. Les enfants partent, l'Entre-deux réapparaît	157
8. Vieillir ensemble	158
9. Prendre soin sans devenir seulement soignant	158
10. Aimer après une séparation	159
11. Peut-on connaître plusieurs grands amours ?	159
12. Aimer après le deuil	160
13. L'amour tardif	160
14. Lorsque la passion change de forme	161
15. L'engagement change lui aussi de sens	161

Sommaire détaillé — suite

16. Les saisons du Lien vivant	162
17. Devenir ensemble sans devoir devenir pareil	162
18. Aimer le même être qui n'est plus tout à fait le même	163
Cas cliniques	164
Onzième partie — Transmettre l'art du lien	171
1. Nous enseignons déjà l'amour sans le savoir	171
2. Faut-il enseigner l'amour ?	172
3. Une grammaire plutôt qu'un mode d'emploi	172
4. Apprendre à nommer ce qui se passe en soi	172
5. Apprendre que l'autre est autre	173
6. Enseigner le consentement au-delà de la sexualité	173
7. Apprendre à entendre un non sans perdre le lien	174
8. Apprendre à se disputer	174
9. Apprendre à réparer	175
10. Apprendre aussi ce que signifie pardonner	175
11. Apprendre la jalousie sans enseigner la possession	175
12. Apprendre que l'amour ne doit pas remplir toute une vie	176
13. Transmettre la séduction autrement	176
14. Les histoires que nous racontons sur l'amour	177
15. Que transmettre de nos propres erreurs ?	177
16. Ne pas transmettre seulement nos blessures	178
17. Et si l'école apprenait aussi la relation ?	178
18. Peut-on apprendre à aimer à l'âge adulte ?	178
19. Transmettre sans imposer	179
20. Une culture du lien	179
21. Ce que nous aimerions qu'un jeune adulte sache avant d'aimer	180
Cas cliniques	181
Douzième partie — Une méthode pour apprendre à aimer	189
1. Il n'existe probablement pas de méthode pour réussir l'amour	190
2. Une boussole plutôt qu'une carte	190
3. Première étape : ralentir	191
4. Deuxième étape : comprendre ce que nous cherchons à protéger	191
5. Troisième étape : revenir au Moi	192
6. Quatrième étape : aller vers l'Autre	192
7. Cinquième étape : regarder l'Entre-deux	193
8. Communiquer : permettre au mouvement de circuler	193
9. Sixième étape : chercher la sécurité	194
10. Septième étape : chercher la vitalité	194
11. Huitième étape : vérifier l'alignement	195
12. Les neuf fenêtres du lien	195
13. Où placer Intimité, Passion et Engagement ?	196
14. Ressentir, comprendre, dire, rencontrer, ajuster	197
15. Nourrir, réparer, choisir	197
16. Une consultation autour du lien	198
17. Une consultation de couple	198
18. Ce que cette méthode ne doit jamais faire	199
19. Ne pas devenir expert de son couple	200
20. Le mouvement plutôt que la perfection	200

Sommaire détaillé — suite

21. Alors, peut-on apprendre à aimer ?	201
22. Une dernière consultation	201
Conclusion — Nous sommes tous en train d'apprendre	205

APPRENDRE À AIMER – De l'émotion à l'art du lien

Préface

Certaines de mes relations en valaient la peine. Peut-être même toutes. Mais je ne savais pas encore aimer.

Cette phrase peut paraître étrange.

Comment peut-on avoir aimé et dire, des années plus tard, que l'on ne savait pas aimer ?

Je ne veux pas dire que mes sentiments n'étaient pas sincères. Ils l'étaient. Je ne veux pas davantage dire que les personnes avec lesquelles j'ai partagé ma vie ne savaient pas aimer. Ce serait injuste, et surtout beaucoup trop simple.

Je veux dire quelque chose de différent, que j'ai mis longtemps à comprendre : **nous pouvons être profondément capables d'amour et pourtant connaître très peu de choses de la manière dont une relation se construit, se nourrit, se blesse et parfois se répare.**

Il m'a fallu une grande partie de ma vie pour arriver à cette évidence.

Je n'ai pas grandi en regardant un couple

Je suis né à Hong Kong, troisième enfant d'une fratrie de trois. Ma sœur était l'aînée, puis venait mon frère ; à peu près une année séparait chacun de nous.

Je n'ai pratiquement aucun souvenir de mes parents en tant que couple.

Mon père avait quitté Hong Kong lorsque j'avais un an et demi. Ma mère est partie à son tour lorsque j'avais trois ans. J'ai alors été élevé par une grande-tante, divorcée bien avant ma naissance. Mon frère et ma sœur vivaient auprès de nos grands-parents paternels, que je n'ai moi-même presque jamais vus vivre ensemble. Ma grand-mère a rejoint la France lorsque j'avais cinq ans.

Je suis finalement arrivé en France à neuf ans.

Je raconte cela avec prudence. Il serait facile, après coup, de transformer une enfance en explication. Je ne sais pas quelle part ces premières années ont prise dans ma manière d'aimer. Une histoire n'est pas un destin, et je ne souhaite certainement pas faire de mon enfance la cause commode de tout ce qui est venu ensuite.

Mais un fait demeure : **je n'ai pas appris l'amour en regardant quotidiennement deux adultes vivre une relation amoureuse.**

Dans mon enfance hongkongaise, j'en entendais surtout parler dans les films.

L'amour appartenait aux histoires.

Puis je suis arrivé à Paris et j'ai été presque immédiatement plongé dans un monde d'adultes. Mes parents étaient restaurateurs. Leur métier absorbait l'essentiel de leur temps. Nous les voyions peu en dehors du dimanche.

À quinze ans, nous avons déménagé au Havre. J'y ai passé mon baccalauréat, puis je suis venu à Rouen, à dix-huit ans, pour étudier la médecine.

J'apprenais énormément de choses.

Mais toujours rien sur l'amour.

Devenir médecin

Après mon doctorat en médecine, je me suis formé à l'acupuncture. Plus tard est venue la sexologie, avec un diplôme universitaire à Bobigny, Paris XIII, puis une formation en approche sexocorporelle auprès de Jean-Yves Desjardins.

Je cherchais à comprendre.

Le corps.

Le désir.

La sexualité.

La manière dont une personne habite son corps et rencontre celui de l'autre.

Pendant longtemps, dans mes consultations, j'ai pensé qu'une partie importante de la souffrance des couples provenait d'une méconnaissance de la sexualité. Beaucoup d'hommes et de femmes connaissent mal leur propre fonctionnement et plus mal encore celui de leur partenaire. Cela demeure vrai.

Mais avec les années, quelque chose a déplacé mon regard.

J'avais peut-être pris, dans certaines situations, le problème à l'envers.

Je pensais :

ils souffrent parce qu'ils ne savent pas suffisamment faire vivre leur sexualité.

J'ai progressivement découvert autre chose :

parfois, ils ne peuvent plus apprendre leur sexualité parce que leur relation est devenue un lieu de souffrance.

Lorsque le ressentiment s'est installé, lorsque chacun se sent incompris, lorsque les reproches se sont accumulés, lorsque le corps de l'autre est devenu associé à la déception, à la pression ou au conflit, il ne suffit plus d'expliquer comment fonctionne le désir.

Parfois même, chacun semble saboter ce que l'autre essaie d'apprendre.

Le problème n'est plus seulement sexuel.

Quelque chose s'est produit dans le lien.

Quatre vies de couple

J'ai moi-même vécu plusieurs vies de couple.

Une première d'environ quinze années. Puis trois autres histoires d'environ cinq années chacune. Trois fils sont nés des deux premières unions.

Il serait facile de les compter comme on compterait des réussites et des échecs.

Je ne veux pas le faire.

Une relation ne devient pas nécessairement une erreur parce qu'elle se termine. Certaines histoires nous construisent pendant une partie de notre existence puis ne peuvent plus continuer. D'autres auraient peut-être pu évoluer autrement si nous avions su faire différemment. Et nous ne saurons jamais exactement ce qui se serait passé si nous avions compris plus tôt ce que nous comprenons aujourd'hui.

Je sais seulement ceci :

j'ai aimé.

Mais je confondais parfois aimer et savoir aimer.

J'aurais voulu comprendre beaucoup plus tôt ce que je comprends aujourd'hui de l'attachement, de la peur de perdre, de l'altérité, du désir, du reproche, de la demande, de la réparation.

J'aurais voulu comprendre qu'un couple n'est pas seulement constitué de deux personnes.

Il y a **moi**.

Il y a **toi**.

Et il existe quelque chose d'étrange, d'invisible et pourtant très réel entre nous :

l'entre-deux.

Cet espace que personne ne possède mais que chacun nourrit ou abîme. Il contient notre confiance, nos habitudes, notre sexualité, nos souvenirs, nos conflits, nos gestes de tendresse, nos silences, nos blessures et nos réparations.

J'aurais aimé savoir qu'il fallait prendre soin de cet endroit-là.

Tout ce temps perdu

C'est probablement ce qui me touche aujourd'hui le plus lorsque j'écoute certaines personnes dans mon cabinet.

Tout ce temps perdu.

Des mois. Parfois des années.

À se détester alors qu'on s'est aimé.

À attendre que l'autre devine.

À accumuler les preuves qu'il ne nous comprend pas.

À se retirer parce que l'on se sent blessé, tandis que l'autre interprète notre retrait comme du désamour.

À poursuivre quelqu'un qui s'éloigne, jusqu'à le faire s'éloigner davantage.

À devenir victime de l'incompréhension de l'autre pendant que l'autre se vit exactement de la même manière.

À vouloir avoir raison lorsque ce dont nous avons peut-être surtout besoin était de retrouver le chemin l'un vers l'autre.

Combien de désamours auraient pu être évités ?

Je ne le sais pas.

Et il faut se garder d'une illusion : comprendre les mécanismes du couple ne sauvera pas toutes les relations. Certaines doivent se terminer. Certaines différences sont irréconciliables. Certaines blessures ne peuvent pas être réparées. Et aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement que nous pouvons vivre avec lui.

Mais je suis convaincu d'une chose plus modeste :

certaines souffrances pourraient être évitées si nous comprenions un peu mieux ce qui se passe lorsque nous aimons.

La grammaire que j'aurais aimé connaître

J'aurais voulu connaître plus tôt une grammaire de l'amour.

Non pas les règles du « couple réussi ».

Je ne crois pas qu'elles existent.

Une grammaire est autre chose.

Elle ne nous dit pas ce que nous devons dire. Elle nous donne des moyens de le dire.

J'aurais aimé apprendre plus tôt que mon émotion m'appartient mais qu'elle ne dit pas nécessairement toute la vérité sur l'autre ; qu'un besoin peut être légitime sans créer une obligation ; qu'une peur de perdre peut provoquer précisément les comportements qui éloignent ; qu'un reproche contient parfois une demande qui ne sait pas encore parler.

J'aurais aimé comprendre que l'autre n'est pas moi dans un autre corps.

Et qu'aimer quelqu'un demande peut-être de faire régulièrement le chemin :

de moi vers toi, de toi vers ce qui existe entre nous, puis de cet entre-deux vers moi.

J'aurais aimé connaître également quelques questions simples :

Sommes-nous suffisamment en sécurité ensemble ?

Quelque chose est-il encore vivant entre nous ?

La relation que nous construisons ressemble-t-elle encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues ?

Sécurité.

Vitalité.

Alignement.

J'aurais aimé disposer de ces mots.

Non parce qu'ils auraient empêché toutes mes séparations.

Mais parce qu'ils m'auraient peut-être permis de mieux comprendre ce que je vivais avant d'avoir à le perdre pour commencer à le comprendre.

Pourquoi ce livre ?

Ce livre est né de ce regret.

Mais il n'est pas un livre de regrets.

Il est né surtout d'une curiosité qui ne m'a jamais quitté : comprendre ce que nous faisons lorsque nous aimons et pourquoi une capacité aussi profondément humaine peut produire simultanément autant de bonheur et autant de souffrance.

Je l'ai écrit depuis plusieurs endroits de ma vie.

Celui de l'enfant qui regardait l'amour dans les films sans vraiment l'avoir observé autour de lui.

Celui de l'homme qui a aimé plusieurs fois.

Celui qui s'est séparé plusieurs fois.

Celui du médecin et du sexologue qui a écouté, pendant des années, des hommes et des femmes raconter leurs corps, leurs désirs, leurs peurs, leurs incompréhensions et leurs solitudes.

Je ne l'écris pas depuis la place de celui qui saurait désormais comment il faut aimer.

Je me méfierais de quelqu'un qui prétendrait occuper cette place.

Je l'écris depuis une position beaucoup plus simple :

celle de quelqu'un qui aurait aimé comprendre plus tôt et qui continue d'apprendre.

Si ce livre peut éviter à quelques personnes de perdre trop de temps à se faire souffrir lorsqu'un autre chemin était encore possible, il aura déjà rempli une grande partie de sa fonction.

Et si, au contraire, il aide parfois quelqu'un à comprendre qu'un lien ne peut plus être sauvé, mais qu'il peut être quitté sans transformer toute l'histoire en erreur, il aura également été utile.

Car apprendre à aimer ne signifie peut-être pas apprendre à faire durer toutes nos histoires.

Cela signifie apprendre à prendre soin de ce qui mérite de l'être, aussi longtemps que cela demeure possible.

Et apprendre, parfois, à laisser partir.

Je croyais autrefois que je ne savais pas aimer.

Aujourd'hui, je dirais les choses autrement.

J'aimais déjà.

Mais je ne savais pas encore tout ce que l'amour allait m'apprendre.

Introduction

Nous apprenons beaucoup de choses avant de devenir adultes.

Nous apprenons à parler, lire, écrire, compter. Nous passons des années à l'école. Nous apprenons parfois un instrument, un sport, plusieurs langues. Plus tard, nous apprenons un métier, à conduire une voiture, à utiliser des technologies dont nous ignorions l'existence quelques années auparavant.

Et puis nous tombons amoureux.

Et là, étrangement, nous sommes largement supposés savoir faire.

Personne ne nous a vraiment appris à reconnaître ce qui se passe lorsque nous avons peur de perdre quelqu'un. À distinguer le besoin d'être rassuré du désir de contrôler. À dire ce dont nous avons besoin sans transformer notre besoin en reproche.

Nous avons rarement appris à nous disputer.

Encore moins à réparer.

Nous connaissons parfois mieux le fonctionnement d'un téléphone que celui de notre propre attachement.

Pourtant, quelques-unes des expériences les plus importantes de notre existence se joueront précisément là.

Dans le lien.

Une étrange compétence que personne ne nous enseigne vraiment

La plupart d'entre nous ne commencent évidemment pas leur vie amoureuse totalement ignorants.

Nous avons appris énormément de choses avant notre première relation.

Nous avons regardé nos parents ou d'autres adultes. Nous avons observé leurs gestes, leurs disputes, leurs silences. Nous avons lu des romans, regardé des films, écouté des chansons. Nous avons parlé avec nos amis.

Nous avons donc déjà une représentation de l'amour.

Mais avoir appris quelque chose ne signifie pas l'avoir appris consciemment.

Certaines de nos règles les plus puissantes sont précisément celles dont nous ignorons l'existence.

« Quand on aime vraiment, on veut toujours être ensemble. »

« S'il m'aime, il devrait savoir ce dont j'ai besoin. »

« Si elle est jalouse, c'est qu'elle tient à moi. »

« Lorsqu'on rencontre la bonne personne, tout devient simple. »

« Si nous devons faire autant d'efforts, c'est que nous ne sommes probablement pas faits l'un pour l'autre. »

Ces croyances ne sont pas nécessairement absurdes.

Elles contiennent souvent une part de notre expérience, de notre histoire ou de notre culture.

Mais elles peuvent devenir dangereuses lorsqu'elles cessent d'être des hypothèses et deviennent des évidences.

Car l'autre arrive avec ses propres évidences.

Et l'histoire commence.

Nous savons aimer avant de savoir ce qu'est l'amour

Le paradoxe est là.

Nous n'attendons pas d'avoir compris l'attachement pour nous attacher.

Nous n'étudions pas le désir avant de désirer.

Nous n'avons pas besoin de connaître la neurobiologie, la psychologie ou l'anthropologie de l'amour pour tomber amoureux.

La vie commence avant la théorie.

Et c'est probablement très bien ainsi.

Mais notre capacité spontanée à créer du lien ne garantit pas notre capacité à en prendre soin.

Un enfant sait s'attacher bien avant de pouvoir expliquer ce qu'est l'attachement.

Un adolescent peut éprouver une passion immense sans savoir quoi faire de la jalousie qu'elle provoque.

Un adulte peut aimer profondément son partenaire et pourtant l'enfermer dans des reproches, du silence, des attentes impossibles ou une surveillance qu'il justifie au nom de son amour.

Nous pouvons donc poser une première distinction essentielle :

être capable d'aimer n'est pas encore savoir aimer.

Et immédiatement une seconde :

ne pas savoir bien aimer ne signifie pas ne pas aimer sincèrement.

C'est dans l'espace entre ces deux phrases que ce livre a été écrit.

L'amour est-il une émotion ?

Nous parlons de l'amour comme s'il s'agissait d'une seule chose.

« Je l'aime. »

Mais que désignons-nous exactement ?

Une émotion ?

Un attachement ?

Du désir ?

Une passion ?

Une décision ?

Une manière de prendre soin ?

Probablement plusieurs de ces choses.

L'amour possède quelque chose qui nous arrive et quelque chose que nous construisons.

Nous pouvons être saisis par une rencontre.

Mais nous devons ensuite vivre avec une personne réelle.

Nous pouvons éprouver un désir immense.

Mais le désir ne nous apprend pas à traverser un conflit.

Nous pouvons être profondément attachés.

Mais l'attachement ne nous dit pas toujours quand rester ni quand partir.

Nous pouvons prendre l'engagement de vivre ensemble.

Mais l'engagement ne garantit pas que le lien restera vivant.

C'est peut-être pour cette raison que l'amour est si difficile à définir.

Il n'est pas seulement un état.

Il est aussi un mouvement.

De moi vers toi

Aimer produit d'abord quelque chose en moi.

Je désire.

J'espère.

J'ai peur.

Je manque.

Je projette.

Je veux être reconnu.

Puis je rencontre quelqu'un.

Et cette personne possède la fâcheuse particularité de ne pas être exactement celle que j'avais imaginée.

Elle possède ses besoins, ses peurs, son histoire, son corps, ses désirs, son rythme.

L'amour rencontre alors l'altérité.

C'est l'un des passages les plus difficiles.

Nous voudrions parfois que l'autre nous aime comme nous aimons.

Qu'il exprime son affection comme nous.

Qu'il ait besoin de la même proximité.

Qu'il désire au même moment.

Qu'il comprenne sans que nous ayons à expliquer.

Mais l'autre n'est pas moi dans un autre corps.

Il est autre.

Et peut-être que savoir aimer commence véritablement lorsque cette évidence cesse d'être seulement intellectuelle.

Il existe quelque chose entre nous

Lorsque deux personnes se rencontrent, il n'existe pas seulement deux individus.

Quelque chose apparaît progressivement entre eux.

Une manière de parler.

Des plaisanteries que personne d'autre ne comprend.

Une sexualité particulière.

Des habitudes.

Des souvenirs.

Une confiance.

Des blessures.

Des conflits récurrents.

Des projets.

Une façon de se retrouver après s'être éloignés.

Nous appellerons cet espace :

I'Entre-deux.

Il n'appartient ni entièrement à l'un ni entièrement à l'autre.

Mais chacun participe à sa construction.

Une grande partie de ce livre reposera sur trois espaces extrêmement simples :

Moi — l'Autre — l'Entre-deux.

Que se passe-t-il en moi ?

Que se passe-t-il chez l'autre ?

Que sommes-nous en train de fabriquer ensemble ?

Ces trois questions permettent déjà de sortir d'une grande quantité d'impasses.

Ce dont un lien vivant peut avoir besoin

Nous regarderons également trois dimensions qui reviendront progressivement au fil des chapitres.

La sécurité.

Puis-je être suffisamment moi-même ici sans vivre constamment dans la peur de perdre le lien ?

La vitalité.

Quelque chose circule-t-il encore entre nous : désir, curiosité, rire, tendresse, sensualité, projets, plaisir de se retrouver ?

L'alignement.

La relation que nous construisons correspond-elle encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues et aux valeurs auxquelles nous tenons ?

Ces dimensions ne constituent pas un test.

Il n'existe pas de note minimale.

Une relation traverse des saisons. Elle peut avoir besoin davantage de sécurité après une crise, davantage de vitalité après des années consacrées aux enfants, davantage d'alignement lorsque deux personnes découvrent qu'elles ont changé.

Nous parlerons alors de **Lien vivant**.

Non pour définir le couple idéal.

Mais pour apprendre à regarder ce qui demande de l'attention.

L'amour n'est pas seulement une affaire de couple

Ce livre parlera principalement de la relation amoureuse.

Mais beaucoup de ce que nous allons rencontrer dépasse largement le couple.

Reconnaître une émotion.

Tolérer l'altérité.

Formuler une demande.

Poser une limite.

Entendre un non.

Réparer.

Ne pas demander à l'autre de devenir responsable de toute notre sécurité.

Ces apprentissages concernent aussi l'amitié, la famille, les relations professionnelles et parfois notre rapport à nous-mêmes.

L'amour constitue simplement un laboratoire particulièrement intense.

Parce que nous y sommes vulnérables.

Nous avons quelque chose à perdre.

Comprendre sans tout expliquer par l'enfance

Nous rencontrerons nécessairement notre histoire.

Comment pourrait-il en être autrement ?

Nous apprenons le lien avant même de savoir parler.

Les premières relations participent à notre manière d'attendre l'autre, de supporter son absence, de chercher du réconfort.

Mais ce livre refusera une idée devenue parfois trop séduisante :

tout viendrait de l'enfance.

Notre enfance compte.

Elle ne nous condamne pas.

Nous avons également vécu depuis.

Nous avons rencontré des amis, des partenaires, des enseignants, des thérapeutes.
Nous avons connu des réussites, des séparations, des deuils, des découvertes.

Nous avons appris.

Et surtout, nous continuons à apprendre.

Comprendre d'où nous venons n'a donc d'intérêt que si cette compréhension augmente notre liberté dans le présent.

Comprendre n'est pas excuser

Une autre précaution accompagnera tout ce livre.

Nous chercherons souvent la fonction d'un comportement.

Pourquoi quelqu'un se retire-t-il ?

Pourquoi poursuit-il l'autre ?

Pourquoi devient-il jaloux ?

Pourquoi contrôle-t-il ?

Une question reviendra régulièrement :

« Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ? »

Cette question peut être extraordinairement utile.

Mais elle ne doit jamais devenir :

« Puisque je comprends pourquoi tu fais cela, je dois l'accepter. »

Comprendre n'est pas excuser.

Une peur de perdre peut expliquer la surveillance.

Elle ne la justifie pas.

Une blessure ancienne peut expliquer certaines réactions.

Elle ne donne pas le droit d'humilier.

Et lorsqu'une relation comporte violence, intimidation, contrôle coercitif ou peur pour sa sécurité, la priorité n'est pas de préserver l'entre-deux.

La priorité redevient la personne.

Ce livre ne vous dira pas s'il faut rester

Il existe une tentation particulièrement forte lorsqu'on parle d'amour : donner des conseils.

« Quittez-le. »

« Donnez-lui une seconde chance. »

« Battez-vous pour votre couple. »

« Pensez d'abord à vous. »

Ces phrases peuvent parfois être utiles.

Mais personne ne connaît entièrement la relation vécue par deux autres personnes.

Ce livre ne cherchera donc pas à décider à la place du lecteur.

Il essaiera plutôt de rendre certaines questions plus claires.

Est-ce encore de l'amour ou principalement de la peur ?

Que reste-t-il de l'intimité, de la passion, de l'engagement ?

Existe-t-il encore suffisamment de sécurité, de vitalité et d'alignement ?

Est-ce moi qui dois bouger ?

L'autre ?

L'entre-deux ?

Peut-on réparer ?

Peut-on transformer ?

Ou sommes-nous arrivés au moment où prendre soin de soi et parfois de l'autre signifie accepter la séparation ?

Le discernement amoureux ne consiste peut-être pas à recevoir la bonne réponse, mais à parvenir enfin à poser la bonne question.

De l'émotion à l'art du lien

Le sous-titre de ce livre est :

De l'émotion à l'art du lien.

Il contient déjà une grande partie du chemin que nous allons parcourir.

L'émotion nous arrive.

Le lien se construit.

Entre les deux existe un espace d'apprentissage.

Nous pouvons apprendre à ressentir sans immédiatement agir.

À comprendre sans nous enfermer dans une explication.

À parler sans accuser.

À écouter sans disparaître.

À nous adapter sans nous trahir.

À prendre soin sans contrôler.

À réparer sans exiger l'oubli.

À rester lorsque quelque chose mérite encore d'être construit.

Et parfois à partir sans transformer tout ce qui a été vécu en erreur.

Nous pouvons peut-être résumer ce mouvement en quelques verbes :

Ressentir → Comprendre → Dire → Rencontrer → Ajuster → Nourrir → Réparer → Choisir.

Ce ne sont pas les étapes obligatoires d'une méthode.

Ce sont différentes manières de prendre soin du vivant lorsqu'il rencontre un autre vivant.

Peut-on apprendre à aimer ?

Nous pouvons maintenant revenir à notre question.

Peut-on apprendre à aimer ?

Si aimer signifie déclencher volontairement une émotion, probablement pas.

Si aimer signifie garantir que nous ne blesserons jamais l'autre, certainement pas.

Si aimer signifie trouver une personne avec laquelle tout deviendra naturellement simple, probablement pas davantage.

Mais si apprendre à aimer signifie mieux comprendre ce qui nous arrive lorsque nous nous attachons, apprendre à rencontrer l'autre dans sa différence, prendre soin de ce qui existe entre nous et rester suffisamment libres pour ajuster nos comportements lorsque ceux-ci font souffrir, alors la réponse pourrait être différente.

Nous naissons peut-être capables d'aimer.

Mais nous apprenons toute notre vie à transformer cette capacité en relation.

Et cet apprentissage commence bien avant notre première histoire d'amour.

Il commence avec le premier lien.

C'est donc là que nous allons commencer.

Première partie — Nous savons aimer avant de savoir ce qu'est l'amour

Certaines de mes relations en valaient la peine. Mais je ne savais pas encore aimer.

Cette phrase peut sembler étrange. Comment peut-on avoir aimé sincèrement et reconnaître, des années plus tard, que l'on ne savait pourtant pas très bien aimer ?

Peut-être parce que nous confondons souvent deux choses : **la capacité d'aimer et le savoir aimer.**

La première apparaît très tôt. Nous nous attachons, cherchons la proximité, souffrons de l'absence, éprouvons de la tendresse, du désir, du manque. Nous pouvons aimer bien avant d'avoir réfléchi à ce qu'est l'amour.

La seconde se construit beaucoup plus lentement.

Savoir aimer demande d'apprendre à reconnaître ce qui se passe en soi, à découvrir le monde de l'autre, à supporter qu'il ne nous ressemble pas toujours, à exprimer ce dont nous avons besoin, à entendre ce qu'il demande, à traverser les conflits, à réparer certaines blessures et parfois à accepter qu'un lien doive changer ou se terminer.

Nous naissons peut-être capables d'aimer.

Mais nous apprenons toute notre vie à transformer cette capacité en relation.

Chapitre 1 — Avant l'amour, il y eut le lien

Bien avant notre première histoire d'amour, bien avant notre premier désir amoureux, bien avant même que nous sachions prononcer le mot « amour », nous avons fait l'expérience du lien.

Le petit être humain naît dans une dépendance extraordinaire. Il ne peut ni se nourrir seul, ni se protéger, ni réguler complètement ses états internes. Pendant longtemps, sa survie dépend de la présence d'autres êtres humains.

Le lien n'est donc pas d'abord une idée romantique.

Il est une condition du vivant.

Au cours de notre histoire évolutive, appartenir à un groupe, maintenir la proximité avec ceux qui protègent, reconnaître les visages familiers, appeler lorsqu'on est séparé ont probablement contribué aux chances de survie. Nous portons encore quelque chose de cette histoire.

Cela permet de comprendre pourquoi une séparation sentimentale peut provoquer une souffrance aussi disproportionnée aux yeux de celui qui l'observe de l'extérieur. La pensée peut savoir que l'histoire est terminée tandis qu'une autre partie de nous continue à attendre un message, une voix, une présence.

« Je sais que c'est fini, mais je regarde encore mon téléphone. »

Il n'y a pas nécessairement contradiction.

Sa pensée a compris. Son système d'attachement, lui, n'a pas encore complètement appris l'absence.

Nous découvrirons ainsi, tout au long de ce livre, que beaucoup de comportements amoureux deviennent plus compréhensibles lorsque nous cessons de demander seulement « Est-ce raisonnable ? » pour ajouter : « Quelle fonction cette réaction cherche-t-elle à remplir ? »

Chapitre 2 — L'enfant ne connaît pas l'amour, il en fait l'expérience

Un nourrisson ne sait pas ce qu'est l'amour.

Il en fait pourtant l'expérience.

Quelqu'un vient lorsqu'il appelle. Une voix familière l'apaise. Des bras le contiennent. Un visage répond à son sourire. Peu à peu, quelque chose s'inscrit : lorsque le monde devient trop intense, il existe parfois quelqu'un vers qui revenir.

L'enfant découvre également l'absence. La personne aimée s'éloigne puis revient. Il apprend progressivement qu'un lien peut continuer d'exister même lorsque l'autre n'est pas immédiatement présent.

Ces expériences ne constituent pas encore une théorie de l'amour. Elles en forment peut-être les premières sensations.

Être aimé, avant de devenir une idée, est une expérience corporelle et relationnelle : être regardé, touché, apaisé, attendu, retrouvé.

Mais aucun parent n'est disponible en permanence. Aucun enfant n'est parfaitement compris. L'apprentissage du lien ne consiste donc pas à vivre dans une continuité absolue.

Il consiste aussi à découvrir que l'absence peut être supportée, qu'une frustration n'annonce pas nécessairement la disparition de l'autre et qu'une relation peut survivre à de petites ruptures de continuité.

Nous apprenons très tôt une chose qui nous accompagnera jusque dans nos histoires adultes :

l'autre peut s'éloigner sans que le lien disparaisse.

Chapitre 3 — L'attachement : avoir suffisamment confiance pour explorer

Nous réduisons parfois l'attachement à un besoin de proximité.

Mais un lien suffisamment sécurisant produit aussi l'effet inverse : il permet de s'éloigner.

L'enfant qui dispose d'une base suffisamment sûre peut explorer le monde, puis revenir. La sécurité ne l'enferme pas dans la proximité ; elle rend l'éloignement possible.

Cette dynamique demeure profondément intéressante à l'âge adulte.

Dans une relation amoureuse, nous pouvons avoir besoin de sentir que l'autre est là précisément pour pouvoir vivre également une partie de notre existence loin de lui : travailler, voyager, rencontrer des amis, poursuivre des projets personnels, parfois simplement être seul.

Une relation suffisamment sécurisante ne dit donc pas : « Ne t'éloigne jamais. »

Elle dit plutôt : « Nous pouvons nous éloigner et nous retrouver. »

Nous retrouvons ici l'un des paradoxes essentiels de l'amour : plus nous cherchons à sécuriser le lien en supprimant toute distance, plus nous risquons parfois de l'étouffer.

La maturité relationnelle pourrait alors se formuler ainsi :

pouvoir être proche sans emprisonner et séparé sans immédiatement se croire abandonné.

Chapitre 4 — Nous apprenons l'amour avant notre première histoire d'amour

Bien avant d'avoir un partenaire, nous observons des couples.

Nos parents, parfois. Nos grands-parents. D'autres adultes. Plus tard, les amis, les films, les romans, les chansons, les réseaux sociaux.

L'enfant regarde comment les adultes se parlent lorsqu'ils sont heureux, mais aussi lorsqu'ils sont fatigués, déçus ou en colère. Il voit s'ils se touchent, se remercient, se méprisent, se réconcilient, s'évitent. Il découvre si le conflit menace la relation ou s'il peut être traversé.

Personne ne lui dit nécessairement : « Voilà ce qu'est l'amour. »

Et pourtant une pédagogie silencieuse est déjà à l'œuvre.

L'enfant regarde longtemps l'amour avant d'avoir l'âge de le vivre.

À cela s'ajoutent ensuite les récits culturels. Nous apprenons que le véritable amour devrait être évident, que la bonne personne devrait nous comprendre sans que nous ayons besoin de parler, que la passion devrait durer, que la jalousie prouverait parfois l'attachement, que deux êtres faits l'un pour l'autre ne devraient presque jamais douter.

Certaines de ces représentations sont belles.

Certaines deviennent lourdes à porter.

Nous entrons ainsi dans nos premières histoires avec beaucoup plus qu'un sentiment. Nous y apportons déjà une certaine idée de ce que l'amour devrait être.

Chapitre 5 — Nous n'héritons pas seulement de blessures

Lorsque nous parlons de l'enfance et des relations familiales, une tendance contemporaine consiste à chercher d'abord les blessures.

Ce qui a manqué. Ce qui a été mal fait. Ce qui expliquerait nos difficultés présentes.

Cette exploration peut être utile. Mais elle risque de nous faire oublier une autre transmission : **nous héritons également de ressources.**

Nous avons peut-être appris qu'un conflit peut se réparer. Qu'on peut demander pardon. Que la tendresse existe dans les gestes ordinaires. Que l'on peut prendre soin d'un autre sans se sacrifier. Qu'une famille peut traverser une difficulté et continuer à rire.

Même une histoire imparfaite peut transmettre des capacités précieuses.

Et surtout, notre apprentissage relationnel ne s'arrête pas à l'enfance.

Un ami peut nous apprendre la confiance. Un premier amour nous révéler notre jalousie. Une séparation nous obliger à découvrir notre capacité à survivre au manque. Une relation ultérieure peut nous apprendre une sécurité que nous n'avions jamais connue.

Nous ne sommes pas seulement les héritiers de notre passé.

Nous continuons à apprendre.

Cette idée sera essentielle tout au long de ce livre : **comprendre d'où nous venons n'a d'intérêt que si cela nous aide à découvrir où nous pouvons aller.**

Chapitre 6 — « S'il m'aime, il devrait le savoir »

Claire a quarante-deux ans. Elle vit avec Thomas depuis onze ans.

Lorsqu'elle parle de leur relation, une phrase revient :

— Je suis fatiguée d'avoir à tout demander.

Elle voudrait qu'il remarque spontanément sa fatigue, qu'il prenne certaines initiatives, qu'il propose son aide, qu'il vienne parfois l'embrasser sans qu'elle ait à réclamer de l'attention.

Thomas, lui, ne comprend pas vraiment ce qu'on lui reproche.

— Si elle a besoin de quelque chose, pourquoi ne me le dit-elle pas ?

Claire a grandi auprès d'une mère très attentive qui anticipait beaucoup les besoins de ses enfants. Dans son univers affectif, aimer signifie en partie **voir avant que l'autre demande**.

Thomas a grandi dans une famille où les choses étaient beaucoup plus explicites. On demandait ce dont on avait besoin. Pour lui, demander ne diminue en rien la valeur de ce qui est donné.

Claire pense : « S'il m'aimait vraiment, il verrait. » Thomas pense : « Si elle voulait vraiment quelque chose, elle me le dirait. »

Ils ne souffrent pas nécessairement d'un manque d'amour.

Ils parlent deux dialectes différents.

Chacun avait pris sa propre langue de l'amour pour la langue universelle.

La question thérapeutique change alors. Il ne s'agit plus seulement de savoir lequel fait suffisamment d'efforts, mais de demander :

« Comment puis-je reconnaître la manière dont l'autre donne et reçoit de l'attention sans renoncer à lui dire ce dont j'ai besoin ? »

Nous retrouverons Claire et Thomas plus tard.

Car aimer quelqu'un ne suffit pas à connaître sa langue.

Il faut parfois l'apprendre.

Chapitre 7 — Aimer et avoir peur en même temps

Marc a cinquante-six ans. Il vit depuis quelques mois une relation avec une femme qu'il décrit comme chaleureuse, indépendante et très investie professionnellement.

Lorsqu'ils sont ensemble, tout se passe bien. Mais lorsqu'elle devient moins disponible pendant deux ou trois jours, quelque chose change en lui.

Il regarde davantage son téléphone. Il remarque que ses messages sont plus courts. Il se demande si elle s'éloigne. Puis, presque sans s'en rendre compte, il devient lui-même plus distant.

Lorsqu'elle lui demande :

— Quelque chose ne va pas ?

Il répond :

— Non, rien.

Mais ce « rien » pourrait se traduire autrement : « J'ai peur que tu partes. Je ne veux pas te montrer que j'ai peur que tu partes. Et si tu dois partir, je préfère commencer à partir avant toi. »

Marc n'a pas connu une enfance dramatique. Il a été aimé. Son père voyageait cependant souvent et sa mère, lorsqu'elle était préoccupée, avait tendance à se retirer.

Il avait appris une manière de se protéger : lorsque l'autre devient moins disponible, ne pas trop demander, attendre et se retirer un peu soi-même.

Des années plus tard, cette protection continue de fonctionner.

Mais elle produit maintenant un effet paradoxal.

Sa compagne perçoit sa distance. Pensant qu'il souhaite être tranquille, elle lui laisse davantage d'espace. Marc reçoit cette nouvelle distance comme une confirmation de son inquiétude.

Il cherchait à se protéger de l'éloignement.

Il contribue involontairement à le créer.

Nous pourrions passer beaucoup de temps à rechercher l'origine exacte de cette réaction. Mais une autre question devient peut-être plus utile :

« Que faites-vous de votre peur lorsqu'elle apparaît ? »

Marc ne choisit pas nécessairement la première inquiétude.

Il peut apprendre ce qu'il va en faire.

Chapitre 8 — L'amour ne commence donc jamais à deux

Lorsque deux adultes se rencontrent, ils ne sont jamais complètement seuls dans la pièce.

Il y a leurs histoires familiales, leurs anciennes relations, leurs séparations, leurs attentes, leurs peurs, leurs croyances. Il y a ce qu'ils ont appris du désir, de la fidélité, du conflit, de la liberté, de la proximité. Il y a leurs blessures, mais aussi leurs ressources.

Nous pourrions croire que cela condamne toute relation à répéter le passé.

Ce serait oublier quelque chose d'essentiel.

Lorsque deux histoires se rencontrent, elles ne font pas que se répéter.

Elles créent quelque chose qui n'existait pas auparavant.

Un lien particulier apparaît, avec ses mots, ses habitudes, ses souvenirs, ses plaisanteries, ses gestes, ses conflits, ses réparations.

C'est ce que nous appellerons **l'entre-deux**.

Il n'appartient complètement ni à l'un ni à l'autre. Pourtant, chacun contribue à le créer.

C'est peut-être là que se trouve une part importante de notre liberté : nous n'arrivons jamais vierges de toute histoire, mais nous ne sommes pas obligés de reproduire exactement ce que nous avons reçu.

À deux, nous pouvons parfois inventer une manière nouvelle d'être en relation.

Chapitre 9 — De la capacité d'aimer à l'art d'aimer

Nous pouvons maintenant revenir à notre question initiale.

Peut-on apprendre à aimer ?

Si aimer signifie éprouver spontanément une émotion, une attirance ou un attachement, probablement pas de la même manière que l'on apprend une langue étrangère ou un instrument de musique.

Nous ne décidons pas simplement :

« Demain, je vais tomber amoureux. »

Mais si aimer signifie aussi prendre soin de ce qui naît entre deux personnes, alors une grande partie de cet amour peut se travailler.

Nous pouvons apprendre à écouter. À demander. À reconnaître nos peurs. À ne pas transformer chaque inquiétude en accusation. À laisser de l'espace. À poser des limites. À nourrir le désir. À traverser certains conflits. À réparer lorsque nous avons blessé.

Et parfois à reconnaître qu'aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement devoir continuer à vivre avec lui.

Nous touchons ici à une distinction qui accompagnera tout le livre :

nous pouvons aimer sincèrement sans encore savoir bien aimer.

Cette phrase ne condamne personne.

Elle ouvre au contraire une possibilité.

Si tout dépendait uniquement de la force du sentiment, nous serions relativement impuissants. Mais si une partie de la qualité du lien dépend de capacités qui peuvent se développer, alors quelque chose reste accessible à l'apprentissage.

L'amour cesse d'être seulement ce qui nous arrive.

Il devient aussi ce dont nous pouvons apprendre à prendre soin.

Chapitre 10 — Les trois espaces apparaissent

Pour apprendre à aimer, il nous faut savoir où regarder.

Trois espaces apparaissent progressivement.

Moi. L'autre. L'entre-deux.

Le premier est **moi** : connaître suffisamment ce qui m'habite pour ne pas demander constamment à l'autre de le deviner ou de le réparer. Reconnaître mes besoins, mes peurs, mes limites, mes valeurs, mes désirs.

Le deuxième est **l'autre** : découvrir qu'il ne fonctionne pas exactement comme moi. Apprendre son monde, ses besoins, sa langue, ses limites. Reconnaître son altérité sans chercher constamment à la réduire.

Le troisième est **l'entre-deux** : cet espace relationnel que personne ne possède mais que nous créons ensemble. La confiance, la complicité, la sexualité, les habitudes, les souvenirs, les conflits, les projets, les blessures et les réparations y prennent place.

Apprendre à aimer, c'est apprendre à prendre soin de soi, de l'autre et de ce qui existe entre les deux.

Nous pouvons encore regarder ces trois espaces sous trois angles.

La **sécurité** : « Puis-je être moi-même ici sans craindre constamment de perdre le lien ?
»

La **vitalité** : « Quelque chose circule-t-il encore entre nous ? »

L'**alignement** : « La relation que nous construisons correspond-elle encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues et aux valeurs auxquelles nous tenons ? »

Ces trois dimensions reviendront tout au long de notre parcours.

Elles ne constituent pas une recette de l'amour.

Elles nous donnent simplement trois endroits où poser notre attention lorsque nous cherchons à comprendre si un lien est encore vivant.

Ce que cette première partie nous apprend

Nous ne commençons pas à apprendre l'amour lors de notre première rencontre amoureuse. L'apprentissage du lien commence bien avant.

Nous avons d'abord connu la proximité, l'absence, le retour, la sécurité, l'incertitude. Nous avons observé les adultes. Nous avons construit des attentes. Nous avons reçu des blessures et des ressources. Puis d'autres rencontres ont continué à nous transformer.

Nous arrivons donc dans l'amour avec une histoire.

Mais cette histoire n'est pas un destin.

L'autre arrive lui aussi avec son monde. Et de la rencontre de ces deux mondes peut naître quelque chose de nouveau : l'entre-deux.

C'est là que commence véritablement notre question.

Nous sommes naturellement capables de nous attacher, de désirer, de ressentir de la tendresse et du manque.

Mais transformer ces mouvements en une relation qui puisse respirer, évoluer et durer suffisamment bien demande peut-être un apprentissage.

Questions pour soi

Lorsque je pense à l'amour, qu'est-ce qui me paraît évident alors que je ne l'ai peut-être jamais réellement interrogé ? Qu'ai-je appris, enfant, en regardant les adultes s'aimer ou ne plus s'aimer ?

Dans une relation, qu'est-ce qui me rassure le plus ? Qu'est-ce qui réveille rapidement chez moi la peur de perdre le lien ? Ai-je tendance à croire que l'autre devrait comprendre certaines choses sans que j'aie besoin de les lui dire ?

Quelles ressources ai-je reçues de mon histoire, et pas seulement quelles blessures ?

Quelles relations m'ont appris quelque chose que je ne savais pas encore sur l'amour ?

Et si je considère aujourd'hui les trois espaces — moi, l'autre, l'entre-deux — lequel ai-je le plus facilement tendance à oublier ?

Dix phrases à retenir

1. **Nous savons nous attacher bien avant de savoir ce qu'est l'amour.**
2. **Le lien est d'abord une expérience avant de devenir une idée.**
3. **Une sécurité suffisante permet non seulement de se rapprocher, mais aussi de s'éloigner et de revenir.**
4. **L'enfant regarde longtemps l'amour avant d'avoir l'âge de le vivre.**
5. **Nous n'héritons pas seulement de blessures ; nous héritons aussi de ressources.**
6. **Chacun risque de prendre sa propre langue de l'amour pour la langue universelle.**
7. **Nous ne choisissons pas toujours ce que le lien réveille en nous ; nous pouvons apprendre ce que nous allons en faire.**
8. **Lorsque deux histoires se rencontrent, elles peuvent créer quelque chose qui n'existait pas auparavant.**
9. **Nous pouvons aimer sincèrement sans encore savoir bien aimer.**
10. **Apprendre à aimer, c'est apprendre à prendre soin de soi, de l'autre et de ce qui existe entre les deux.**

Phrase de clôture

Nous avons appris à nous attacher avant de savoir parler ; peut-être faut-il ensuite toute une vie pour apprendre ce que nous pouvons faire de cet attachement.

Vers la deuxième partie — Pourquoi aimons-nous si maladroitement ?

Une question demeure.

Si le lien est si précieux pour nous, pourquoi faisons-nous parfois exactement ce qui risque de l'abîmer ?

Pourquoi devenons-nous froids lorsque nous avons peur d'être abandonnés ? Pourquoi attaquons-nous lorsque nous voudrions être rassurés ? Pourquoi attendons-nous que l'autre devine ce que nous n'avons jamais formulé ? Pourquoi certaines différences deviennent-elles si difficiles à supporter précisément avec celui ou celle que nous aimons ?

Peut-être parce que l'amour ne réveille pas seulement notre capacité à nous attacher.

Il réveille aussi nos manières de nous protéger.

Et certaines protections, autrefois utiles, peuvent devenir maladroites lorsqu'elles entrent dans une relation adulte.

Pour apprendre à aimer, il nous faudra donc commencer par comprendre ce que nous faisons lorsque nous avons peur de perdre l'amour.

Deuxième partie — Pourquoi aimons-nous si maladroitement ?

Nous pouvons aimer quelqu'un et lui faire du mal. Avoir peur de le perdre et adopter précisément les comportements qui l'éloigneront. Vouloir être compris sans parvenir à expliquer ce dont nous avons besoin. Réclamer notre liberté et souffrir lorsque l'autre exerce la sienne. Attendre de lui ce que nous ne lui avons jamais demandé.

C'est l'un des paradoxes de l'amour : **la sincérité du sentiment ne garantit pas la qualité de la relation.**

Nous n'arrivons jamais dans une histoire d'amour les mains vides. Nous y apportons notre histoire, nos habitudes affectives, nos manières d'attendre, de demander, de nous protéger, de supporter l'absence, de réagir au conflit. Nous y apportons aussi des convictions dont nous ignorons parfois qu'elles en sont : ce que devrait faire quelqu'un qui nous aime, ce qu'il ne devrait jamais faire, la quantité de proximité dont nous avons besoin, la place que nous accordons à la liberté, au désir, à la fidélité, au silence.

Puis nous rencontrons quelqu'un qui arrive avec son propre monde.

Nous pensions être deux. Nous sommes déjà beaucoup plus nombreux.

Chapitre 1 — Nous n'aimons jamais depuis nulle part

L'amour ne crée pas toutes nos vulnérabilités. Il en révèle certaines.

Nous pouvons vivre seuls pendant plusieurs années et nous considérer comme parfaitement indépendants. Puis quelqu'un devient important et nous découvrons avec étonnement que son silence nous inquiète, que son absence nous manque, que la possibilité de le perdre nous fait peur.

Il faut parfois aimer pour découvrir notre peur de perdre.

Sophie a quarante-sept ans lorsqu'elle consulte. Elle vit depuis huit mois une relation qu'elle décrit comme heureuse. Elle avait auparavant passé plusieurs années seule et

s'était construite autour d'une image d'elle-même à laquelle elle tenait : une femme autonome, occupée, entourée d'amis, capable de voyager seule.

Depuis qu'elle est amoureuse, elle ne se reconnaît plus tout à fait.

Lorsque son compagnon sort sans elle, elle regarde davantage son téléphone. S'il répond plus tard que d'habitude, elle imagine qu'il se détache. Elle sait que ces pensées sont excessives, ce qui augmente encore son irritation contre elle-même.

— Je n'étais pas comme ça avant.

La phrase mérite que l'on s'y arrête.

Avant quoi ?

Avant de rencontrer quelqu'un suffisamment important pour que son absence devienne significative ? Avant qu'existe quelque chose qu'elle puisse craindre de perdre ?

Sophie n'est peut-être pas soudain devenue dépendante. La relation révèle simplement une vulnérabilité que la solitude ne sollicitait pas.

La question change alors. Il ne s'agit plus seulement de demander : « Qu'est-ce qui m'arrive ? », mais :

« Qu'est-ce que cette relation réveille en moi précisément parce qu'elle compte ? »

Aimer nous expose. Ce n'est ni une maladie ni une faiblesse. Mais ce que nous faisons de cette vulnérabilité déterminera en partie la qualité du lien.

Chapitre 2 — Ce qui nous protège peut finir par nous enfermer

Le vivant cherche à se protéger avec les moyens dont il dispose.

Nous apprenons très tôt, puis tout au long de notre existence, des manières de faire face à ce qui nous menace. Certains parlent davantage lorsqu'ils ont peur de perdre le lien. D'autres se taisent. Certains cherchent la proximité. D'autres prennent de la distance. Certains demandent immédiatement à être rassurés. D'autres préfèrent montrer qu'ils n'ont besoin de personne.

Ces stratégies ne sont pas nécessairement absurdes. Elles ont souvent eu une fonction. Le problème apparaît lorsqu'une solution ancienne continue à s'appliquer à une situation nouvelle.

Marc, cinquante-six ans, vit depuis quelques mois avec une femme chaleureuse, indépendante et très investie professionnellement. Lorsqu'ils sont ensemble, il se sent heureux. Mais lorsqu'elle devient moins disponible pendant deux ou trois jours, il vérifie

son téléphone, interprète les messages plus courts et commence à se demander si quelque chose change entre eux.

Il ne lui dit pourtant rien.

Au contraire, il devient plus froid.

Lorsqu'elle lui demande :

— Ça va ?

Il répond :

— Oui, rien.

Mais ce « rien » contient beaucoup de choses : « J'ai peur que tu partes. Je ne veux pas te montrer que j'ai peur que tu partes. Et si tu dois partir, je préfère commencer à partir avant toi. »

Marc n'a pas connu une enfance dramatique. Il a été aimé. Son père voyageait cependant beaucoup et sa mère, lorsqu'elle était préoccupée, avait tendance à se retirer dans le silence. Marc avait appris quelque chose d'assez simple : lorsque l'autre devient moins disponible, mieux vaut ne pas trop demander et se protéger soi-même.

Cette stratégie avait peut-être autrefois une utilité. Dans sa relation actuelle, elle produit exactement ce qu'elle cherche à éviter. Sa compagne perçoit sa froideur et, pensant qu'il a besoin d'espace, se retire légèrement. Marc interprète cette distance comme la confirmation de son inquiétude.

Distance perçue, inquiétude, retrait, distance réelle : le cercle est installé.

La question thérapeutique la plus utile n'est alors pas seulement : « Pourquoi avez-vous peur ? » Elle devient :

« Que faites-vous de votre peur lorsqu'elle apparaît ? »

Car nous ne choisissons pas toujours ce que le lien réveille en nous. Nous pouvons en revanche apprendre progressivement ce que nous allons en faire.

Chapitre 3 — Derrière le reproche

Beaucoup de disputes de couple commencent par des phrases qui semblent parler d'un problème concret :

« Tu rentres toujours trop tard. »

« Tu ne m'écoutes jamais. »

« Tu passes ta vie sur ton téléphone. »

« Il faut toujours que je te demande tout. »

Le problème concret existe parfois réellement. Mais le reproche transporte souvent avec lui une autre demande, plus vulnérable et donc plus difficile à formuler.

« Tu ne m'écoutes jamais » peut vouloir dire : « J'aimerais me sentir davantage entendu. »

« Tu rentres toujours trop tard » peut parfois contenir : « Est-ce que tu as encore envie de rentrer me retrouver ? »

Élodie reproche régulièrement à son compagnon ses horaires professionnels.

— Ton travail passera toujours avant moi.

Il répond par des faits. Il rappelle les jours qu'il a pris pour partir avec elle, les soirées où il est rentré plus tôt, les week-ends organisés ensemble.

Plus il argumente, moins elle se sent comprise.

Un jour, elle finit par dire :

— Ce n'est pas seulement l'heure. J'aimerais sentir que tu as envie de rentrer me retrouver.

La dispute portait officiellement sur les horaires. La douleur concernait en partie le désir d'être attendue, choisie, retrouvée.

Nous nous disputons parfois sur la vaisselle alors que la question réelle est : « **Puis-je compter sur toi ?** »

Le reproche n'est donc pas toujours seulement une accusation. Il peut être une demande qui n'a pas encore trouvé sa langue.

Chapitre 4 — « S'il m'aime, il devrait le savoir »

Claire, quarante-deux ans, vit avec Thomas depuis onze ans.

— Je suis fatiguée d'avoir à tout demander.

Elle voudrait qu'il remarque spontanément sa fatigue, prenne certaines initiatives, propose son aide, vienne parfois l'embrasser sans qu'elle ait à réclamer de l'attention.

Thomas ne comprend pas.

— Si elle a besoin de quelque chose, pourquoi ne me le dit-elle pas ?

Claire a grandi dans une famille où sa mère anticipait beaucoup les besoins. Pour elle, aimer signifie en partie remarquer avant que l'autre demande. Thomas vient d'un univers familial beaucoup plus explicite : on formule ce que l'on souhaite et demander n'enlève rien à la valeur du geste.

Claire pense : « S'il m'aimait vraiment, il verrait. »

Thomas pense : « Si elle voulait vraiment quelque chose, elle me le dirait. »

Ils s'aiment probablement. Mais **chacun a pris sa propre langue de l'amour pour la langue universelle.**

L'une des croyances romantiques les plus persistantes consiste à imaginer que l'amour devrait rendre l'autre capable de nous deviner. Au début d'une relation, cette illusion est parfois renforcée par l'attention extraordinaire que nous nous portons. Nous observons chaque détail, retenons chaque préférence, anticipons davantage.

Avec les années, cette attention change. Nous connaissons mieux l'autre et risquons paradoxalement de moins le questionner.

« Je sais comment il fonctionne. »

« Je sais ce qu'elle va dire. »

Mais connaître quelqu'un longtemps ne signifie pas savoir à chaque instant ce qu'il éprouve.

Apprendre à aimer demandera donc parfois de remplacer une interprétation par une question :

« **Qu'est-ce qui se passe pour toi ?** »

Chapitre 5 — Lorsque nous demandons au présent de réparer le passé

L'amour possède une extraordinaire capacité de réparation.

Être aimé après avoir été rejeté peut modifier le regard que nous portons sur nous-mêmes. Rencontrer quelqu'un de fiable après une relation chaotique peut nous faire découvrir qu'une autre forme de lien est possible. Être respecté après avoir longtemps vécu dans la dévalorisation peut profondément transformer notre manière d'habiter une relation.

Mais cette capacité réparatrice possède une limite.

Nous pouvons demander silencieusement à l'autre de nous aimer suffisamment pour que nous ne nous sentions plus jamais abandonnables, de nous désirer suffisamment pour que nous ne doutions plus jamais de notre valeur, de nous rassurer suffisamment pour que l'incertitude disparaisse.

La mission devient impossible.

Aucun partenaire ne peut garantir qu'il ne nous fera jamais souffrir. Aucun amour ne peut abolir toute insécurité intérieure. Aucun être humain ne peut rester disponible en permanence pour prouver à l'autre qu'il compte.

Lorsque l'amour reçoit une mission de sauvetage, le partenaire risque progressivement de devenir responsable de maintenir notre équilibre.

La relation peut contribuer à réparer. Elle peut nous offrir une expérience nouvelle, parfois profondément transformatrice. Mais elle ne peut pas recevoir seule la mission de réparer toute notre histoire.

Une relation peut contribuer à nous guérir de certaines expériences ; elle ne peut pas recevoir la mission de nous sauver de nous-mêmes.

Chapitre 6 — Comprendre son passé sans devenir prisonnier de son passé

Nous parlons beaucoup aujourd'hui des blessures de l'enfance, des styles d'attachement, de l'enfant intérieur, des traumatismes et des répétitions familiales.

Ces concepts peuvent éclairer une vie. Ils peuvent aussi devenir des prisons lorsqu'ils expliquent tout.

Notre enfance compte. Les premières relations façonnent certaines attentes et certaines manières de nous protéger. Mais nous sommes également transformés par notre tempérament, nos amitiés, nos rencontres, nos amours ultérieures, nos séparations, notre culture, notre travail, les événements traversés et les choix que nous faisons.

Un enfant ayant connu une histoire difficile n'est pas condamné à l'échec amoureux. Une enfance sécurisante ne garantit pas davantage une vie relationnelle sans difficultés.

Il faut donc pouvoir tenir simultanément deux propositions :

notre histoire nous influence profondément ; notre histoire ne nous condamne pas à la répéter.

Les catégories psychologiques elles-mêmes demandent de la prudence. Dire « je suis anxieux », « je suis évitant », « je suis dépendant » peut aider à reconnaître certains mécanismes. Mais le risque apparaît lorsque la description devient une identité.

« Je suis comme ça. »

La compréhension n'a alors plus libéré ; elle a refermé.

Comprendre son passé devrait augmenter notre liberté dans le présent. La question la plus féconde n'est peut-être pas : « Qu'est-ce que mon enfance m'a fait devenir ? », mais :

« Cette manière de me protéger est-elle encore nécessaire aujourd'hui ? »

L'empreinte n'est pas une condamnation.

Chapitre 7 — L'autre n'est pas moi dans un autre corps

Une grande partie de nos déceptions amoureuses vient d'une évidence que nous oublions sans cesse : l'autre n'est pas nous.

Nous projetons spontanément nos propres significations.

Si je suis triste, j'aime que l'on me pose des questions ; je peux donc croire qu'aimer quelqu'un de triste consiste à lui faire parler de ce qu'il ressent. Mais l'autre peut avoir besoin de silence.

Si les anniversaires comptent beaucoup pour moi, je peux interpréter un oubli comme un manque d'amour. Pour l'autre, les dates ont peut-être toujours eu peu d'importance.

Si j'ai besoin de parler immédiatement après un conflit, le silence de l'autre me semblera menaçant. Mais celui-ci peut avoir besoin de quelques heures pour retrouver suffisamment de calme avant de parler.

Nous sommes constamment tentés de traduire le comportement de l'autre dans notre propre langue.

« Moi, si je faisais cela, cela voudrait dire que... »

Et nous concluons que cela signifie la même chose chez lui.

L'amour commence peut-être réellement lorsque nous renonçons à faire de l'autre **un moi dans un autre corps**.

La question « Pourquoi n'es-tu pas comme moi ? » peut alors devenir :

« **Comment est-ce pour toi ?** »

Ce déplacement paraît minuscule. Il constitue pourtant l'un des grands apprentissages du lien : découvrir que l'autre possède un monde intérieur auquel nous n'aurons jamais un accès complet.

Aimer ne consiste pas à abolir cette distance.

Il faudra apprendre à la traverser.

Chapitre 8 — La danse du poursuivant et de celui qui se retire

Anne dit :

— Chaque fois que j'essaie de parler de nous, Laurent se ferme.

Laurent répond :

— Parce que chaque fois qu'on parle de nous, cela dure deux heures.

Anne ressent une distance. Elle cherche donc davantage de proximité. Elle pose des questions, demande ce qui ne va pas, insiste pour parler.

Laurent ressent cette insistance comme une pression. Il répond moins, cherche à mettre fin à la discussion, puis se retire.

Anne interprète ce retrait comme la preuve qu'il y a réellement un problème. Elle insiste davantage.

Laurent se retire encore.

Chacun possède alors une histoire cohérente.

Anne : « Dès que j'ai besoin de lui, il disparaît. »

Laurent : « Dès que je me rapproche, je perds ma tranquillité. »

Si nous cherchons seulement qui a commencé, nous risquons de manquer l'essentiel. Un système circulaire s'est créé :

elle poursuit → il se retire → elle s'inquiète → elle poursuit davantage → il se retire davantage.

Ce qui se passe n'appartient plus complètement à Anne ni complètement à Laurent.

Quelque chose s'est organisé **entre eux**.

Nous retrouvons ici notre troisième espace : l'entre-deux.

Une relation possède des habitudes qui finissent parfois par fonctionner presque automatiquement. L'un fait un geste, l'autre répond, cette réponse modifie le premier, qui réagit à son tour. Au bout de quelques années, le couple connaît la chorégraphie par cœur.

La difficulté n'est donc pas toujours seulement : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » ou « Qu'est-ce qui ne va pas chez l'autre ? »

Elle peut devenir :

« Quelle danse avons-nous appris à faire ensemble, et comment pourrions-nous en changer un pas ? »

Chapitre 9 — Comprendre n'est pas tout accepter

Comprendre la fonction d'un comportement ne signifie pas devoir le tolérer.

Une personne peut contrôler son partenaire parce qu'elle a profondément peur de le perdre. Cette peur mérite peut-être d'être comprise. Elle ne rend pas le contrôle acceptable.

Quelqu'un peut devenir agressif parce qu'il se sent humilié. Son sentiment peut être entendu. Il ne justifie pas l'humiliation en retour.

Une blessure mérite parfois d'être accueillie. Elle ne constitue pas un permis de blesser.

Cette distinction est essentielle parce qu'une approche trop psychologisante peut finir par excuser presque tout : « Il agit ainsi parce qu'il a souffert », « Elle contrôle parce qu'elle a peur », « Il se ferme parce qu'il a été blessé ».

Peut-être.

Mais la relation possède également des limites.

Aimer l'autre ne demande pas de renoncer à soi. Comprendre son histoire ne demande pas d'en subir toutes les conséquences.

Une phrase peut parfois résumer cette position :

« Je comprends ce qui se passe pour toi. Mais je ne peux pas accepter que cela se passe ainsi entre nous. »

C'est déjà apprendre à tenir ensemble empathie et limite, proximité et différenciation.

Autrement dit : se déplacer vers l'autre sans abandonner son propre chemin.

Chapitre 10 — Qui a tort ?

« Je me suis retiré parce qu'elle me critiquait. »

« Je le critiquais parce qu'il se retirait. »

Qui a commencé ?

La question est parfois légitime. Certaines situations comportent des responsabilités clairement identifiables, et toutes les responsabilités ne sont pas équivalentes. La violence, l'emprise, l'humiliation répétée ou la trahison ne doivent pas être dissoutes dans un vague « vous êtes deux dans le système ».

Mais dans beaucoup de conflits ordinaires, la recherche du premier coupable explique moins que l'observation du cycle.

Les relations fonctionnent souvent de manière circulaire plutôt que linéaire. A modifie B ; la réaction de B modifie A ; A réagit à cette réaction. Après quelques tours, chacun peut sincèrement percevoir l'autre comme l'origine du problème.

La question thérapeutique peut alors changer.

Au lieu de :

« Qui a tort ? »

nous pouvons demander :

« **Qu'est-ce que vous fabriquez ensemble malgré vous ?** »

Cette question ne supprime pas la responsabilité individuelle. Elle lui ajoute une responsabilité relationnelle.

Je reste responsable de mes actes.

Mais je peux également devenir attentif à ce que mes actes produisent dans l'entre-deux.

Chapitre 11 — Entre ce que je ressens et ce que je fais

Nous ne choisissons pas toujours notre première émotion.

La jalousie peut surgir avant que nous ayons décidé d'être jaloux. La peur peut apparaître avant que nous ayons évalué rationnellement la situation. La colère, la honte, le manque, la frustration ou le désir possèdent leur propre temporalité.

Vouloir supprimer immédiatement ces émotions peut être aussi irréaliste que de demander au corps de ne pas sursauter lorsqu'un bruit soudain éclate derrière nous.

Mais une distinction essentielle apparaît entre **ce qui m'arrive** et **ce que j'en fais avec toi**.

Je peux éprouver de la jalousie sans surveiller.

De la colère sans humilier.

De la peur sans contrôler.

De la frustration sans punir.

Du désir sans exiger.

De la tristesse sans rendre l'autre responsable de la faire disparaître.

C'est dans cet espace, parfois minuscule, que commence une grande partie de l'apprentissage relationnel.

L'émotion peut progressivement devenir parole plutôt que comportement.

« Tu vas encore m'abandonner » peut devenir : « J'ai peur. »

« Tu ne penses jamais à moi » peut devenir : « Je me sens seul en ce moment. »

« Tu es insupportable » peut parfois devenir : « Je suis très en colère et j'ai besoin que nous parlions de ce qui vient de se passer. »

Nous n'avons pas supprimé l'émotion.

Nous avons changé ce que nous en faisons dans le lien.

Nous commençons à passer de la réaction à la relation.

Chapitre 12 — Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ?

Cette question pourrait devenir l'une des plus importantes de notre parcours.

Lorsqu'un comportement nous paraît maladroit, excessif ou répétitif, nous cherchons souvent à le supprimer.

« Il faut que j'arrête d'être jaloux. »

« Il faut que j'arrête d'avoir besoin d'être rassurée. »

« Il faut que j'arrête de me fermer. »

Mais avant de combattre une réaction, il peut être utile d'en comprendre la fonction.

Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ?

Celui qui demande sans cesse à être rassuré cherche peut-être à protéger la sécurité du lien.

Celui qui se retire protège peut-être son autonomie.

Celui qui contrôle cherche parfois à prévenir une perte.

Celui qui évite tous les conflits tente peut-être de protéger la relation de la rupture.

Celui qui réclame constamment des preuves d'amour cherche parfois à protéger une estime de soi fragile.

Comprendre la fonction ne signifie toujours pas approuver le moyen.

C'est même précisément parce que nous comprenons ce qui mérite d'être protégé que nous pouvons chercher une manière plus ajustée de le protéger.

La seconde question devient donc :

« Existe-t-il aujourd'hui une autre manière de protéger la même chose ? »

Marc n'a pas besoin de supprimer son besoin de sécurité. Il peut apprendre à le protéger autrement qu'en devenant froid lorsque sa compagne lui manque.

Anne n'a pas besoin de cesser de souhaiter de la proximité. Elle peut apprendre à la demander sans poursuivre Laurent jusqu'à ce qu'il se sente acculé.

Laurent n'a pas besoin de renoncer à son besoin d'espace. Il peut apprendre à prendre cet espace sans que son retrait ressemble à une disparition.

C'est ici que notre question initiale commence à changer de sens.

Apprendre à aimer ne signifie peut-être pas apprendre à commander nos sentiments.

Cela signifie progressivement **apprendre à faire autrement avec ce que nous ressentons.**

Ce que cette deuxième partie nous apprend

Plus un lien devient important, plus il peut réveiller nos systèmes de protection. Nous poursuivons, nous nous retirons, nous interprétons, nous contrôlons, nous nous taisons. Nous attendons parfois que l'autre devine. Nous lui demandons parfois de réparer ce qu'aucun partenaire ne peut réparer seul.

Ces comportements ne sont pas nécessairement la preuve que nous aimons mal ou trop peu. Certains sont des réponses anciennes à des besoins parfaitement légitimes : sécurité, autonomie, reconnaissance, proximité, dignité.

Mais une stratégie protectrice peut finir par menacer précisément ce qu'elle cherche à préserver.

Comprendre son origine est utile. Comprendre sa fonction l'est peut-être davantage encore. Et aucune de ces compréhensions ne nous oblige à la conserver.

Nos réactions ne sont pas notre identité. Elles sont des réponses. Et une réponse peut évoluer.

L'empreinte n'est pas une condamnation.

Questions pour soi

Lorsque je sens le lien menacé, ai-je tendance à me rapprocher ou à m'éloigner ? À parler davantage ou à me taire ? À demander clairement ou à espérer que l'autre comprenne seul ?

Ai-je davantage peur de perdre l'autre ou de me perdre moi-même dans la relation ?

Lorsque je fais un reproche, quelle demande se cache parfois derrière lui ?

Quelles intentions ai-je tendance à attribuer à l'autre sans les avoir vérifiées ?

Quelles sont mes principales manières de me protéger dans une relation : contrôler, rassurer, séduire, me retirer, éviter le conflit, devenir indispensable, faire comme si je n'avais besoin de rien ?

Et surtout :

la manière dont je me protège protège-t-elle encore réellement ce qui compte pour moi ?

Dix phrases à retenir

1. **La sincérité du sentiment ne garantit pas la qualité de la relation.**
2. **L'amour révèle parfois des parties de nous que la solitude maintenait silencieuses.**
3. **Ce qui nous a autrefois protégés peut aujourd'hui nous enfermer.**
4. **Derrière certains reproches se trouve une demande qui n'a jamais été clairement formulée.**
5. **L'autre ne vit pas à l'intérieur de nous : aimer ne signifie pas deviner.**
6. **Une relation peut contribuer à réparer ; elle ne peut pas recevoir la mission de nous sauver.**
7. **Comprendre notre passé devrait augmenter notre liberté dans le présent.**
8. **L'autre n'est pas moi dans un autre corps.**
9. **Comprendre un comportement ne signifie pas devoir l'accepter.**
10. **Nous ne choisissons pas toujours ce que l'amour réveille en nous ; nous pouvons apprendre ce que nous allons en faire.**

Phrase de clôture

Peut-être ne sommes-nous pas maladroits en amour parce que nous aimons trop peu, mais parce que nous essayons parfois de protéger le lien avec des gestes qui furent autrefois utiles et qui, aujourd'hui, l'empêchent de respirer.

Vers la troisième partie — Les règles invisibles de l'amour

Nous avons vu que nos maladresses amoureuses viennent parfois de nos peurs, de notre histoire et des protections que nous avons apprises.

Mais nous n'entrons pas seulement dans une relation avec notre histoire. Nous y entrons aussi avec des idées sur ce que l'amour devrait être.

« S'il m'aime, il devrait le savoir. »

« Quand on s'aime, on doit tout se dire. »

« Aimer, c'est avoir envie d'être ensemble. »

L'autre possède lui aussi ses évidences — et elles ne sont pas nécessairement les mêmes.

Deux personnes peuvent alors s'aimer sincèrement tout en interprétant différemment les mêmes gestes. Peu à peu, chacun a construit une sorte de grammaire intérieure dont il ignore parfois l'existence.

Certaines de ces règles expriment des besoins fondamentaux ou des valeurs auxquelles nous ne souhaitons pas renoncer. D'autres sont peut-être seulement des convictions personnelles que nous avons prises pour des vérités universelles.

Il nous faut maintenant apprendre à les distinguer.

Ce que l'autre vient de heurter en moi relève-t-il d'un besoin fondamental, d'une valeur essentielle ou d'une règle personnelle que j'avais prise pour une vérité sur l'amour ?

Pour le découvrir, il faut commencer par rendre visible ce qui agissait jusque-là dans l'ombre.

Les règles invisibles de l'amour.

Troisième partie — Les règles invisibles de l'amour

Nous entrons rarement dans une relation les mains vides. Nous arrivons avec notre histoire, notre tempérament, nos désirs, nos peurs, nos valeurs, mais aussi avec quantité de convictions dont nous ignorons parfois jusqu'à l'existence. Nous savons ce qu'un amoureux « devrait » faire. Nous savons ce qu'une femme ou un homme qui aime « ne ferait jamais ». Nous savons quelle place le couple devrait occuper dans une vie, combien de temps deux personnes devraient avoir envie de passer ensemble, ce que signifie être fidèle, ce qui peut être pardonné, ce qui ne le peut pas.

Du moins le croyons-nous. Car l'autre arrive avec exactement la même certitude. Et ses évidences ne sont pas nécessairement les nôtres.

C'est peut-être l'une des grandes difficultés de l'amour : nous entrons dans une relation avec des règles que nous n'avons jamais écrites, puis nous reprochons parfois à l'autre de ne pas les respecter alors que nous ne les lui avons jamais dites.

1. L'amour a-t-il des règles ?

Le mot peut gêner. Une règle évoque quelque chose de fixe : un code, une obligation, une loi dont la transgression entraînerait une conséquence prévisible. L'amour ne fonctionne évidemment pas ainsi. Il n'existe pas de formule permettant de garantir qu'une relation durera. Deux personnes peuvent beaucoup s'aimer et se séparer. D'autres peuvent traverser des crises profondes et rester ensemble. Une manière de vivre heureuse pour un couple serait insupportable à un autre.

Pourtant, tout n'est pas arbitraire. Certains besoins et certains mécanismes reviennent suffisamment souvent dans les relations humaines pour que nous puissions parler de **principes de fonctionnement du lien**.

Nous avons besoin d'un minimum de sécurité pour nous rendre vulnérables. Nous supportons difficilement d'être durablement ignorés ou humiliés par quelqu'un dont nous

attendons de l'amour. La confiance souffre lorsque les paroles et les comportements se contredisent constamment. Une relation durablement unilatérale finit souvent par épuiser celui qui donne sans recevoir. Aucun lien ne peut supprimer entièrement les différences entre deux êtres. Aucun couple n'échappe durablement au changement.

Et surtout, nous avons simultanément besoin de deux choses apparemment contradictoires : **être liés et rester nous-mêmes**. Assez près pour que le lien existe. Assez séparés pour que deux personnes continuent d'exister.

Ce ne sont pas des lois de l'amour. Ce sont plutôt les conditions générales à l'intérieur desquelles chaque couple devra inventer sa manière particulière d'aimer.

2. Une physiologie du lien

Nous pourrions appeler cela, avec prudence, une **physiologie du lien**. Comme un organisme vivant, une relation possède certaines nécessités. Elle a besoin d'une sécurité suffisante. Elle a besoin que quelque chose circule. Elle doit pouvoir supporter les tensions sans que chacune d'elles menace immédiatement son existence. Elle doit pouvoir se transformer lorsque son environnement change. Elle doit enfin conserver suffisamment de souplesse pour que les deux personnes qui la constituent puissent évoluer sans que chaque transformation soit vécue comme une trahison.

Nous retrouvons ici plusieurs principes qui traversent ce livre. Nous recherchons le lien, mais aussi l'autonomie. Nous avons besoin d'être reconnus. La réciprocité compte. La confiance compte. L'altérité est inévitable. Le conflit est inévitable lui aussi. La réparation devient donc essentielle. Le désir a besoin de proximité, mais parfois également d'espace. Et ce qui n'est jamais nourri finit souvent par s'appauvrir.

Rien de cela ne nous indique comment un couple particulier doit vivre. Cela dessine seulement le terrain. Puis commence l'histoire singulière.

3. Nous fabriquons aussi nos propres règles

À ces grands principes viennent s'ajouter des centaines de règles personnelles. Certaines nous ont été transmises. D'autres se sont formées dans notre enfance. D'autres encore sont nées de nos premières histoires d'amour.

Une trahison peut nous avoir appris : « Je ne laisserai plus jamais quelqu'un me cacher quelque chose. » Une enfance très fusionnelle peut nous avoir appris : « Quand on s'aime, on partage tout. » Une famille dans laquelle chacun disposait de beaucoup d'autonomie peut au contraire avoir laissé cette évidence : « Aimer quelqu'un, c'est respecter son indépendance. » Une relation passée très envahissante peut nous faire entrer dans la suivante avec une règle nouvelle : « Je ne veux plus jamais avoir à rendre compte de tout ce que je fais. »

Ainsi se construit progressivement notre grammaire relationnelle.

Nous ne l'avons pas nécessairement choisie. Nous l'avons apprise.

Et le plus souvent, elle fonctionne silencieusement.

4. « Si tu m'aimais vraiment... »

C'est probablement l'une des phrases les plus révélatrices de l'existence de ces règles invisibles : « Si tu m'aimais vraiment, tu aurais envie de venir avec moi. » « Si tu m'aimais vraiment, tu comprendrais que j'ai besoin d'être seul. » « Si tu m'aimais vraiment, tu me raconterais tout. » « Si tu m'aimais vraiment, tu me ferais confiance sans me poser toutes ces questions. »

Chacun peut être parfaitement sincère. Le problème est que deux personnes peuvent compléter la même phrase de manière opposée. Pour l'une : « Si tu m'aimes, tu cherches ma présence. » Pour l'autre : « Si tu m'aimes, tu respectes ma liberté. »

Aucune des deux formulations n'est nécessairement absurde. Mais chacune devient dangereuse lorsqu'elle cesse d'être une préférence ou un besoin personnel et se transforme en définition universelle de l'amour. À partir de ce moment, le désaccord ne porte plus seulement sur une soirée passée ensemble ou séparément. Il porte sur quelque chose de beaucoup plus grave :

« **Est-ce que tu m'aimes ?** »

5. Lorsque ma règle devient la mesure de ton amour

Imaginons Sophie et Antoine. Sophie a grandi dans une famille où l'on s'appelait plusieurs fois par jour. Les vacances se passaient ensemble, les décisions importantes se partageaient et la présence était l'une des principales manifestations de l'affection. Antoine vient d'une famille aimante mais beaucoup plus indépendante. Chacun y avait ses activités. On pouvait rester plusieurs jours sans s'appeler sans que personne n'en conclue que le lien était menacé.

Au début de leur relation, leurs différences les séduisent. Sophie aime l'autonomie d'Antoine. Elle le trouve libre, solide, peu dépendant du regard des autres. Antoine aime la chaleur de Sophie. Il découvre auprès d'elle une proximité qu'il connaissait peu.

Quelques années plus tard, les mêmes caractéristiques changent de nom. Pour Sophie, Antoine est devenu distant. Pour Antoine, Sophie est devenue envahissante. Elle demande davantage de présence parce qu'elle sent qu'il s'éloigne. Il demande davantage d'espace parce qu'il se sent poursuivi. Plus elle cherche à sécuriser le lien, plus il prend de la distance ; plus il prend de la distance, plus elle cherche à sécuriser le lien. Chacun finit par considérer le comportement de l'autre comme la preuve qu'il aime mal.

Pourtant, derrière le conflit, deux règles se rencontrent : « **Aimer, c'est être proche** » et « **Aimer, c'est laisser libre**. » Le problème n'est pas nécessairement de déterminer laquelle est vraie. Le travail commence lorsqu'ils découvrent qu'il en existe deux.

6. La rencontre amoureuse est aussi la rencontre de deux systèmes

Lorsque deux personnes se rencontrent, ce ne sont pas seulement deux corps ou deux personnalités qui se découvrent. Ce sont deux mondes.

Mon tempérament, mon histoire, mes valeurs, mes désirs et mes règles implicites rencontrent ton tempérament, ton histoire, tes valeurs, tes désirs et tes règles implicites.

Parfois, quelque chose entre immédiatement en résonance. Ta manière de rire me plaît. Ta douceur me rassure. Ton intelligence m'attire. Ta liberté m'impressionne. Ta façon de regarder le monde m'émerveille. Ta manière de me regarder me fait me sentir vivant.

Parfois, au contraire, rien ne se produit. Nous pouvons reconnaître la beauté, l'intelligence ou les qualités d'une personne sans éprouver le moindre désir de nous rapprocher d'elle. Et parfois encore, quelque chose nous repousse : une manière de parler, une attitude, une valeur, une façon d'occuper l'espace.

Ainsi, avant même que nous ayons véritablement réfléchi à la relation, nos deux systèmes commencent déjà à se rencontrer : résonance, indifférence, inquiétude, attirance, méfiance, désir, rejet.

La rencontre amoureuse n'est pas seulement la découverte d'une personne. C'est la rencontre de cette personne avec le monde que nous portions déjà en nous.

7. Ce qui m'attire aujourd'hui peut m'irriter demain

Il existe cependant un phénomène plus troublant. Certaines caractéristiques qui nous attirent au commencement deviennent précisément celles que nous reprochons ensuite à l'autre.

« J'adore son indépendance » peut devenir « Elle n'a besoin de personne. » « Il est tellement attentionné » peut devenir « Il m'étouffe. » « Elle est spontanée » devient « Elle est incapable de prévoir quoi que ce soit. » « Il est tellement posé » devient « Il ne prend jamais aucune initiative. » « Elle sait ce qu'elle veut » devient « Elle veut toujours tout décider. »

Que s'est-il passé ?

Parfois, l'autre a effectivement changé. Mais pas toujours.

La caractéristique est restée relativement semblable ; c'est sa signification dans notre système relationnel qui s'est transformée.

Au commencement, nous la regardions depuis le désir. Plus tard, nous la regardons peut-être depuis la fatigue, la frustration ou la peur. Ce qui représentait une complémentarité devient une opposition. Ce qui nous fascinait devient ce qui nous sépare.

Et pourtant, ce déplacement n'est pas nécessairement irréversible. Comprendre ce qui s'est produit peut parfois permettre de regarder à nouveau autrement ce que nous avons fini par réduire à un défaut.

8. Nous ne rencontrons jamais l'autre tout entier

Au commencement, nous connaissons peu la personne que nous aimons. Il faut donc nécessairement compléter ce que nous ignorons. Nous imaginons. Nous espérons. Nous interprétons. Nous projetons.

Cela ne signifie pas que l'amour du commencement serait faux. Cela signifie simplement que **nous aimons d'abord une personne réelle dont nous ne connaissons encore qu'une partie.**

Puis la réalité complète progressivement le portrait. Nous découvrons comment l'autre se comporte lorsqu'il est fatigué, comment il gère l'argent, ce qu'il devient lorsqu'il a peur, comment il traite les personnes dont il n'attend rien, ce qu'il fait lorsqu'il est en colère, son rapport à la fidélité, à la famille, au travail, à la vérité, à la liberté, à la responsabilité.

Nous ne découvrons pas seulement davantage de caractéristiques. Nous découvrons progressivement **son système de valeurs**. Et c'est parfois là que la relation change profondément.

9. Différence ou anti-valeur ?

Toutes les différences ne se ressemblent pas. Je peux préférer la montagne et tu peux préférer la mer. Je peux avoir besoin de silence le matin tandis que tu parles dès le réveil. Je peux aimer prévoir les vacances six mois à l'avance tandis que tu préfères décider au dernier moment. Ces différences peuvent nous agacer, mais elles peuvent généralement être organisées, négociées, parfois même appréciées.

Il existe cependant un autre niveau. Supposons que la loyauté soit pour moi une valeur fondamentale et que je découvre chez l'autre des mensonges répétés. Supposons que j'accorde une importance essentielle au respect et que l'autre m'humilie régulièrement devant nos proches. Supposons que la responsabilité constitue pour moi une valeur centrale et que je découvre au fil des années quelqu'un qui laisse systématiquement aux autres les conséquences de ses décisions.

Je ne ressens plus seulement : « Nous sommes différents. » Je peux ressentir :

« Ce que tu fais heurte quelque chose qui organise profondément ma manière d'être au monde. »

Nous pourrions appeler cela, non pas objectivement mais depuis l'expérience de celui qui le vit, une **anti-valeur**. Ce qui est une valeur fondamentale pour moi semble être régulièrement transgressé par l'autre. Et cela n'a pas les mêmes conséquences qu'une simple différence de goût ou de tempérament.

10. L'amour peut coexister avec l'hostilité

Nous imaginons parfois qu'aimer et détester seraient deux états incompatibles. L'expérience montre pourtant combien les affects peuvent coexister. Je peux rester attaché à quelqu'un et ressentir envers lui une profonde colère. Je peux continuer à l'aimer et ne plus lui faire confiance. Je peux éprouver de la tendresse pour notre histoire et du ressentiment pour ce que nous sommes devenus. Je peux désirer quelqu'un certains jours et ne plus supporter sa présence à d'autres moments.

L'amour n'occupe pas seul tout l'espace affectif. D'autres sentiments peuvent progressivement apparaître : la déception, la méfiance, le ressentiment, parfois le mépris, parfois l'hostilité. Ils ne font pas nécessairement disparaître immédiatement l'amour.

C'est précisément ce qui rend certaines relations si difficiles à quitter et si difficiles à réparer.

Nous pouvons encore aimer quelqu'un avec qui nous ne savons plus vivre.

11. Comment vient le désamour ?

Nous parlons souvent du désamour comme d'un phénomène mystérieux : « Je ne l'aime plus. » Comme si le sentiment s'était simplement éteint.

Cela arrive peut-être parfois ainsi. Mais d'autres fois, le désamour possède une histoire : une déception, puis une autre ; une promesse qui n'a pas été tenue ; un conflit jamais réparé ; une parole qui a laissé une trace ; une confiance progressivement fragilisée ; une admiration qui diminue ; une intimité qui se retire ; un désir qui ne trouve plus suffisamment de sécurité ou de curiosité pour continuer à circuler.

Rien, pris isolément, n'aurait nécessairement détruit le sentiment. Mais l'accumulation finit par transformer le regard. Celui que j'attendais avec impatience devient celui dont j'appréhende le retour. Celle dont j'admirais la spontanéité devient celle dont je redoute les décisions. Le corps lui-même peut finir par participer à ce déplacement : moins de désir, moins d'élan, parfois même une envie de distance.

Le désamour n'est donc peut-être pas toujours la disparition mystérieuse d'un sentiment. Il peut être l'aboutissement d'une succession d'expériences qui ont progressivement rendu l'autre, ou la relation avec lui, incompatible avec certaines des conditions dont notre amour avait besoin pour continuer à vivre.

12. Mais attention à nos fausses anti-valeurs

Une difficulté apparaît alors. Nous pouvons prendre une règle personnelle pour une valeur fondamentale.

« Elle veut partir un week-end avec ses amies. Elle est égoïste. »

Peut-être. Mais peut-être pas.

Peut-être ma règle implicite est-elle simplement : « **Lorsque deux personnes s'aiment vraiment, elles préfèrent passer leur temps libre ensemble.** » Et la sienne : « **Pour continuer à aimer quelqu'un sans me perdre, j'ai besoin de conserver des espaces qui m'appartiennent.** »

Ce qui m'apparaît comme de l'égoïsme peut alors être, pour elle, une manière de préserver son autonomie.

Inversement, tout ne peut pas être relativisé au nom de l'altérité. Si l'autre ment systématiquement, m'humilie, exerce sur moi une contrainte ou transgresse continuellement des limites clairement exprimées, il ne suffit pas de conclure : « Nous avons simplement des règles différentes. »

Apprendre l'altérité ne signifie pas renoncer à discerner.

13. Trois niveaux pour comprendre ce qui est heurté

Lorsqu'un comportement de l'autre nous atteint profondément, nous pourrions nous poser une question : **qu'est-ce qui vient exactement d'être heurté en moi ?**

Parfois, il s'agit d'un besoin humain assez fondamental : sécurité, respect, reconnaissance, possibilité d'exister sans peur. Parfois, il s'agit d'une valeur personnelle essentielle : fidélité, loyauté, liberté, honnêteté, famille, responsabilité, générosité. Et parfois, il s'agit surtout d'une règle relationnelle que notre histoire nous a apprise : « Un couple doit tout partager », « On ne se couche jamais fâchés », « Quand on aime, on ne regarde jamais quelqu'un d'autre », « Un homme amoureux doit... », « Une femme amoureuse devrait... »

Ces trois niveaux ne sont pas toujours faciles à distinguer. Mais la distinction change profondément notre manière d'aborder le conflit. Car la question n'est plus seulement : « Qui a raison ? »

Elle devient :

« Ce que l'autre vient de heurter en moi relève-t-il d'un besoin humain suffisamment fondamental, d'une valeur essentielle à laquelle je ne souhaite pas renoncer, ou d'une règle personnelle que j'avais jusqu'ici prise pour une vérité universelle ? »

Cette question ne résout pas tout. Mais elle ouvre un espace. Et parfois cet espace suffit pour que deux personnes recommencent à se parler.

14. Certaines règles peuvent être réécrites

C'est probablement ici que réapparaît la question centrale de ce livre : peut-on apprendre à aimer ? Si nos règles relationnelles étaient immuables, la réponse serait assez pessimiste. Mais elles ne le sont pas toutes.

Nous pouvons découvrir que certaines règles nous ont protégés autrefois mais nous enferment aujourd'hui : « Ne montre jamais que tu as besoin de quelqu'un », « Pars

avant d'être quitté », « Si quelqu'un t'aime vraiment, il reviendra toujours vers toi », « Ne fais jamais le premier pas après une dispute », « Si tu pardonnes, l'autre recommencera. »

Ces règles ont parfois une histoire. Elles ont pu être utiles. Elles ont peut-être permis de survivre émotionnellement à certaines expériences. Mais une règle qui nous a protégés à un moment de notre vie peut devenir une prison dans une autre relation.

Nous pouvons alors nous demander : « **Cette règle me protège-t-elle encore ou m'empêche-t-elle désormais de rencontrer l'autre ?** » Et, si elle ne nous convient plus : « **Quelle règle plus ajustée pourrais-je apprendre aujourd'hui ?** »

Nous ne réécrivons pas notre passé. Nous modifions ce que nous allons en faire.

15. Toutes les règles ne doivent pas être abandonnées

Apprendre à aimer ne signifie pourtant pas devenir infiniment adaptable. Il existe une dérive possible dans tout discours sur la communication et le compromis : faire croire que si nous comprenons suffisamment l'autre, toutes les incompatibilités devraient pouvoir être dépassées.

Ce n'est pas vrai.

Certaines valeurs structurent profondément notre identité. Certaines limites sont nécessaires. Certaines manières de vivre ne nous conviennent tout simplement pas. Et parfois deux personnes peuvent être respectables, sincères, capables d'aimer, et pourtant suffisamment incompatibles pour ne pas pouvoir construire ensemble une relation qui leur convienne.

L'apprentissage n'est donc pas toujours : « Je dois devenir plus tolérant. »

Il peut être :

« Je comprends mieux pourquoi cette différence est pour moi impossible à habiter. »

La connaissance de soi ne sert pas seulement à devenir plus souple. Elle sert aussi à savoir où nous ne voulons plus nous trahir.

16. De mes règles à nos règles

Lorsqu'une relation peut continuer, quelque chose de très intéressant devient possible. Au commencement, chacun arrive avec ses règles : **mes règles, tes règles**. Puis, si la relation grandit, certaines sont discutées. Certaines sont abandonnées. Certaines sont conservées. Certaines sont transformées. Et de nouvelles apparaissent.

Nos manières de nous retrouver après une dispute, ce que nous considérons comme fidèle ou infidèle, la place que nous accordons aux familles, la manière dont nous protégeons nos espaces personnels, notre rapport à l'argent, notre façon de prendre

des décisions, ce que nous acceptons de nous dire, ce que nous refusons de nous faire : peu à peu, quelque chose apparaît.

Nos règles.

Nous retrouvons alors l'Entre-deux. Le couple ne consiste plus seulement à faire cohabiter deux grammaires héritées. Il commence à inventer sa propre langue.

Et peut-être est-ce l'une des formes les plus concrètes de l'apprentissage amoureux : **ne plus seulement demander à l'autre de parler ma langue, ni accepter de parler exclusivement la sienne, mais inventer suffisamment de mots communs pour que nous puissions nous rencontrer.**

17. Une question avant de condamner

Nous pouvons finalement conserver une question très simple. La prochaine fois qu'un comportement de l'autre nous paraît incompréhensible, égoïste ou incompatible avec l'amour, avant de conclure : « S'il m'aimait, il ne ferait pas cela », nous pouvons essayer de nous demander :

« Quelle règle de l'amour vient-il de transgresser en moi ? »

Puis : **« D'où me vient cette règle ? »**

Et enfin : **« Est-ce une limite essentielle pour moi, ou une règle que nous pouvons apprendre à discuter ? »**

Parfois, la réponse confirmera notre limite. Parfois, elle révélera une incompatibilité profonde. Mais parfois elle produira quelque chose de beaucoup plus simple : nous découvrirons que l'autre ne nous aimait pas moins.

Il aimait depuis un autre endroit.

Et c'est précisément cet autre endroit que nous allons maintenant devoir apprendre à rencontrer. Car connaître nos règles ne suffit pas encore. Il reste à comprendre ce qui se passe lorsque, parmi toutes les personnes que nous aurions pu rencontrer, une seule commence soudain à compter davantage que les autres.

Il reste à comprendre **comment nous entrons en amour.**

Ce que cette partie nous apprend

Nous entrons rarement dans une relation les mains vides.

Bien avant de rencontrer celui ou celle que nous aimerons, nous avons commencé à construire une représentation de ce que signifie aimer et être aimé. Nous avons observé, éprouvé, espéré, été déçus. Nous avons entendu des phrases, vu des couples vivre, découvert ce qui nous rassurait et ce qui nous menaçait. De tout cela se sont progressivement formées des règles dont nous ignorons souvent qu'elles sont des règles.

« Quand on aime, on a envie d'être ensemble. »

« Si quelque chose ne va pas, il faut en parler. »

« Quand on aime vraiment quelqu'un, on ne devrait pas avoir besoin de lui demander. »

« On ne se couche pas fâchés. »

« Chacun doit garder son indépendance. »

« Dans un couple, on doit tout se dire. »

Ces phrases peuvent sembler évidentes à celui qui les porte. Pourtant, aucune ne l'est nécessairement pour l'autre.

C'est peut-être l'une des grandes découvertes de la vie amoureuse : **ce que nous prenions pour une évidence universelle était parfois seulement notre manière d'avoir appris l'amour.**

La difficulté ne vient donc pas seulement de ce que deux personnes sont différentes. Elle vient de ce que deux systèmes de significations se rencontrent. Chacun interprète les gestes de l'autre à partir de sa propre grammaire.

L'un pense : « Si tu as besoin d'être seul, c'est que tu t'éloignes de moi. »

L'autre pense : « Si tu m'aimes, tu dois pouvoir respecter mon besoin d'être seul. »

Chacun peut être sincère.

Chacun peut aimer.

Et chacun peut pourtant vivre le comportement de l'autre comme une atteinte au lien.

Comprendre l'existence de ces règles invisibles ne signifie pas que toutes se valent ni que tout désaccord serait un simple malentendu. Certaines dimensions semblent beaucoup plus fondamentales dans les relations humaines : pouvoir compter suffisamment sur l'autre, être reconnu, disposer d'une certaine autonomie, connaître une forme de réciprocité, pouvoir faire confiance à une cohérence suffisante entre les paroles et les actes.

À côté de ces nécessités assez générales existent nos règles personnelles.

Et puis il y a nos valeurs.

La distinction est essentielle.

Une règle personnelle peut parfois être assouplie : « J'avais toujours pensé qu'un couple devait passer tous ses week-ends ensemble ; je découvre que nous pouvons nous aimer autrement. »

Une valeur peut être beaucoup plus difficile à négocier : « La manière dont tu me mens heurte quelque chose de fondamental dans ma conception de la relation. »

Nous ne pouvons donc pas répondre à toutes les différences par : « Il faut accepter l'autre tel qu'il est. »

L'altérité n'oblige pas au renoncement à soi.

Elle demande d'abord de comprendre ce qui est réellement en jeu.

Ce que l'autre vient de heurter en moi relève-t-il d'un besoin humain assez fondamental, d'une valeur essentielle à laquelle je ne souhaite pas renoncer, ou simplement d'une règle personnelle que j'avais jusqu'ici prise pour une vérité universelle ?

Cette question peut transformer de nombreux conflits.

Elle permet parfois de découvrir que nous nous battons pour une règle qui pouvait être révisée.

Elle permet aussi, dans d'autres situations, de reconnaître qu'un désaccord touche quelque chose auquel nous ne voulons pas renoncer.

Car aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement pouvoir construire avec lui n'importe quelle relation.

Il existe des différences qui enrichissent. D'autres qui demandent une organisation ou une négociation. Et certaines deviennent, avec le temps, des incompatibilités profondes.

Nous pouvons alors continuer à aimer quelqu'un dont certains comportements sont devenus incompatibles avec ce qui compte pour nous.

Cette possibilité est difficile à accepter parce que nous aimerions que l'amour résolve tout ce qu'il rencontre.

Il ne le peut pas toujours.

Le désamour lui-même devient alors plus compréhensible. Il n'est peut-être pas toujours cet événement mystérieux par lequel un sentiment disparaîtrait soudainement. Il peut parfois se construire lentement, lorsque les expériences répétées modifient la signification que l'autre a prise pour nous. Un comportement autrefois vécu comme de l'indépendance peut finir par être éprouvé comme de l'indifférence ; une attention qui rassurait peut devenir étouffante ; une spontanéité séduisante peut finir par être vécue comme une impossibilité de construire.

Le trait n'a pas nécessairement changé.

C'est sa signification dans notre système relationnel qui a changé.

Nos règles invisibles ne constituent donc pas seulement une source de difficultés. Les rendre visibles nous donne davantage de liberté.

Nous pouvons les examiner.

Les raconter.

Les confronter à celles de l'autre.

En abandonner certaines.

En transformer d'autres.

Et reconnaître celles qui expriment quelque chose d'essentiel pour nous.

Peut-être est-ce ainsi que commence une véritable grammaire de l'amour : lorsque nous cessons de croire que notre manière d'aimer est simplement l'amour lui-même.

Questions pour soi

Qu'est-ce qui, pour moi, « va de soi » lorsqu'on aime quelqu'un ?

Comment est-ce que je terminerais spontanément les phrases suivantes : « Quand on aime vraiment... » ; « Dans un couple, on doit... » ; « Si mon partenaire m'aimait, il... » ; « Je ne pourrais jamais accepter que... » ?

D'où viennent ces certitudes ? De mes parents ? De mes premières histoires ? De ce que j'ai souffert ? De ce qui m'a manqué ? De ce que j'ai admiré chez certains couples ? Des films, des romans, de ma culture, de ma génération ?

Parmi ces règles, lesquelles ai-je réellement choisies ?

Lesquelles n'ai-je jamais interrogées ?

Lorsque l'autre ne se comporte pas comme je l'attends, est-ce son comportement lui-même qui me blesse ou la signification que je lui donne ?

Quand il demande de l'espace, est-ce que j'entends : « Je ne t'aime plus » ?

Quand elle ne parle pas, est-ce que j'entends : « Tu ne comptes pas » ?

Quand l'autre ne devine pas mon besoin, est-ce que j'en conclus qu'il ne m'aime pas suffisamment ?

Quand il ou elle pense différemment, est-ce que je vis cette différence comme une menace pour le lien ?

Puis vient peut-être la question centrale de cette partie :

Ce qui vient d'être heurté en moi relève-t-il d'un besoin humain assez fondamental, d'une valeur essentielle à laquelle je ne souhaite pas renoncer, ou d'une règle personnelle que j'avais prise pour une vérité universelle ?

Si c'est une règle personnelle, puis-je l'assouplir sans avoir le sentiment de me trahir ?

Si c'est une valeur, puis-je expliquer à l'autre pourquoi elle est si importante pour moi sans transformer cette valeur en accusation ?

Et quelles sont les règles de l'autre que je juge absurdes simplement parce qu'elles ne sont pas les miennes ?

Ai-je déjà essayé de comprendre ce qu'elles protègent chez lui ou chez elle ?

Quelles différences entre nous demandent seulement à être acceptées ?

Lesquelles demandent à être organisées ou négociées ?

Lesquelles commencent à devenir incompatibles avec la vie que je souhaite mener ?

Enfin, une question peut-être plus difficile :

est-ce que j'aime encore la personne qui est devant moi, ou suis-je parfois en train de lui demander de redevenir celle qui correspondait mieux à mes règles ?

Dix phrases à retenir

1. **Nous n'entrons jamais tout à fait seuls dans une histoire d'amour : nos histoires, nos attentes et nos règles invisibles entrent avec nous.**
2. **Nous ne les avons pas écrites ; nous les avons apprises.**
3. **Ce que nous prenons pour une évidence universelle est parfois seulement notre manière d'avoir appris l'amour.**
4. **Deux personnes peuvent s'aimer sincèrement et donner des significations opposées au même comportement.**
5. **Comprendre la règle de l'autre ne signifie pas devoir l'adopter.**
6. **Toutes les différences ne se ressemblent pas : certaines s'acceptent, certaines se négocient, certaines touchent à nos valeurs essentielles.**
7. **L'altérité n'oblige pas au renoncement à soi.**
8. **Un même trait peut changer de signification au cours d'une relation sans que la personne ait fondamentalement changé.**
9. **Nous pouvons continuer à aimer quelqu'un dont certains comportements sont devenus incompatibles avec ce qui compte profondément pour nous.**
10. **Rendre nos règles invisibles visibles nous donne la possibilité de les choisir plutôt que de simplement leur obéir.**

Phrase de clôture

Peut-être commençons-nous à mieux aimer lorsque nous découvrons que l'autre ne nous aime pas nécessairement depuis le même endroit que nous — et que cette différence n'est pas toujours un manque d'amour.

Vers la quatrième partie — Comment entrons-nous en amour ?

Nous avons commencé à comprendre ce que chacun apporte avec lui lorsqu'il rencontre l'autre : son histoire, ses attentes, ses manières de se protéger, ses besoins de sécurité et de liberté.

Mais il manque encore un moment essentiel.

La rencontre elle-même.

Car toutes les histoires ne commencent pas de la même manière. Certaines surgissent dans l'évidence d'un coup de foudre. D'autres naissent d'un désir. D'autres encore d'une amitié, d'une admiration, d'une complicité qui se transforme lentement. Certaines apparaissent lorsque nous sommes particulièrement vulnérables. Et parfois, nous découvrons que nous sommes amoureux non seulement d'une personne, mais aussi de l'état dans lequel l'amour nous plonge.

La manière dont nous entrons en amour ne décidera pas nécessairement de ce que deviendra la relation.

Mais elle peut nous apprendre beaucoup sur ce que nous attendons d'elle.

Avant d'apprendre à habiter ensemble, regardons donc par quelle porte nous sommes entrés.

Quatrième partie — Comment entrons-nous en amour ?

Il y a des histoires qui commencent en quelques secondes. Un visage dans une pièce, un regard qui s'attarde, une voix, une manière de sourire. Et cette sensation étrange que quelque chose vient de se produire avant même que nous ayons eu le temps de le comprendre.

D'autres commencent lentement. Deux personnes travaillent ensemble, parlent, rient, se découvrent. Pendant des mois, rien ne semble véritablement amoureux. Puis un jour, un geste, une absence, une jalousie inattendue ou simplement l'envie de revoir l'autre révèle que quelque chose a changé.

Certaines relations commencent par le corps, d'autres par les mots. Certaines par l'admiration, d'autres par la sécurité. Certaines surgissent dans une période heureuse de notre existence, d'autres lorsque nous sommes seuls, fragiles, endeuillés ou en train de quitter une vie qui ne nous correspond plus.

Nous parlons pourtant de toutes ces expériences avec la même expression : **tomber amoureux**.

Comme s'il n'existait qu'une seule manière d'entrer en amour.

Il en existe probablement beaucoup. Et la porte par laquelle nous entrons n'est peut-être pas sans importance. Elle ne détermine pas nécessairement l'histoire qui suivra, mais elle peut installer certaines attentes. Celui qui est entré par l'intensité pourra croire que l'intensité constitue la preuve de l'amour. Celle qui est entrée par la sécurité pourra être profondément déstabilisée lorsque le lien devient moins rassurant. Celui qui est entré par le désir devra peut-être construire une intimité qui n'existait pas encore. Celui qui est entré par l'amitié devra parfois découvrir comment préserver l'érotisme dans une relation devenue très familière.

Nous franchissons une porte. Puis commence une autre histoire : **apprendre à habiter la maison**.

Chapitre 1 — Le coup de foudre : quand l'évidence précède la connaissance

« Je l'ai vue et j'ai su. »

Cette phrase traverse les siècles. Elle est difficile à expliquer à celui qui ne l'a jamais éprouvée et presque inutile à expliquer à celui qui la connaît.

Le coup de foudre possède une caractéristique fascinante : **le sentiment de connaître précède la connaissance**. Nous savons très peu de choses de l'autre et pourtant quelque chose en nous affirme : « C'est elle », « C'est lui ».

L'expérience est réelle. L'interprétation que nous en faisons l'est moins nécessairement.

Nous pouvons éprouver une émotion d'une intensité exceptionnelle sans que cette émotion nous renseigne encore avec précision sur la personne qui l'a déclenchée. C'est toute l'ambiguïté du coup de foudre : il ne ment pas sur ce que **je ressens**, mais il peut me faire croire que ce que je ressens m'apprend déjà **qui est l'autre**.

Antoine raconte ainsi une rencontre survenue trois ans auparavant :

— Ce n'était même pas particulièrement mon type de femme. Mais lorsqu'elle a commencé à parler, j'ai eu l'impression de la connaître depuis toujours.

Ils passent la soirée ensemble, puis une partie de la nuit à échanger des messages. Pendant les semaines suivantes, tout semble évident. Ils aiment les mêmes films, certains livres, les voyages, la cuisine italienne. Ils terminent parfois les phrases l'un de l'autre. Antoine dit à ses amis qu'il n'a jamais rencontré quelqu'un qui lui ressemble autant.

Six mois plus tard apparaissent les premières grandes différences. Elle a besoin de beaucoup d'autonomie. Lui recherche davantage de proximité. Elle envisage facilement

de partir quelques jours seule ; pour Antoine, cela est presque inconcevable dans une relation amoureuse.

Il dira alors : « Elle a changé. »

Peut-être. Mais peut-être commence-t-il surtout à rencontrer une femme qu'il n'avait pas encore eu le temps de connaître.

L'évidence du commencement avait rempli les espaces encore vides. Lorsque nous savons peu, notre imaginaire complète beaucoup. Cela ne rend pas le commencement faux. Il était simplement **incomplet**.

Le coup de foudre peut ouvrir une porte extraordinaire. Mais derrière cette porte se trouve encore un inconnu.

Chapitre 2 — La passion : lorsque l'autre devient le centre du monde

Il existe des périodes amoureuses pendant lesquelles la géographie ordinaire de notre existence semble bouleversée. Nous travaillons, mais nous pensons à l'autre. Nous nous réveillons et regardons si un message est arrivé. Une soirée ensemble paraît trop courte ; trois jours, interminables. Le corps lui-même participe à cette transformation : désir, énergie, excitation, attention captée.

Le monde n'a pas changé. **Son centre de gravité s'est déplacé.**

La passion possède une puissance considérable parce qu'elle réduit momentanément certaines distances. Nous voulons savoir, raconter, connaître, être ensemble. Elle peut créer en quelques semaines une intimité subjective qui aurait demandé des années dans une autre relation.

Mais elle comporte une illusion possible : **prendre l'intensité du lien pour la connaissance de l'autre.**

Nous connaissons déjà beaucoup de choses de lui, parfois très intimes. Mais nous ne savons pas encore nécessairement comment il traverse l'ennui, la maladie, les difficultés financières, la routine, les responsabilités ou les désaccords répétés. Nous connaissons l'autre dans une situation très particulière : **l'autre amoureux de nous.**

Il faudra progressivement découvrir tous les autres.

Chapitre 3 — Quand le principe de réalité entre dans la pièce

Il existe presque toujours un moment où l'être merveilleux rencontré au commencement devient une personne. Une vraie personne, avec ses habitudes, ses contradictions, ses anciennes blessures, ses retards, ses besoins de solitude, ses limites et ses défauts.

Ce moment peut être vécu comme une déception : « Il n'était pas comme ça au début », « Elle a changé ».

Parfois, c'est vrai. Mais parfois personne n'a véritablement changé. **Nous voyons simplement davantage.**

Le commencement amoureux possède une extraordinaire puissance de focalisation : nous voyons particulièrement ce qui nous rapproche. Puis le champ s'élargit. Le principe de réalité ne détruit pas nécessairement l'amour ; il lui propose une transformation.

La question n'est plus seulement : « Est-ce que j'aime ce que je découvre ? » Elle devient : « **Puis-je aimer quelqu'un qui ne correspondra jamais complètement à celui ou celle que j'avais imaginé ?** »

Nous franchissons alors l'un des premiers passages de l'amour rêvé vers l'amour de l'altérité.

Chapitre 4 — Entrer par le désir

Certaines histoires commencent par une conversation. D'autres commencent par le corps : une attraction immédiate, une manière de bouger, une odeur, un regard, une peau, une tension sexuelle qui précède parfois toute véritable connaissance.

Nous avons parfois tendance à considérer ces histoires comme moins profondes. Pourtant, le désir constitue lui aussi une manière de rencontrer quelqu'un. Simplement, il ne nous renseigne pas sur tout.

Deux personnes peuvent posséder une extraordinaire compatibilité sexuelle et découvrir ensuite qu'elles ont peu de projets communs. À l'inverse, une relation initialement essentiellement érotique peut progressivement faire apparaître de la tendresse, de la confiance, une complicité puis un véritable attachement.

Le désir n'est donc ni inférieur ni supérieur aux autres portes. Il ouvre simplement sur une pièce particulière. La difficulté apparaît lorsque nous lui demandons de prouver ce qu'il ne peut pas prouver : **désirer quelqu'un ne signifie pas encore pouvoir construire avec lui.**

Mais construire avec quelqu'un sans jamais plus le désirer pose une autre question. Nous retrouverons plus tard cette tension essentielle entre **sécurité et vitalité.**

Chapitre 5 — Entrer par l'amitié

Ils se connaissent depuis quatre ans. Ils se racontent leurs histoires sentimentales, connaissent leurs familles, ont déjà voyagé ensemble. Puis un soir, quelque chose change. Un regard dure peut-être une seconde de trop. Ou peut-être était-ce déjà là depuis longtemps.

L'entrée par l'amitié possède une particularité presque inverse du coup de foudre : **la connaissance précède le basculement amoureux**. Beaucoup de choses sont déjà connues : le caractère, les fragilités, les valeurs, la manière dont l'autre traite ses amis, ses colères parfois, son humour. Le lien possède déjà une histoire.

Cela peut constituer une remarquable base de sécurité. Mais une nouvelle question apparaît : comment transformer la proximité en désir sans perdre la proximité ?

Le corps doit parfois entrer dans une relation qui avait appris à fonctionner sans lui. Et plus tard, un autre risque pourra apparaître : que la sécurité et la familiarité deviennent si importantes que l'érotisme peine à trouver suffisamment de distance pour respirer.

Chaque porte possède ses cadeaux. Et ses défis.

Chapitre 6 — Entrer par l'admiration

Nous pouvons tomber amoureux d'une intelligence, d'une manière de regarder le monde, d'un talent, d'une force, d'un engagement, parfois d'une liberté que nous n'avons pas encore nous-mêmes.

L'admiration constitue une porte puissante parce que l'autre représente quelquefois quelque chose vers lequel nous voulons nous diriger. Mais une question mérite alors d'être posée : **est-ce que j'aime cette personne ou ce qu'elle représente pour moi ?**

Les deux peuvent évidemment coexister.

Nous pouvons admirer quelqu'un et apprendre ensuite à l'aimer dans son humanité ordinaire. Mais l'admiration comporte un risque lorsqu'elle installe une asymétrie durable. L'un devient celui qui sait, celui qui impressionne, celui que l'on suit ; l'autre, celui qui admire.

Or une relation amoureuse doit tôt ou tard permettre une rencontre plus horizontale. Il faudra que l'être admiré puisse redevenir faillible et que celui qui admirait découvre qu'il possède lui aussi quelque chose à apporter au monde commun.

Aimer quelqu'un demande parfois de le faire descendre du piédestal sur lequel nous l'avons nous-mêmes installé.

Chapitre 7 — Entrer en amour lorsque nous sommes vulnérables

Certaines rencontres surviennent à des moments particuliers : après une séparation, pendant un deuil, au milieu d'une crise professionnelle, lorsque les enfants quittent la maison, après une maladie ou dans une période de profonde solitude.

La personne rencontrée devient alors parfois simultanément une présence, un refuge et une ouverture vers une vie nouvelle.

Il serait facile de disqualifier ces relations : « Tu étais fragile », « Tu avais besoin de quelqu'un ». Comme si avoir besoin rendait l'amour faux.

Ce serait beaucoup trop simple.

Nous avons presque toujours besoin de quelque chose lorsque nous rencontrons quelqu'un : de sécurité, de reconnaissance, de désir, de nouveauté, de tendresse, de liberté ou de sens. La véritable question est ailleurs : **que devient la relation lorsque le besoin initial se transforme ?**

Celui qui m'a aidé à sortir d'une période sombre peut-il devenir quelqu'un que je rencontre désormais autrement ? Puis-je continuer à l'aimer lorsque je n'ai plus besoin d'être sauvé ? Peut-il accepter que je devienne plus autonome ?

Une relation née dans la vulnérabilité peut devenir un amour profondément construit. Mais pour cela, elle devra parfois accepter de perdre la fonction qui lui avait permis de naître.

Chapitre 8 — Les amoureux de l'amour

Il existe des personnes qui semblent particulièrement sensibles aux commencements.

Elles aiment la rencontre, l'attente, le premier message, les conversations qui se prolongent jusqu'au milieu de la nuit, les premières confidences, la découverte du corps, le manque, les retrouvailles. Elles aiment cette période étrange où tout paraît encore possible.

Puis la relation devient plus familière. L'autre est toujours là. Il est peut-être même davantage connu, plus fiable, plus proche. Pourtant quelque chose semble s'être éteint.

Et parfois une nouvelle rencontre fait renaître exactement ce qui avait disparu.

Il serait tentant de conclure : cette personne n'aime personne, elle aime seulement conquérir. Ce serait souvent injuste.

On peut être profondément sincère dans ses sentiments et être également très attaché à **l'état amoureux lui-même**.

Car tomber amoureux ne transforme pas seulement notre relation à quelqu'un. Cela transforme momentanément notre relation au monde et à nous-mêmes. Nous nous sentons désirés, attendus, intéressants. Nous sommes plus attentifs à notre apparence, plus curieux, parfois plus audacieux. Nous faisons des choses que nous ne faisons plus. Nous retrouvons de la musique, des lieux, des projets. L'avenir paraît soudain contenir davantage de possibles.

L'autre ne nous apporte donc pas seulement sa présence.

Il nous révèle parfois une version de nous-mêmes que nous aimons particulièrement.

C'est là que la question devient plus subtile.

Qu'est-ce que j'aime lorsque je suis amoureux ?

J'aime peut-être **l'autre**, cette personne singulière qui m'attire et me touche.

J'aime peut-être **nous**, ce monde particulier que nous commençons à fabriquer ensemble.

J'aime peut-être **celui que je deviens auprès de l'autre** : plus vivant, plus désirant, plus audacieux, plus ouvert.

Et j'aime peut-être également **être amoureux** : cette modification de la conscience ordinaire, cette intensification de l'existence.

Ces quatre dimensions ne s'excluent pas. Elles peuvent cohabiter dans une même histoire.

Le problème apparaît lorsque l'une d'elles devient indispensable au détriment des autres. Lorsque, pour retrouver la vitalité du commencement, il faut nécessairement retrouver un commencement.

Une personne peut alors croire qu'elle cherche continuellement **quelqu'un de nouveau**, alors qu'elle cherche peut-être aussi **à redevenir quelqu'un qu'elle ne sait plus être dans la durée**.

Imaginons Paul, cinquante-deux ans. Ses relations durent rarement plus de trois ou quatre ans. À chaque fois, le commencement est intense. Il parle d'évidence, de conversations exceptionnelles, d'une sexualité qu'il n'avait jamais connue auparavant. Puis quelque chose s'émousse.

— Je finis toujours par ne plus ressentir la même chose.

Il ne quitte pas nécessairement immédiatement la relation. Mais lorsqu'une autre femme apparaît et qu'il éprouve de nouveau cette excitation, la comparaison devient difficile.

Un jour, la question n'est plus seulement :

— Pourquoi cessez-vous d'aimer ?

Elle devient :

— **Qu'est-ce qui vous manque lorsque vous n'êtes plus en train de tomber amoureux ?**

Paul réfléchit longtemps.

Puis répond :

— Moi.

Cette réponse ouvre une autre histoire.

Ce qu'il regrettait n'était peut-être pas seulement la femme des premiers mois. Il regrettait aussi l'homme qu'il avait été auprès d'elle : curieux, léger, désirant, attentif, capable de partir un week-end sur une impulsion, de dîner dehors un mardi soir, de parler jusqu'à deux heures du matin.

Avec le temps, il avait attribué à la nouvelle rencontre la capacité de réveiller cet homme.

Peut-être fallait-il maintenant se demander comment cet homme pouvait continuer à exister **sans avoir constamment besoin d'une nouvelle histoire pour naître.**

Nous touchons ici à quelque chose d'essentiel pour notre modèle du Lien vivant.

Le commencement fournit presque spontanément de la **vitalité**. La nouveauté, le désir, l'incertitude et la découverte font une grande partie du travail. Dans une relation durable, cette vitalité ne disparaît pas nécessairement, mais elle devient moins automatique.

Elle doit parfois être cultivée.

C'est alors qu'une question apparemment amoureuse devient presque existentielle :

Lorsque je regrette le début de notre histoire, est-ce seulement l'autre d'autrefois qui me manque, ou également celui que j'étais lorsque tout commençait ?

Chapitre 9 — Sommes-nous condamnés à entrer toujours par la même porte ?

Lorsque nous regardons plusieurs de nos histoires amoureuses, certaines répétitions apparaissent parfois.

Toujours des coups de foudre.

Toujours des personnes difficiles à atteindre.

Toujours des relations commencées par une grande complicité intellectuelle.

Toujours le besoin de devenir d'abord indispensable à quelqu'un.

Toujours une attirance pour des personnes très indépendantes — puis la souffrance de ne pas obtenir davantage de proximité.

Cela ne signifie pas nécessairement qu'un scénario inconscient commanderait toute notre vie amoureuse. Mais la répétition mérite notre curiosité.

Peut-être certaines portes nous sont-elles simplement plus familières.

Peut-être reconnaissons-nous plus facilement comme « amour » certaines sensations parce que nous les avons déjà rencontrées.

Quelqu'un habitué à l'intensité peut trouver une relation sécurisante presque trop calme. Quelqu'un ayant longtemps associé amour et incertitude peut ne pas immédiatement reconnaître comme désirable une personne disponible. À l'inverse, celui qui recherche avant tout la sécurité peut se méfier de toute passion trop intense.

Nous pouvons alors nous poser une question qui n'a rien d'un diagnostic :

À quoi reconnais-je habituellement que je suis amoureux ?

À l'apaisement ?

Au manque ?

À l'excitation ?

À l'admiration ?

Au désir ?

Au sentiment d'être enfin compris ?

À la peur de perdre ?

Nos réponses nous apprennent parfois beaucoup sur notre porte préférée.

Mais une préférence n'est pas un destin.

Nous pouvons apprendre à reconnaître l'amour sous d'autres formes que celles auxquelles nous étions habitués.

Chapitre 10 — La porte par laquelle nous entrons influence-t-elle notre histoire ?

La manière dont une relation commence détermine-t-elle ce qu'elle deviendra ?

Il serait séduisant de répondre oui. Ce serait trop simple.

Nous ne pouvons pas prédire l'avenir d'un couple à partir de sa scène d'ouverture. Mais le commencement peut créer une **attente implicite**.

Si notre relation est née dans une passion extraordinaire, nous pourrions utiliser cette intensité comme étalon : « Avant, nous étions incapables de rester deux jours séparés. »

Si elle est née dans une grande sécurité : « Avant, je pouvais tout lui dire. »

Si elle est née autour de projets communs : « Nous avons tellement de choses à construire. »

Nous comparons alors le présent à la porte d'entrée. Et parfois nous concluons que l'amour disparaît simplement parce que **la relation change de pièce**.

Mais pourquoi une relation de quinze ans devrait-elle produire exactement les sensations d'une relation de quinze semaines ?

Elle perdra certaines choses. Elle peut en gagner d'autres : de la connaissance, de la confiance, une histoire commune, une intimité différente, la possibilité de traverser ensemble des événements que les amoureux du commencement n'avaient jamais rencontrés.

Cela ne signifie pas qu'il faille se satisfaire de l'usure. La diminution de l'intensité n'explique pas tout. Certaines relations deviennent réellement pauvres, distantes ou sans désir.

La bonne question n'est donc ni :

« Pourquoi n'est-ce plus comme avant ? »

ni :

« Après toutes ces années, c'est forcément normal. »

Elle serait plutôt :

« Qu'est-ce qui est encore vivant entre nous aujourd'hui, et de quoi avons-nous cessé de prendre soin ? »

Chapitre 11 — La porte d'entrée n'est pas la maison

Le coup de foudre est une porte. La passion est une porte. Le désir, l'amitié, l'admiration, la sécurité peuvent être des portes. La vulnérabilité elle-même peut parfois en devenir une.

Aucune n'est la bonne porte.

Aucune n'est la mauvaise.

Mais **la porte n'est pas la maison**.

Une porte permet d'entrer. Elle ne nous apprend pas à habiter.

Habiter demande autre chose : faire de la place, accepter que l'autre apporte son monde, déplacer certaines choses auxquelles nous tenions, ouvrir des fenêtres, préserver des espaces personnels, réparer ce qui s'abîme et ne pas confondre l'usure d'un mur avec l'effondrement de toute la maison.

Il faut surtout ne pas rester éternellement dans l'entrée en regrettant l'émotion ressentie lorsque nous avons franchi le seuil.

Une relation vivante apprend à ouvrir d'autres pièces.

Celui qui est entré par la passion devra peut-être découvrir la sécurité. Celui qui est entré par la sécurité devra parfois retrouver la vitalité. Celui qui est entré par le désir devra construire l'intimité. Celui qui est entré par l'admiration devra rencontrer l'égalité. Celui qui est entré par le besoin devra découvrir la liberté.

Et peut-être qu'après vingt ou trente ans, deux personnes pourront encore ouvrir ensemble une porte qu'elles ignoraient au commencement.

Nous ne sommes pas condamnés à rester toute notre vie dans la pièce par laquelle nous sommes entrés.

Peut-être est-ce même l'une des caractéristiques d'un amour vivant : sa capacité à changer de forme sans perdre entièrement son fil.

Ce que cette troisième partie nous apprend

Il n'existe probablement pas une seule manière d'entrer en amour. Nous pouvons entrer par le corps, la parole, l'amitié, l'admiration, la passion, la sécurité ou parfois la vulnérabilité.

Le commencement compte, mais il n'est pas une prophétie. Il installe parfois une certaine représentation de ce que notre relation devrait continuer à être.

C'est là que peut naître une confusion importante : **prendre la transformation de l'état amoureux pour la disparition de l'amour.**

Nous pouvons aussi découvrir que ce qui nous manque du commencement n'est pas toujours seulement l'autre, mais parfois celui que nous étions auprès de lui.

Une relation peut changer sans mourir. Elle peut également rester stable et pourtant s'éteindre.

La question n'est donc pas seulement de savoir comment nous sommes entrés en amour, mais de découvrir comment nous allons continuer à nous rencontrer une fois passée la porte.

Questions pour soi

Par quelle porte suis-je généralement entré dans mes relations importantes ? La passion, le désir, l'amitié, l'admiration, la sécurité, le besoin de ne plus être seul ?

Ai-je tendance à retrouver le même mode d'entrée d'une relation à l'autre ?

À quoi reconnais-je que je suis amoureux : au calme, au manque, à l'excitation, au désir, à l'admiration, au sentiment d'être compris ?

Qu'est-ce que j'aime particulièrement dans le commencement amoureux : la personne, la découverte, l'intensité, le sentiment d'être désiré, ou celui que je deviens lorsque je suis amoureux ?

Lorsque l'intensité diminue, ai-je tendance à penser que l'amour diminue avec elle ?

Et dans mes relations passées ou présentes : **avons-nous appris à ouvrir d'autres portes que celle par laquelle nous étions entrés ?**

Dix phrases à retenir

1. **Il existe plusieurs manières d'entrer en amour.**
2. **Le coup de foudre ne ment pas nécessairement sur ce que je ressens ; il ne me dit pas encore qui est l'autre.**
3. **L'intensité du commencement n'est pas la même chose que la connaissance de l'autre.**
4. **Le principe de réalité ne détruit pas nécessairement l'amour ; il lui demande parfois de devenir plus réel.**
5. **Désirer quelqu'un ne signifie pas encore pouvoir construire avec lui.**
6. **Une relation née dans la vulnérabilité n'est pas nécessairement une relation fragile.**
7. **Nous pouvons aimer l'autre, aimer notre lien, aimer celui que nous devenons auprès de lui et aimer être amoureux.**
8. **Ce qui nous manque du commencement est parfois aussi celui que nous étions lorsque tout commençait.**
9. **La manière dont nous entrons en amour peut influencer nos attentes sans déterminer notre avenir.**
10. **La porte d'entrée n'est pas la maison.**

Phrase de clôture

Tomber amoureux nous fait franchir une porte ; apprendre à aimer commence peut-être lorsque nous découvrons qu'il faudra ensuite, à deux, habiter ce qui se trouve derrière.

Vers la cinquième partie — Apprendre la langue de l'amour

Nous sommes entrés. Par le désir, l'amitié, la passion, l'admiration ou une autre porte.

Nous avons commencé à découvrir l'autre. Et tôt ou tard survient une expérience étonnante : nous pouvons profondément aimer quelqu'un et ne pas savoir lui parler.

Nous croyons exprimer une demande, il entend un reproche. Nous croyons rassurer, elle entend une minimisation. Nous voulons aider, l'autre voulait simplement être écouté. Nous nous taisons pour protéger le lien, l'autre interprète notre silence comme de l'indifférence.

L'amour possède donc ses malentendus. Il lui faut une langue, peut-être même une grammaire.

Il nous faut maintenant apprendre à écouter, demander, reconnaître, rassurer, remercier, toucher, dire non, traverser un désaccord et réparer.

Nous avons franchi la porte. Il nous faut maintenant apprendre à nous parler dans la maison.

Cinquième partie — Apprendre la langue de l'amour

Nous pouvons aimer quelqu'un et ne pas savoir lui parler.

Nous pouvons vouloir le rassurer et prononcer une phrase qui l'inquiète. Vouloir l'aider et lui donner le sentiment de ne pas être entendu. Nous taire pour éviter un conflit et laisser l'autre imaginer que nous nous désintéressons de lui. Nous pouvons même multiplier les gestes d'amour et découvrir, avec une certaine injustice ressentie, qu'ils ne parviennent presque jamais à destination.

« Pourtant, je fais tout pour elle. » « Pourtant, je lui dis que je l'aime. » « Pourtant, il sait bien qu'il compte pour moi. »

Peut-être. Mais entre ce que nous éprouvons, ce que nous voulons transmettre, ce que nous exprimons et ce que l'autre reçoit, il existe plusieurs passages où le message peut se transformer.

L'amour ne dispense donc pas de communication. Il la rend au contraire nécessaire. Il nous faut apprendre une langue que personne ne nous a véritablement enseignée : dire ce qui nous arrive sans immédiatement accuser, demander sans exiger, écouter sans préparer notre défense, rassurer sans nier la peur de l'autre, dire non sans menacer le lien, remercier, reconnaître, toucher, se taire parfois, savoir revenir après s'être éloigné.

Cette langue n'est écrite dans aucun dictionnaire. **Elle s'invente en partie à deux.**

Chapitre 1 — Aimer ne suffit pas à se comprendre

Nous avons tendance à penser que plus deux personnes s'aiment, plus elles devraient naturellement se comprendre.

Au commencement, cette impression peut être très forte. Nous passons des heures à parler. Nous voulons tout savoir. Nous retenons les détails. Nous observons les réactions de l'autre avec une attention exceptionnelle.

Puis la relation devient familière. Et un paradoxe apparaît : **plus nous connaissons quelqu'un, plus nous risquons de croire que nous n'avons plus besoin de le découvrir.**

« Je sais comment il fonctionne. » « Je la connais par cœur. » Ces phrases peuvent être tendres. Elles peuvent aussi devenir dangereuses, car l'autre continue à changer.

Il ne pense pas nécessairement aujourd'hui ce qu'il pensait il y a dix ans. Ses besoins évoluent. Son rapport au travail, au corps, à la sexualité, aux enfants, au temps, à la solitude peut se transformer. Nous pouvons connaître l'histoire de quelqu'un sans connaître exactement l'être qu'il est devenu.

Aimer demande donc une forme particulière de curiosité : **continuer à rencontrer celui que nous croyons déjà connaître.**

Une question aussi simple que « Comment est-ce pour toi en ce moment ? » peut parfois rouvrir une porte que des années d'interprétation avaient refermée.

Chapitre 2 — De l'émotion à la parole

Dans la partie précédente, nous avons distingué ce que je ressens de ce que j'en fais avec toi. Nous pouvons maintenant ajouter une troisième étape : apprendre à transformer l'expérience intérieure en parole partageable.

Ce passage est moins évident qu'il n'y paraît. Une émotion arrive rarement sous la forme d'une phrase parfaitement construite. Elle arrive comme une tension, une accélération du cœur, une irritation, une boule dans la gorge, une envie de partir, parfois une pensée brutale : « Il s'en fiche. » « Elle ne me désire plus. » « Je ne compte pas. » « Il veut me contrôler. »

Nous prenons facilement cette première interprétation pour une description de la réalité.

Dire « Tu te fiches de moi » n'est pourtant pas équivalent à dire : « Lorsque tu n'as pas répondu hier soir, je me suis senti peu important pour toi. » Dans la première phrase, je définis l'autre. Dans la seconde, je lui donne accès à mon expérience.

Cela ne garantit pas qu'il sera d'accord. Mais cela lui donne quelque chose auquel répondre.

Apprendre la langue du lien commence peut-être ici : passer de ce que je suppose de toi à ce que je peux dire de moi.

Chapitre 3 — Derrière la plainte, apprendre à formuler une demande

Nous avons vu que derrière certains reproches se cachait une demande. Mais transformer le reproche en demande est difficile parce que demander nous expose.

« Tu ne fais jamais attention à moi » protège davantage que « J'aimerais que nous passions un peu de temps ensemble ce soir ». La première phrase attaque. La seconde révèle un besoin. Et lorsque nous exprimons clairement un besoin, l'autre peut répondre non.

C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles nous préférons parfois reprocher plutôt que demander. Le reproche conserve une position de force. La demande reconnaît notre dépendance relative à l'autre.

Pourtant, une relation dans laquelle personne ne peut demander devient rapidement une relation dans laquelle chacun doit deviner.

Claire et Thomas, que nous avons rencontrés précédemment, commencent précisément ce travail. Claire avait longtemps pensé que demander retirait une partie de sa valeur au geste.

— Si je dois lui demander de venir m'embrasser, ça ne compte plus.

Elle découvre progressivement qu'il existe une différence entre programmer tous les gestes de l'autre et lui apprendre ce qui nous touche. Thomas, de son côté, comprend qu'une demande ne doit pas devenir une excuse pour ne plus jamais prendre d'initiative.

Ils inventent peu à peu une position intermédiaire : Claire accepte davantage de dire ce dont elle a besoin ; Thomas apprend davantage à observer.

L'amour ne devient ni lecture de pensée ni mode d'emploi. Il devient apprentissage réciproque.

Chapitre 4 — Écouter n'est pas attendre son tour pour parler

Nous croyons souvent écouter alors que nous préparons notre réponse. L'autre parle et, intérieurement, nous corrigeons déjà son récit : « Ce n'est pas exactement ce qui s'est passé », « Elle oublie ce qu'elle a dit avant », « Il exagère ».

Puis nous répondons.

— Tu ne m'écoutes pas.

— Mais si, j'ai tout entendu !

Peut-être avons-nous entendu les mots sans avoir encore rencontré l'expérience.

Écouter quelqu'un ne signifie pas nécessairement être d'accord avec son interprétation. Cela signifie essayer, pendant quelques instants, de comprendre comment la situation apparaît depuis l'endroit où il se trouve.

Je peux dire : « Je comprends que tu l'aies vécu comme un abandon » sans dire : « Je reconnais t'avoir abandonné. » Je peux reconnaître une émotion sans valider toutes les conclusions qui l'accompagnent.

Écouter demande donc parfois de suspendre momentanément notre défense, non pour renoncer à notre version, mais pour ne pas l'imposer avant d'avoir compris celle de l'autre.

Comprendre n'est pas céder. C'est accepter, pendant quelques instants, de regarder le monde depuis une autre fenêtre.

Chapitre 5 — Faut-il tout se dire ?

Si la parole est importante, une nouvelle tentation apparaît : croire qu'un couple sain devrait tout se dire. Tout penser à voix haute, tout partager, tout expliquer, ne conserver aucun jardin secret.

Mais l'intimité n'est pas la transparence totale.

Aimer quelqu'un ne signifie pas perdre toute vie intérieure séparée. Nous avons besoin d'un espace psychique qui nous appartienne : pensées encore informées, souvenirs personnels, rêveries, interrogations qui n'ont pas encore besoin d'être transformées en conversation.

Le silence peut donc avoir plusieurs significations. Il peut protéger une intimité légitime, permettre de réfléchir avant de parler ou éviter de jeter sur l'autre une émotion encore trop brute. Mais il peut aussi devenir punition, retrait, moyen de contrôle ou refus chronique du dialogue.

La question n'est donc pas : « Faut-il tout dire ? »

Elle serait plutôt :

« Ce que je garde pour moi protège-t-il mon intimité ou abîme-t-il notre lien ? »

Entre le secret et la transparence existe un espace plus subtil : la confiance.

Chapitre 6 — La prosodie de l'amour

Les mots ne constituent qu'une partie de ce que nous nous disons.

« Ça va. » Deux mots seulement. Ils peuvent signifier : « Oui, tout va bien », « Je suis furieux », « Je suis triste mais je ne veux pas encore en parler », ou même : « Si tu me connaissais vraiment, tu comprendrais que rien ne va. »

La voix, le regard, le rythme, la distance physique, le silence qui précède ou suit la phrase transforment son sens. La langue de l'amour possède donc une **prosodie**.

Nous pouvons prononcer des mots justes avec une manière de les dire qui les annule. « Je suis désolé », les yeux rivés sur un écran, ne possède pas toujours la même signification que les mêmes mots prononcés en regardant l'autre. « Fais comme tu veux » peut être une véritable permission ou une menace parfaitement compréhensible.

Dans une relation longue, nous devenons extraordinairement sensibles à ces nuances. Nous reconnaissons parfois une tension à la manière dont l'autre pose ses clés sur la table.

Cette sensibilité est précieuse. Mais elle comporte un risque : croire que notre interprétation est toujours juste.

La prosodie donne des indices. Elle ne dispense jamais complètement de demander.

Chapitre 7 — Les gestes parlent aussi

Certaines personnes parlent beaucoup leur amour. D'autres le font. Elles préparent un café, réparent quelque chose, viennent chercher l'autre à la gare, pensent à prendre son manteau, posent une main sur son épaule en passant.

Il existe une multitude de gestes minuscules qui disent : « Je t'ai vu », « J'ai pensé à toi », « Tu comptes dans mon monde ».

Le problème apparaît lorsque chacun émet sur une fréquence que l'autre reçoit mal. L'un dit souvent « je t'aime » et ne comprend pas pourquoi l'autre réclame davantage de présence. L'autre rend mille services mais ne prononce presque jamais une parole tendre. Chacun peut alors avoir l'impression de beaucoup donner et de peu recevoir.

Il serait pourtant réducteur d'enfermer chacun dans une catégorie fixe : « Voilà mon langage de l'amour, à toi de t'adapter. » Nous pouvons apprendre plusieurs langues. Et surtout apprendre **la personne particulière que nous aimons**.

La question devient moins « Quel est mon langage ? » que :

« Qu'est-ce qui, pour toi, te fait réellement sentir aimé ? »

Puis une seconde question, tout aussi importante : « Et qu'est-ce que je peux réellement donner sans cesser d'être moi-même ? »

Car apprendre la langue de l'autre ne signifie pas abandonner la sienne.

Chapitre 8 — Rassurer sans devenir responsable de toutes les peurs

Marc, que nous connaissons maintenant, a commencé à dire plus directement ce qui se passe lorsqu'il sent sa compagne distante. Au lieu de devenir froid, il peut parfois lui dire :

— Je sais que tu es très prise cette semaine. Je remarque simplement que lorsque nous avons moins de nouvelles l'un de l'autre, cela réveille assez vite chez moi la peur que quelque chose change entre nous.

Sa compagne peut répondre :

— Non, rien n'a changé. J'ai juste beaucoup de travail.

Cette réponse lui fait du bien. Mais une nouvelle question apparaît : combien de fois faudra-t-il qu'elle le rassure ?

Une relation vivante permet de se rassurer mutuellement. Il serait étrange de considérer tout besoin de réassurance comme une dépendance pathologique. Nous sommes des êtres relationnels ; les paroles de ceux que nous aimons comptent.

Mais rassurer ne signifie pas devenir responsable de supprimer définitivement l'angoisse de l'autre. Marc possède lui aussi un travail à accomplir : entendre la réponse, apprendre à lui faire confiance et tolérer progressivement une certaine incertitude.

Sa compagne peut l'aider à construire de la sécurité. **Elle ne peut pas devenir le système entier chargé de produire sa sécurité intérieure.**

Dans un lien suffisamment sûr, nous pouvons nous appuyer l'un sur l'autre sans demander à l'autre de nous porter en permanence.

Chapitre 9 — Dire non sans dire « je ne t'aime plus »

Dans certaines relations, le désaccord est vécu comme une menace. Dire non devient dangereux : « Si je refuse, elle va penser que je ne l'aime pas », « Si je ne veux pas faire ce voyage, il va croire que je ne veux plus rien partager avec lui ».

Nous finissons alors par accepter beaucoup de choses pour préserver la paix. Mais les oui répétés contre soi accumulent silencieusement du ressentiment.

Apprendre à aimer demande donc aussi d'apprendre à décevoir parfois l'autre. Non par indifférence, mais parce que deux personnes différentes ne peuvent pas vouloir toujours la même chose.

« Je t'aime » et « je ne veux pas cela » doivent pouvoir coexister.

C'est l'un des apprentissages les plus importants de l'altérité. Une relation suffisamment sécurisante n'est pas celle où personne ne dit non. C'est celle où le non ne remet pas automatiquement en cause l'existence du lien.

Chapitre 10 — Reconnaître ce qui est donné

Nous sommes naturellement sensibles à ce qui manque : le rendez-vous oublié, la phrase blessante, le geste qui n'est pas venu, le message auquel l'autre n'a pas répondu.

Avec le temps, ce qui fonctionne devient ordinaire. Ce qui manque reste visible.

La relation peut alors souffrir d'une étrange asymétrie : nous continuons à recevoir beaucoup de choses que nous avons cessé de remarquer.

Remercier ne consiste pas à tenir une comptabilité du couple. C'est maintenir visible ce que l'habitude rend invisible : « Merci d'être venu me chercher », « J'ai aimé que tu me demandes comment s'était passée ma journée », « J'ai vu que tu avais pensé à ça pour moi ».

Ces phrases paraissent minuscules. Mais reconnaître un geste lui donne une existence dans l'entre-deux.

L'absence de reconnaissance produit parfois l'inverse. Celui qui donne longtemps sans avoir le sentiment que ce qu'il donne est vu finit par réduire son investissement. Puis l'autre remarque la diminution et dit : « Tu ne fais plus attention à moi comme avant. »

Ce qui nourrit une relation n'est donc pas seulement ce que nous faisons. C'est aussi **notre capacité à voir ce que l'autre continue de faire.**

Chapitre 11 — Quand les mots blessent

Il existe des phrases que l'on oublie le lendemain et d'autres qui restent pendant vingt ans.

Dans la colère, nous savons parfois exactement où frapper. Nous connaissons les fragilités de l'autre, ses blessures, ses complexes, ce qu'il nous a confié lorsqu'il se sentait en sécurité.

Cette connaissance crée une responsabilité particulière. L'intimité nous donne accès à des endroits que le reste du monde ne connaît pas. Elle nous donne donc aussi le pouvoir de blesser plus précisément.

Une dispute peut être vive sans devenir destructrice. Deux personnes peuvent être en profond désaccord, élever la voix parfois, avoir besoin de s'éloigner. Mais certaines limites changent la nature du conflit : humiliation, mépris, menace, intimidation, utilisation répétée des confidences comme armes.

Apprendre la langue de l'amour signifie aussi apprendre les mots que nous choisissons de **ne pas prononcer**, même lorsque nous sommes en colère.

Non parce qu'ils sont faux. Parfois précisément parce que nous savons qu'ils atteindraient leur cible.

Chapitre 12 — Réparer : apprendre à revenir

Nous blesserons parfois ceux que nous aimons. Pas nécessairement gravement. Mais une relation humaine sans maladresse, sans mauvaise interprétation, sans parole regrettée, sans moment d'égoïsme serait probablement une relation imaginaire.

La question n'est donc pas seulement « Comment ne jamais abîmer le lien ? », mais :

« Que faisons-nous lorsqu'il a été abîmé ? »

Anne et Laurent ont encore une dispute. Elle insiste pour parler au moment où il est épuisé. Il finit par lui dire :

— Avec toi, tout devient toujours compliqué.

Il quitte la pièce. Quelques heures plus tard, il revient. Autrefois, il aurait fait comme si rien ne s'était passé. Cette fois, il dit :

— J'avais besoin d'arrêter la discussion. Mais la manière dont je l'ai fait t'a probablement donné l'impression que le problème, c'était toi. Ce n'est pas ce que je voulais dire.

Anne répond :

— Oui, ça m'a blessée. Et je vois aussi que j'ai continué à te poursuivre alors que tu me demandais une pause.

Personne n'a gagné. Quelque chose de plus important s'est produit : **ils sont revenus dans l'entre-deux.**

Réparer ne consiste pas toujours à être d'accord sur ce qui s'est passé. Il faut parfois reconnaître l'effet de notre geste indépendamment de notre intention. « Je ne voulais pas te blesser » peut être vrai, mais cela ne suffit pas toujours. Il faut parfois ajouter : « Je vois que je t'ai blessé. »

L'intention nous appartient. L'effet appartient aussi à l'autre. La réparation commence lorsque les deux peuvent exister dans la même conversation.

Chapitre 13 — Une langue qui ne cesse jamais de s'apprendre

Peut-être n'existe-t-il finalement pas de langue universelle de l'amour.

Il existe quelques capacités humaines relativement générales : écouter, parler de soi, demander, reconnaître, poser des limites, réparer. Mais leur traduction concrète dépend de deux personnes particulières.

Ce qui rassure l'une étouffe l'autre. Ce qui donne de l'espace à l'un ressemble à un abandon pour l'autre. Ce qui paraît romantique à l'un semble artificiel à l'autre.

Et surtout, la langue change avec le temps. Nous ne parlons pas exactement la même langue amoureuse à vingt-cinq ans, après la naissance d'un enfant, au milieu d'une période professionnelle difficile, après une maladie, à soixante ans ou après trente années de vie commune.

Apprendre à aimer ne consiste donc pas à mémoriser une grammaire une fois pour toutes. C'est rester suffisamment curieux pour remarquer que le sens des mots et des gestes peut changer.

Nous avons peut-être besoin de poser régulièrement cette question :

« **Comment puis-je mieux te rejoindre aujourd'hui ?** »

Et d'accepter que la réponse ne soit pas celle d'hier.

Ce que cette quatrième partie nous apprend

Aimer ne garantit pas que nous sachions nous comprendre. Entre l'émotion et l'autre se trouvent des mots, des gestes, des silences, des interprétations et toute une histoire personnelle qui peut modifier le message.

Apprendre la langue du lien ne consiste pas à appliquer une technique parfaite de communication. Il s'agit plutôt de rendre notre monde intérieur un peu plus accessible à l'autre et de rester curieux du sien.

Cela suppose de transformer parfois le reproche en demande, l'interprétation en question, la réaction en parole ; d'écouter sans confondre compréhension et accord ; de rassurer sans devenir responsable de toute l'insécurité de l'autre ; de dire non sans menacer le lien ; de reconnaître ce qui est donné et de savoir revenir lorsque nous avons blessé.

Mais aucune langue ne peut supprimer une réalité fondamentale :

nous resterons toujours deux.

Et c'est précisément ce que nous allons devoir apprendre maintenant.

Questions pour soi

Lorsque je suis blessé, est-ce que je parle de ce que je ressens ou est-ce que je définis immédiatement les intentions de l'autre ? Est-ce que je sais demander clairement ce dont j'ai besoin ?

Lorsque l'autre parle, est-ce que j'essaie d'abord de comprendre son expérience ou de corriger sa version ? Qu'est-ce qui me fait personnellement sentir aimé ? Est-ce que l'autre le sait réellement ? Et ai-je pris le temps de découvrir ce qui, pour lui, signifie être aimé ?

Puis-je dire non sans me sentir coupable ? Puis-je recevoir un non sans l'interpréter immédiatement comme un rejet ? Est-ce que je remarque encore ce que l'autre fait pour le lien ?

Et lorsque j'ai blessé :

est-ce que je sais revenir ?

Dix phrases à retenir

1. **Nous pouvons aimer quelqu'un et ne pas savoir encore lui parler.**
2. **Plus nous connaissons quelqu'un, plus nous devons parfois nous rappeler qu'il reste à découvrir.**
3. **Parler de ce que je ressens n'est pas la même chose que définir ce que l'autre est.**
4. **Derrière certains reproches se trouve une demande qui n'a pas trouvé sa langue.**
5. **Écouter ne signifie ni approuver ni céder.**
6. **L'intimité n'exige pas la transparence totale.**
7. **Apprendre la langue de l'autre ne demande pas d'abandonner la sienne.**
8. **« Je t'aime » et « je ne veux pas cela » doivent pouvoir coexister.**
9. **Reconnaître ce qui est donné aide à maintenir visible ce que l'habitude rend invisible.**
10. **Une relation solide n'est pas celle qui ne se blesse jamais, mais celle qui sait suffisamment revenir et réparer.**

Phrase de clôture

Aimer quelqu'un, c'est peut-être apprendre peu à peu une langue qui n'existait pas avant notre rencontre et que nous sommes les seuls, tous les deux, à pouvoir continuer d'inventer.

Vers la sixième partie — Apprendre l'altérité

Nous savons maintenant un peu mieux parler. Mais parler ne résout pas tout.

Car il arrive que nous nous comprenions parfaitement et que nous ne voulions pourtant pas la même chose. Je peux comprendre ton besoin de liberté et en souffrir. Tu peux comprendre mon besoin de proximité et te sentir néanmoins étouffé. Nous pouvons parler calmement et découvrir que nos désirs, nos rythmes, nos valeurs ou nos projets divergent.

La communication ne supprime pas la différence. Elle la rend parfois simplement plus visible.

Alors commence peut-être l'un des apprentissages les plus difficiles de l'amour : découvrir que celui que j'aime n'est pas là pour devenir semblable à moi.

Après avoir appris à parler à l'autre, il nous faudra apprendre à le laisser être autre.

Sixième partie — Apprendre l'altérité

Au commencement d'une histoire d'amour, nous sommes particulièrement attentifs à ce qui nous ressemble.

« Moi aussi. »

Nous aimons les mêmes films, les mêmes voyages, certaines musiques. Nous rions des mêmes choses. Nous découvrons des valeurs communes, des expériences qui se répondent, parfois cette impression extraordinaire d'avoir enfin rencontré quelqu'un qui nous comprend.

Puis, progressivement, l'autre apparaît.

Non plus seulement celui qui me ressemble, mais celui qui pense autrement, désire autrement, se repose autrement, aime autrement. Celui qui n'a pas toujours besoin de parler lorsque j'ai besoin de parler. Celui qui ne donne pas la même importance aux mêmes choses. Celui qui peut m'aimer profondément et pourtant ne pas vouloir ce que je veux.

C'est alors que commence peut-être l'un des apprentissages les plus difficiles de l'amour : **aimer quelqu'un qui ne deviendra jamais complètement celui que nous voudrions qu'il soit.**

L'altérité n'est pas un accident de la relation. Elle en est la condition.

Si l'autre était exactement comme moi, il ne serait plus véritablement autre.

Mais jusqu'où accepter la différence ? Jusqu'où s'adapter ? Quand l'ajustement devient-il renoncement à soi ? Et inversement, quand le souci de « rester soi-même » devient-il une manière élégante de refuser tout déplacement vers l'autre ?

Entre la fusion et l'indifférence existe un chemin plus difficile :

se déplacer vers l'autre sans abandonner son propre chemin.

Chapitre 1 — Découvrir que l'autre est vraiment autre

Nous l'avons déjà entrevu : l'autre n'est pas moi dans un autre corps.

Mais comprendre cette phrase intellectuellement est beaucoup plus facile que la vivre.

Nous projetons spontanément sur les autres notre manière de donner du sens. Si j'aime quelqu'un, je veux passer beaucoup de temps avec lui ; je suppose donc que celui qui m'aime devrait vouloir la même chose. Si je suis bouleversé, j'ai besoin d'en parler ; je peux croire que le silence de l'autre signifie qu'il ne ressent rien. Si je considère les projets communs comme une preuve d'engagement, son besoin de préserver certains projets personnels pourra me sembler suspect.

Nous faisons alors un raisonnement presque invisible :

« Si je t'aimais et que j'étais à ta place, je ferais cela. Tu ne le fais pas. Donc tu ne dois pas m'aimer comme je t'aime. »

Mais l'autre n'est précisément pas moi à sa place.

Il est lui, à la sienne.

Cette distinction paraît élémentaire. Elle transforme pourtant profondément la relation.

L'altérité commence lorsque je cesse d'utiliser uniquement mon propre fonctionnement comme instrument de mesure de l'amour de l'autre.

Chapitre 2 — La différence n'est pas nécessairement une menace

Au début, certaines différences nous séduisent.

« Elle est tellement spontanée. »

« J'aime son indépendance. »

« Il est beaucoup plus calme que moi. »

Quelques années plus tard :

« Elle est incapable de prévoir quoi que ce soit. »

« Elle fait toujours sa vie de son côté. »

« Il ne réagit jamais à rien. »

La personne n'a peut-être pas autant changé que notre manière d'éprouver sa différence.

Ce qui était exotique devient quotidien. Ce qui complétait peut finir par agacer. Ce qui nous attirait parce que nous ne le possédions pas nous confronte maintenant régulièrement à une manière de vivre qui n'est pas la nôtre.

Une femme très organisée peut être attirée par un homme spontané parce qu'il lui ouvre un monde plus léger. Lui peut aimer chez elle cette capacité à donner une structure aux choses. Puis chacun finit par reprocher à l'autre ce qui l'avait initialement attiré : elle le trouve désorganisé ; il la trouve rigide.

Le couple tente alors parfois de résoudre le problème en cherchant lequel des deux possède la bonne manière de fonctionner.

Mais peut-être n'y en a-t-il pas toujours une.

Certaines différences ne demandent pas à être résolues. Elles demandent à être organisées.

Chapitre 3 — S'adapter n'est pas se trahir

« Je veux rester moi-même. »

La phrase paraît incontestable.

Pourtant, toute relation nous transforme.

Nous modifions nos horaires, découvrons des lieux que nous n'aurions jamais visités, apprenons à côtoyer une famille qui n'est pas la nôtre, changeons parfois notre manière de communiquer, faisons une place aux habitudes, aux goûts et aux fragilités de quelqu'un d'autre.

Est-ce se perdre ?

Pas nécessairement.

Une relation qui ne nous demanderait jamais aucun ajustement serait une relation dans laquelle l'autre n'aurait presque aucune conséquence sur notre existence.

Aimer implique donc une certaine plasticité.

Mais toute adaptation n'est pas souhaitable.

Il existe une différence entre apprendre à prévenir lorsque l'on rentre tard parce que cela rassure l'autre et devoir justifier chacun de ses déplacements. Entre faire davantage de place à la famille de son partenaire et renoncer systématiquement à la sienne. Entre modifier une habitude qui blesse inutilement et abandonner une valeur fondamentale pour éviter un conflit.

La question n'est donc pas : « Dois-je changer pour l'autre ? »

Nous changeons de toute façon au contact de ceux que nous aimons.

La question serait plutôt :

« Ce déplacement vers toi m'agrandit-il, m'ajuste-t-il, ou finit-il par me faire disparaître ? »

Chapitre 4 — Quand l'amour devient une tentative de transformation

Nous tombons rarement amoureux d'un être humain en nous disant : « Je vais le transformer. »

Et pourtant le projet peut apparaître progressivement.

« Il serait tellement bien s'il était un peu plus ambitieux. »

« Si elle était moins anxieuse, tout irait mieux. »

« Il faudrait qu'il apprenne à parler de ses émotions. »

« Elle devrait être plus indépendante. »

Parfois, ces souhaits sont compréhensibles. Vivre ensemble implique de demander des changements. Certaines conduites doivent réellement évoluer pour que le lien reste possible.

Mais une frontière existe entre demander à l'autre de modifier **un comportement** et lui demander progressivement de devenir **une autre personne**.

Julien aime le calme, les soirées à deux, quelques amis proches. Marion aime recevoir, sortir, improviser des dîners, multiplier les rencontres.

Au début, il aime son énergie. Elle apprécie sa tranquillité.

Quelques années plus tard, Marion lui reproche de ne pas être assez sociable. Julien lui reproche d'avoir constamment besoin de monde autour d'elle.

Chacun possède une solution :

« Il faudrait qu'il sorte davantage. »

« Il faudrait qu'elle se calme. »

Mais derrière la négociation des soirées apparaît une question plus profonde :

« Puis-je continuer à t'aimer si tu restes, pour une part importante, celui ou celle que tu es ? »

L'amour demande parfois des transformations.

Il demande aussi de renoncer à certaines transformations.

Chapitre 5 — Les différences qui enrichissent, celles qui se négocient, celles qui séparent

Toutes les différences n'ont pas la même importance.

Certaines enrichissent la relation. L'un aime la montagne, l'autre la mer. L'un lit des romans, l'autre préfère le cinéma. Chacun peut ouvrir à l'autre un territoire nouveau.

D'autres demandent une négociation : rythme de vie, organisation domestique, fréquence des sorties, rapport aux familles, vacances, argent, temps passé ensemble ou séparément.

Et certaines différences touchent des dimensions beaucoup plus fondamentales : désir ou non d'avoir un enfant, conception de la fidélité, lieu où vivre, rapport à la violence, valeurs essentielles, parfois religion ou projet de vie.

Nous commettons une erreur lorsque nous traitons toutes les différences de la même manière.

Le choix du restaurant ne mérite probablement pas la même négociation que le désir d'avoir un enfant.

Aimer l'altérité ne signifie donc pas proclamer que « toutes les différences sont belles ».

Certaines le sont.

Certaines sont difficiles mais habitables.

Certaines rendent une vie commune extrêmement coûteuse.

Et certaines peuvent la rendre impossible.

La maturité relationnelle consiste peut-être aussi à apprendre à distinguer **ce qui demande de la tolérance, ce qui demande une négociation et ce qui demande un choix.**

Chapitre 6 — Le compromis : couper la poire en deux ?

Nous présentons souvent le compromis comme la grande solution du couple.

L'un veut A, l'autre veut B : faisons la moitié de A et la moitié de B.

Cela fonctionne parfois.

Mais pas toujours.

Si l'un veut un enfant et l'autre n'en veut pas, il n'existe pas de demi-enfant.

Si l'un veut vivre à l'étranger et l'autre rester près d'un parent devenu dépendant, la moyenne géographique ne résout pas nécessairement le conflit.

Même dans des situations plus ordinaires, le compromis arithmétique peut produire deux personnes également insatisfaites.

Il existe alors une autre manière de négocier : chercher non seulement **ce que chacun demande**, mais **ce que chacun cherche à protéger derrière sa demande**.

Elle veut partir quinze jours en voyage.

Lui ne veut partir qu'une semaine.

Le conflit semble porter sur sept jours.

Mais elle cherche peut-être à protéger un besoin de rupture avec le quotidien ; lui, la possibilité de conserver du temps pour un projet personnel.

À partir de là, d'autres solutions deviennent imaginables.

La négociation amoureuse n'est pas seulement l'art de couper les différences en deux.

C'est parfois l'art de découvrir **ce qui compte derrière ce que chacun réclame**.

Chapitre 7 — Proximité et liberté

L'un des grands paradoxes amoureux tient en deux besoins apparemment contradictoires.

Nous voulons être liés.

Et nous voulons rester libres.

Nous voulons compter profondément pour quelqu'un sans devenir sa propriété. Nous voulons pouvoir nous appuyer sur lui sans perdre notre capacité à marcher seuls.

Certains couples privilégient fortement la proximité. D'autres accordent une grande place aux espaces personnels. Il n'existe probablement pas une distance idéale valable pour tous.

La difficulté apparaît lorsque les besoins diffèrent fortement.

Sophie aime passer beaucoup de temps avec son compagnon. Lui a besoin de journées entières seul pour se sentir bien.

Lorsqu'il demande cet espace, elle entend parfois : « Je suis mieux sans toi. »

Lorsqu'elle demande davantage de temps ensemble, il entend : « Tu n'as plus le droit d'avoir une vie à toi. »

Chacun répond alors non à la demande réelle, mais à la menace qu'il croit entendre derrière elle.

Ils doivent apprendre une traduction nouvelle.

« J'ai besoin d'être seul » ne signifie pas nécessairement « Je veux être loin de toi ».

« J'ai besoin de toi » ne signifie pas nécessairement « Je veux t'enfermer ».

Une relation vivante doit pouvoir contenir deux mouvements :

venir vers l'autre et pouvoir s'en éloigner sans que chaque mouvement devienne une menace.

Chapitre 8 — Aimer sans posséder

La langue amoureuse contient des expressions étranges : « mon mari », « ma femme », « mon amoureux », « ma compagne ».

Le possessif indique le lien. Il ne devrait pas indiquer la propriété.

Pourtant, l'amour peut facilement réveiller un désir de possession. Nous voudrions parfois sécuriser définitivement ce qui, par nature, reste libre : le désir de l'autre, son choix de rester, son regard, son amour.

La jalousie nous confronte particulièrement à cette difficulté.

Elle peut contenir une peur parfaitement humaine : perdre une personne qui compte. Mais si nous cherchons à supprimer cette peur en réduisant progressivement la liberté de l'autre, nous obtenons peut-être davantage de contrôle sans obtenir davantage d'amour.

Nous pouvons surveiller un téléphone.

Nous ne pouvons pas surveiller un désir.

Nous pouvons empêcher une sortie.

Nous ne pouvons pas imposer un attachement.

Il existe au cœur de l'amour une vulnérabilité impossible à abolir complètement : **celui qui reste auprès de moi pourrait, un jour, choisir de ne plus rester.**

Cette liberté fait peur.

Mais sans elle, quelque chose change de nature.

Si l'autre ne peut plus partir, que signifie encore son choix de rester ?

Aimer comporte donc un risque paradoxal : tenir profondément au lien tout en reconnaissant que l'autre ne nous appartient pas.

Chapitre 9 — Peut-on tout accepter au nom de l'altérité ?

Non.

L'altérité ne doit pas devenir un mot élégant pour demander à quelqu'un de supporter l'insupportable.

« Je suis comme ça » ne suffit pas à justifier une humiliation.

« C'est ma manière d'aimer » ne justifie pas le contrôle.

« J'ai besoin de liberté » ne signifie pas que toutes les règles décidées ensemble peuvent être ignorées.

« J'ai besoin de sécurité » ne donne pas un droit illimité sur la vie privée de l'autre.

Nous retrouvons ici une distinction essentielle : comprendre n'est pas tout accepter.

Respecter l'altérité de l'autre suppose aussi que mon propre monde existe.

Mes limites font partie de la relation.

Dire :

« Je reconnais que cela est important pour toi, mais je ne peux pas vivre ainsi »

n'est pas nécessairement un échec de l'amour.

Cela peut être une forme de lucidité.

L'altérité n'est possible que si nous sommes deux sujets.

Lorsque l'un doit constamment disparaître pour que l'autre puisse exister, nous ne sommes plus dans l'ajustement.

Nous sommes dans l'effacement.

Chapitre 10 — Le risque de se perdre dans l'amour

Certaines personnes quittent progressivement leur propre vie sans véritablement s'en apercevoir.

Elles voient moins leurs amis. Abandonnent certaines activités. Adaptent leurs horaires. Renoncent à des projets. Évitent des sujets susceptibles de créer un conflit.

Aucun renoncement pris isolément ne paraît considérable.

Puis un jour, une question apparaît :

« Où suis-je passé dans cette relation ? »

Ce phénomène ne suppose pas nécessairement un partenaire dominateur. Nous pouvons nous effacer nous-mêmes parce que nous avons peur du conflit, peur de déplaire, peur d'être quittés ou parce que nous avons appris que l'amour consiste à beaucoup donner.

Le problème n'est pas d'avoir fait des concessions.

Toute relation en demande.

Le problème apparaît lorsque les concessions vont presque toujours dans la même direction et qu'elles finissent par réduire l'un des deux.

Notre modèle des trois espaces devient ici particulièrement utile :

Moi — L'Autre — L'Entre-deux.

Prendre soin de l'entre-deux ne peut pas signifier sacrifier systématiquement le moi.

Prendre soin de soi ne peut pas davantage signifier ignorer constamment l'autre.

L'amour vivant cherche une circulation entre les trois.

Chapitre 11 — Le désaccord n'est pas l'échec du lien

Nous imaginons parfois qu'un couple harmonieux devrait parvenir, à force de communication, à résoudre ses désaccords.

Mais certains désaccords ne se résolvent pas.

L'un restera probablement plus dépensier que l'autre. L'une aura davantage besoin de vie sociale. L'un voudra parler rapidement après une dispute, l'autre aura toujours besoin de temps. L'un accordera plus d'importance à l'ordre domestique.

Après vingt ans, certaines conversations auront peut-être eu lieu cinquante fois.

Cela signifie-t-il que le couple a échoué ?

Pas nécessairement.

Certaines différences doivent être moins **résolues** qu'**apprivoisées**.

Nous pouvons apprendre à reconnaître un désaccord récurrent, à réduire les blessures qu'il provoque, à organiser la vie autour de lui et parfois même à en sourire.

La maturité d'un lien ne se mesure donc pas au nombre de différences disparues.

Elle se mesure peut-être aussi à la capacité de deux personnes à dire :

« Nous ne sommes toujours pas d'accord sur cela. Et nous savons désormais mieux vivre avec cette différence. »

Chapitre 12 — Se déplacer vers l'autre sans abandonner son propre chemin

Nous pouvons maintenant revenir à la phrase qui traverse cette partie.

Aimer demande un déplacement.

Si je reste exactement au même endroit, avec mes habitudes, mes certitudes, ma manière de communiquer, mes besoins considérés comme prioritaires, l'autre devra accomplir tout le chemin.

Mais si je me déplace toujours, si j'abandonne progressivement mes valeurs, mes besoins, mes relations, mes projets et mes limites, je finirai par ne plus savoir depuis quel endroit j'aime.

L'amour n'est donc ni immobilité ni disparition.

Il est mouvement.

Un mouvement vers l'autre, puis parfois un retour vers soi. Une attention portée à ce qui existe entre nous. Puis un nouveau déplacement.

Moi → l'autre → l'entre-deux → retour à moi.

Non comme une mécanique, mais comme une respiration.

Je peux me demander : comment vais-je ? Comment vas-tu ? Comment va ce qui existe entre nous ?

Parfois, l'un des trois espaces demande davantage d'attention.

Je dois peut-être momentanément mettre mon confort de côté pour accompagner l'autre dans une période difficile.

À un autre moment, je dois retrouver une place personnelle que la relation avait progressivement occupée.

Et parfois, nous devons tous les deux renoncer à avoir raison pour regarder ce qui arrive à notre lien.

Peut-être est-ce cela, apprendre l'altérité : ne plus chercher constamment à réduire la distance entre deux êtres, mais apprendre à faire de cette distance **un espace dans lequel la relation peut respirer.**

Ce que cette cinquième partie nous apprend

Aimer quelqu'un ne consiste pas à rencontrer une version différente de soi-même. L'autre possède son histoire, ses besoins, ses rythmes, ses valeurs, ses désirs et sa manière particulière d'habiter le monde.

Certaines différences nous enrichissent. D'autres demandent une négociation. Certaines touchent des dimensions tellement fondamentales qu'elles nous obligent à choisir.

S'adapter n'est donc pas nécessairement se trahir. Refuser de changer n'est pas nécessairement être authentique. Tout dépend de ce que le déplacement produit en nous et dans le lien.

L'altérité demande de pouvoir tenir ensemble deux vérités :

tu n'as pas à devenir moi pour que je puisse t'aimer ; je n'ai pas à cesser d'être moi pour pouvoir t'aimer.

Entre ces deux propositions se construit l'entre-deux.

Questions pour soi

Quelles différences m'avaient attiré chez l'autre et sont devenues difficiles avec le temps ? Ai-je tendance à interpréter sa différence comme un manque d'amour ?

Qu'ai-je appris à modifier depuis que je suis en relation ? Ces changements m'ont-ils enrichi, ajusté ou progressivement éloigné de moi-même ?

Qu'est-ce que j'aimerais encore changer chez l'autre ? Est-ce un comportement qui abîme réellement le lien, ou une partie de sa personnalité que j'ai du mal à accepter ?

Parmi nos différences, lesquelles nous enrichissent ? Lesquelles pouvons-nous négocier ? Lesquelles touchent à quelque chose de fondamental ?

Puis-je laisser à l'autre suffisamment de liberté sans vivre chaque éloignement comme une menace ? Puis-je demander de la proximité sans transformer mon besoin en droit sur lui ?

Et surtout :

jusqu'où puis-je me déplacer vers toi tout en continuant à reconnaître celui que je suis ?

Dix phrases à retenir

1. **L'altérité n'est pas un accident de la relation ; elle en est la condition.**
2. **L'autre n'est pas moi à sa place : il est lui, à la sienne.**
3. **Certaines différences ne demandent pas à être résolues ; elles demandent à être organisées.**
4. **S'adapter n'est pas nécessairement se trahir.**
5. **Aimer quelqu'un demande parfois de renoncer à vouloir le transformer.**
6. **Certaines différences enrichissent, certaines se négocient, certaines obligent à choisir.**
7. **« J'ai besoin d'être seul » ne signifie pas nécessairement « Je veux être loin de toi ».**
8. **Respecter l'altérité de l'autre suppose aussi que mes propres limites existent.**
9. **Le désaccord n'est pas nécessairement l'échec du lien.**
10. **Aimer, c'est se déplacer vers l'autre sans abandonner son propre chemin.**

Phrase de clôture

Peut-être aimons-nous vraiment l'autre lorsque nous cessons de lui demander de nous ressembler, sans pour autant cesser d'exister nous-mêmes auprès de lui.

Vers la septième partie — Nourrir le lien

Nous savons désormais davantage d'où nous venons, comment nous nous protégeons, par quelles portes nous entrons en amour, comment apprendre à nous parler et comment laisser l'autre rester autre.

Mais une relation peut posséder tout cela et pourtant s'éteindre lentement.

Personne n'a nécessairement commis de faute.

Il n'y a pas toujours eu de trahison.

Parfois, le lien a simplement cessé d'être suffisamment nourri.

Les conversations sont devenues fonctionnelles. Les gestes d'attention plus rares. Le corps moins présent. La curiosité s'est émoussée. Chacun continue à vivre auprès de l'autre, mais quelque chose circule moins.

Nous arrivons alors au cœur de notre troisième espace : **l'entre-deux**.

Une relation n'est pas seulement constituée de deux personnes qui vont bien séparément. Elle possède une vie propre faite de présence, d'attention, de reconnaissance, de désir, de sensualité, d'humour, de projets, de rituels et parfois simplement du plaisir d'être ensemble.

Après avoir appris à ne pas étouffer l'autre, une nouvelle question apparaît :

comment prendre soin de ce qui vit entre nous ?

Septième partie - Apprendre l'érotisme relationnel

De la capacité sexuelle à la rencontre des corps et des désirs

Nous avons appris que l'autre n'était pas nous.

Nous avons appris que ses besoins pouvaient différer des nôtres, que ses silences n'avaient pas nécessairement la signification que nous leur prêtions, que sa manière d'aimer pouvait ne pas ressembler à la nôtre. Nous avons découvert que l'altérité n'était pas un accident de la relation, mais l'une de ses conditions.

Il reste pourtant un territoire où cette altérité devient peut-être plus troublante encore : celui du corps, du désir et de l'érotisme.

Deux personnes peuvent s'aimer profondément et ne pas se désirer au même moment. Elles peuvent éprouver du désir l'une pour l'autre et ne pas savoir comment se rencontrer. Elles peuvent avoir connu une sexualité intense puis constater, quelques années plus tard, que quelque chose s'est assoupi. Elles peuvent être tendres, complices, fidèles, engagées et pourtant ne plus savoir comment retrouver le chemin qui conduit d'un corps vers l'autre.

Nous avons tendance à considérer la sexualité comme une capacité naturelle qui devrait fonctionner spontanément lorsque l'amour est présent. Lorsque ce n'est plus le cas, nous cherchons une cause : manque d'amour, hormones, fatigue, routine, conflit, âge, stress, dysfonction sexuelle.

Toutes ces causes peuvent évidemment exister.

Mais une autre hypothèse mérite d'être envisagée : nous pouvons posséder chacun une sexualité sans avoir encore construit une sexualité ensemble.

C'est cette hypothèse que nous allons explorer.

1. Nous avons une sexualité avant de savoir l'habiter

Le corps humain possède des capacités sexuelles qui ne nécessitent aucune connaissance théorique pour apparaître. L'excitation peut surgir spontanément. Le désir peut nous surprendre. Certaines réactions corporelles nous précèdent avant même que nous sachions les nommer.

Mais posséder une capacité n'est pas encore savoir l'habiter.

Nous l'avons déjà rencontré avec l'amour. Nous sommes capables de nous attacher avant de connaître la psychologie de l'attachement. Nous pouvons tomber amoureux sans savoir expliquer ce qui nous arrive. Nous pouvons aimer sincèrement sans savoir encore écouter, poser une limite, traverser un conflit ou réparer une blessure.

La sexualité présente une situation comparable.

Nous pouvons être capables d'excitation sans très bien connaître notre excitation. Nous pouvons parvenir à une décharge sexuelle sans éprouver beaucoup de plaisir. Nous pouvons connaître notre corps sans savoir dire à l'autre ce qui nous convient. Nous pouvons désirer sans savoir montrer notre désir. Nous pouvons attendre de l'autre qu'il comprenne ce que nous ne savons pas encore nous-mêmes lui indiquer.

Une capacité n'est donc pas encore une habileté.

Et une habileté n'est pas encore une rencontre.

Cette distinction fut l'une des intuitions fécondes de l'approche sexocorporelle développée par Jean-Yves Desjardins : considérer qu'une partie de notre expérience sexuelle ne relève pas seulement d'un fonctionnement que nous posséderions ou non, mais aussi d'apprentissages corporels susceptibles de se développer.

Le corps apprend.

Il apprend des rythmes, des tensions, des mouvements, des manières de respirer, de se laisser aller ou au contraire de se contrôler. Il découvre certaines voies d'excitation et les répète. Certaines deviennent particulièrement efficaces. D'autres restent peu explorées.

Il ne s'agit pas de décréter qu'une manière serait bonne et une autre mauvaise. Une personne peut avoir construit un fonctionnement sexuel qui lui convient parfaitement. La question clinique ne devrait pas être : *Est-ce la bonne manière de fonctionner ?*

Elle devrait plutôt devenir :

Cette manière de fonctionner me permet-elle de vivre ce que je souhaite vivre ?

Et, si ce n'est pas le cas :

Puis-je apprendre autre chose sans devoir renier ce que je sais déjà faire ?

Nous retrouvons ici une idée qui dépasse largement la sexualité : apprendre ne consiste pas toujours à corriger. Il consiste souvent à élargir son répertoire.

2. Excitation, plaisir et désir ne sont pas la même chose

Nous utilisons volontiers les mots excitation, plaisir et désir comme s'ils désignaient une même réalité.

Ils ne se confondent pourtant pas.

L'excitation comporte une dimension corporelle. Le plaisir appartient davantage à l'expérience que nous faisons de ce qui se passe. Le désir introduit encore autre chose : un mouvement vers ce qui n'est pas encore là.

Cette distinction paraît théorique jusqu'au jour où elle devient clinique.

Une femme peut constater des réactions d'excitation corporelle sans éprouver véritablement l'envie de poursuivre une relation sexuelle. Un homme peut obtenir une érection tout en ne se sentant pas particulièrement attiré par la situation. Une personne peut rechercher régulièrement une décharge sexuelle tout en décrivant peu de plaisir. À l'inverse, quelqu'un peut éprouver un désir intense alors même que son corps répond difficilement.

Le corps, le plaisir et le désir dialoguent, mais ils ne parlent pas toujours exactement au même moment.

Cette distinction permet surtout de sortir d'une conception mécanique de la sexualité. Une réponse corporelle n'est pas à elle seule une intention. Elle ne constitue pas davantage un consentement. Et l'absence immédiate d'excitation ne signifie pas nécessairement l'absence de toute possibilité de désir.

Le désir humain est une construction beaucoup plus complexe.

Il dépend de notre corps, mais aussi de ce que nous regardons, imaginons, anticipons, craignons, espérons et nous autorisons.

C'est ici que l'érotisme commence à dépasser la seule physiologie.

3. Nous désirons aussi avec ce que nous avons appris

Nous ne rencontrons jamais un corps avec seulement nos yeux.

Nous le rencontrons avec notre histoire.

Ce qui nous attire, ce qui nous laisse indifférents, ce qui nous intimide, ce qui nous rassure, ce qui nous excite ou nous détourne s'est progressivement organisé à travers une multitude d'expériences : notre culture, nos rencontres, nos premières émotions sexuelles, nos représentations du masculin et du féminin, les images que nous avons vues, les histoires que nous avons entendues, les relations que nous avons vécues.

Nous avons appris à donner des significations aux choses.

Un homme doit être comme cela.

Une femme désirable ressemble à cela.

Faire l'amour signifie cela.

Quelqu'un qui me désire devrait agir ainsi.

Si je dois demander, cela perd toute spontanéité.

Si nous nous aimons vraiment, le désir devrait venir naturellement.

Nous retrouvons les règles invisibles rencontrées plus tôt dans ce livre.

Mais cette fois, elles sont entrées dans la chambre.

Notre expérience devient une perception ; cette perception reçoit une signification ; cette signification peut devenir une règle implicite ; et cette règle finit parfois par nous sembler décrire la réalité elle-même.

Nous pouvons alors confondre :

« C'est ainsi que j'ai appris à vivre ma sexualité »

avec :

« C'est ainsi que la sexualité fonctionne. »

Comprendre cela ne signifie pas que toutes nos préférences devraient être modifiées. Nous avons parfaitement le droit d'aimer certaines choses et pas d'autres.

Il s'agit seulement de découvrir que notre sexualité possède elle aussi une histoire.

Et qu'une histoire n'est pas nécessairement une prison.

4. Le désir possède un imaginaire

Nous ne désirons pas seulement ce qui est devant nous.

Nous désirons aussi ce que nous pouvons imaginer.

L'imaginaire érotique appartient à cette capacité humaine extraordinaire de faire exister mentalement quelque chose qui n'est pas immédiatement présent : une scène, un souvenir, une personne, une possibilité, un geste, une anticipation.

L'image peut faire naître l'excitation. L'excitation peut à son tour faire apparaître des images.

Cet imaginaire ne dit pas nécessairement ce que nous voulons réaliser. Imaginer n'est pas décider. Fantasmer n'est pas demander. Une pensée érotique ne constitue pas un projet d'action.

Elle nous renseigne cependant parfois sur notre manière de désirer.

Elle peut élargir notre expérience, soutenir l'excitation, entretenir une attente, donner une forme à ce qui restait diffus.

Mais l'imaginaire comporte aussi un paradoxe.

Pour rêver quelqu'un, il faut qu'il puisse momentanément échapper à notre regard.

Or une relation durable rend l'autre extraordinairement réel.

Nous connaissons ses habitudes, ses horaires, ses vêtements abandonnés sur une chaise, ses inquiétudes, ses ronflements, ses factures, ses fatigues, ses manies, ses rendez-vous médicaux. L'être rêvé des premières rencontres est devenu celui avec qui nous partageons le lave-vaisselle.

Ce passage du rêve à la réalité est nécessaire à l'amour.

Mais il peut devenir délicat pour le désir.

La question n'est donc peut-être pas de choisir entre rêve et réalité. Elle serait plutôt :

Comment continuer à rêver quelqu'un que nous connaissons de mieux en mieux sans cesser de voir la personne réelle qu'il est devenu ?

L'imaginaire peut nourrir le désir ; il ne remplace pas la rencontre.

Nous pouvons rêver seuls.

Nous faisons l'amour avec quelqu'un qui existe.

5. L'autre ne désire pas comme moi

Nous voici revenus à l'altérité.

Mais cette fois, elle est sexuelle.

Ce qui déclenche mon désir ne déclenche pas nécessairement le tien. Ce qui me rassure peut t'ennuyer. Ce qui m'excite peut te laisser indifférent. La proximité dont j'ai besoin peut te sembler envahissante. La distance qui nourrit ton désir peut réveiller chez moi une inquiétude.

Il ne suffit donc pas que deux personnes possèdent chacune une sexualité pour que ces sexualités se rencontrent spontanément.

Nous retrouvons nos trois espaces.

Moi.

Mon corps, mes sensations, mes apprentissages, mon imaginaire, mes préférences, mes inhibitions, mes désirs, mes rythmes, mes limites.

L'Autre.

Un autre corps, une autre histoire, d'autres sensations, d'autres apprentissages, un autre imaginaire, d'autres rythmes, d'autres limites.

Et enfin :

L'Entre-deux.

Ce que nous allons réussir — ou non — à inventer avec tout cela.

La difficulté apparaît lorsque chacun suppose que son propre fonctionnement constitue la référence.

Si elle me désirait, elle viendrait vers moi.

Si je dois lui demander de me toucher autrement, ce n'est plus spontané.

Il sait pourtant ce qui me plaît.

Elle n'a plus envie de moi puisqu'elle ne prend jamais l'initiative.

Mais que savons-nous réellement de l'expérience de l'autre ?

Nous pouvons vivre des années avec quelqu'un et continuer à interpréter sa sexualité depuis la nôtre.

L'altérité sexuelle commence peut-être lorsque nous pouvons demander :

Comment cela se passe-t-il pour toi ?

sans avoir déjà décidé de la réponse.

6. Se sentir désirable et devenir perceptible

Le désir ne concerne pas seulement la personne que nous regardons.

Il concerne aussi la manière dont nous nous sentons sous son regard.

Il existe une différence entre savoir intellectuellement que quelqu'un nous aime et se sentir encore désirable pour lui.

Avec les années, nous pouvons devenir extrêmement présents dans la vie de l'autre et paradoxalement de moins en moins visibles comme êtres désirables.

Nous devenons parents, partenaires d'organisation, compagnons de courses, gestionnaires d'agendas, propriétaires d'une maison, responsables d'un budget. Toutes ces fonctions peuvent témoigner d'un engagement profond.

Mais aucune ne garantit que nous continuions à nous regarder.

Se rendre perceptible ne signifie pas fabriquer une image artificielle de soi. Il ne s'agit pas davantage de correspondre à un modèle esthétique.

Une personne peut être vieillissante, imparfaite, marquée par la vie et continuer à habiter son corps d'une manière qui dit : je suis encore vivant, je suis encore là, je peux encore être rencontré.

Le regard, la posture, la manière de marcher, la voix, le mouvement, la façon d'occuper l'espace, de s'approcher ou de se laisser approcher participent à cette présence.

Le sexocorporel parlait notamment d'assertivité sexuelle pour décrire cette capacité à habiter positivement son identité sexuée et à la rendre perceptible.

Nous pouvons conserver l'intuition sans nécessairement reprendre toutes les catégories de l'époque.

La question contemporaine pourrait être plus simplement :

Comment est-ce que j'habite suffisamment mon corps et mon désir pour qu'ils puissent devenir perceptibles à l'autre ?

Car désirer l'autre ne suffit pas toujours à savoir comment devenir désirable pour lui.

7. La distance qui donne envie de se rapprocher

Nous avons beaucoup parlé de proximité dans ce livre.

Elle rassure. Elle nourrit l'attachement. Elle permet de se sentir accompagné, reconnu, soutenu.

Mais le désir obéit parfois à une logique différente.

Pour avoir envie d'aller vers quelqu'un, encore faut-il qu'un espace existe entre nous.

Cette distance n'est pas nécessairement géographique. Elle peut être temporelle, imaginaire, psychologique. Elle signifie simplement que l'autre n'est jamais entièrement confondu avec moi ni totalement disponible à ma volonté.

Dans certains exercices enseignés en sexocorporel, deux personnes étaient placées à distance et invitées à se regarder avant de se rapprocher. L'enjeu n'était pas seulement le rapprochement. Il était d'éprouver ce qui pouvait se produire avant : regarder, attendre, ressentir, imaginer, laisser apparaître le désir d'avancer.

L'expérience contient une intuition remarquable.

Nous cherchons souvent à réduire immédiatement la distance parce qu'elle nous inquiète.

Mais certaines distances ne menacent pas le lien.

Elles lui donnent de l'air.

Elles permettent de manquer un peu, d'imaginer, d'attendre, de retrouver, de redécouvrir.

Il ne s'agit évidemment pas d'organiser artificiellement l'absence ou de frustrer l'autre pour susciter son désir. La distance utilisée comme instrument de pouvoir détruirait précisément ce que nous cherchons à construire.

Il s'agit plutôt de comprendre que proximité et fusion ne sont pas synonymes.

La sécurité nous permet de savoir que l'autre est là.

Le désir a parfois besoin de sentir qu'il n'est pas entièrement à nous.

L'érotisme ne consiste peut-être pas à supprimer la distance entre deux êtres, mais à rendre cette distance suffisamment vivante pour qu'ils aient encore envie de la franchir.

8. Séduire n'est pas conquérir

Le mot séduction porte une ambiguïté.

Il peut évoquer la manipulation, la stratégie, la conquête : obtenir de l'autre ce que nous voulons.

Mais il peut désigner quelque chose de beaucoup plus relationnel.

Jean-Yves Desjardins proposait une expression particulièrement évocatrice : se rendre rêvable à l'autre.

La formule mérite d'être conservée.

Se rendre rêvable, ce n'est pas obliger l'autre à rêver de nous.

C'est lui donner quelque chose à percevoir.

Un regard. Une présence. Une manière d'être. Une parole. Un mouvement. Une attention. Un peu de mystère aussi, peut-être : accepter que nous ne soyons jamais totalement connus, totalement expliqués, totalement prévisibles.

La séduction devient alors moins une conquête qu'une invitation.

Je me rends perceptible à toi.

Je regarde si quelque chose me revient.

Ta réponse m'informe.

Je peux avancer, ralentir, m'arrêter.

L'autre reste libre.

Et c'est précisément cette liberté qui donne sa valeur à son mouvement vers nous.

La séduction relationnelle pourrait alors se définir ainsi :

continuer à donner à l'autre des raisons de venir vers soi librement.

Au commencement d'une relation, nous le faisons presque spontanément. Nous choisissons notre manière de nous présenter, nous regardons l'autre, nous cherchons ses signes, nous créons des occasions, nous entretenons une certaine attente.

Puis la relation s'installe.

Et parfois nous cessons progressivement de séduire la personne dont nous souhaitons pourtant continuer à être désirés.

Comme si la conquête passée devait garantir le désir futur.

Or personne n'est acquis.

Au commencement, nous séduisons pour nous rapprocher.

Plus tard, nous pouvons continuer à séduire pour empêcher la proximité de faire disparaître l'altérité.

9. Habiter la proximité

La distance a été franchie.

Que se passe-t-il maintenant ?

C'est ici que commence ce que le sexocorporel appelait notamment l'agir érotique.

L'expression pourrait sembler désigner un ensemble de techniques sexuelles. Son intérêt est ailleurs.

Un toucher n'est jamais seulement un contact entre une main et une peau.

Il possède un rythme, une pression, une durée. Il est accompagné d'un regard ou de son absence, d'une respiration, d'une posture, d'un mouvement du corps. Celui qui touche peut être entièrement présent ou accomplir mécaniquement un geste qu'il pense devoir faire.

La technique ne suffit donc pas.

La technique n'est pas encore l'érotisme.

L'érotisme réside aussi dans la manière dont notre propre corps habite ce que nous faisons avec l'autre.

Et surtout, une rencontre sexuelle n'est pas l'activité d'un corps sur un autre corps passif.

Celui qui reçoit peut rester présent à ses sensations, bouger, respirer, regarder, répondre. Celui qui donne peut rester relié à sa propre excitation au lieu de devenir seulement le technicien du plaisir de l'autre.

Deux présences corporelles peuvent alors commencer à se répondre.

Je fais quelque chose.

Tu réponds.

Ta réponse modifie ce que je fais.

Ma manière de recevoir ta réponse te renseigne à ton tour.

Nous découvrons ici une propriété fondamentale de l'Entre-deux :

il n'est pas seulement un espace. Il est une boucle.

Moi, je ne me quitte pas.

Toi, tu ne te quittes pas.

Et pourtant quelque chose circule entre nous.

10. Quand deux sexualités doivent apprendre à se rencontrer

Un couple consulte après dix-sept années de vie commune.

Ils s'aiment encore.

Lorsqu'on leur demande ce qui fonctionne, ils répondent presque ensemble : la famille, les projets, la confiance, l'entraide, les vacances, leurs conversations.

Puis vient la sexualité.

Elle dit :

— *Je n'ai presque plus de désir.*

Il entend :

— *Elle ne me désire plus.*

Il s'est donc progressivement retiré. Il ne veut plus risquer d'être rejeté.

Elle interprète ce retrait :

— *Il ne me regarde même plus comme une femme.*

Elle attend qu'il recommence à la séduire.

Il attend un signe qu'elle le désire avant de la séduire.

Chacun attend de l'autre le mouvement qui lui permettrait de faire le sien.

Rien n'est véritablement cassé.

Mais la boucle s'est immobilisée.

C'est une situation clinique extrêmement fréquente : nous cherchons parfois qui a perdu le désir, alors que la question pourrait être :

Qu'est-il arrivé à la circulation du désir entre eux ?

Cette manière de regarder change profondément la consultation.

Nous ne cherchons plus immédiatement le partenaire défaillant.

Nous observons le système.

Qu'est-ce qui existe encore dans le Moi de chacun ? Quel rapport au corps, au plaisir, au désir, à l'imaginaire ?

Que savons-nous réellement de l'Autre ?

Et qu'est devenu l'Entre-deux ?

Y a-t-il encore du regard ? Du jeu ? De la curiosité ? Une possibilité de dire son désir sans l'imposer ? Une possibilité de refuser sans humilier ? Une distance vivante ? Des moments où les deux partenaires existent autrement que comme gestionnaires de leur vie commune ?

La sexualité relationnelle ne se répare pas toujours en augmentant la fréquence des rapports.

Parfois, elle commence à se transformer lorsque deux personnes recommencent simplement à devenir visibles l'une pour l'autre.

11. Le désir ne se commande pas

Nous arrivons ici à une limite essentielle.

Si une partie de notre sexualité peut s'apprendre, cela ne signifie pas que nous puissions fabriquer à volonté n'importe quel désir.

On ne prescrit pas :

Désire ton partenaire.

Pas davantage :

Sois excité maintenant.

Le désir conserve une part d'indocilité.

Et c'est heureux.

Nous pouvons cependant travailler sur certaines de ses conditions de possibilité.

Nous pouvons mieux connaître notre corps. Élargir certaines habiletés. Identifier ce qui favorise ou freine notre excitation. Questionner certaines croyances. Nourrir notre imaginaire. Restaurer du regard. Modifier des habitudes. Réintroduire du mouvement. Dire ce qui nous manque. Comprendre ce qui se passe pour l'autre. Créer des occasions de rencontre. Réapprendre parfois une distance.

Nous pouvons donc influencer les conditions du désir sans prétendre commander le désir lui-même.

Cette distinction protège la liberté de chacun.

Elle évite aussi de transformer l'apprentissage sexuel en obligation de performance.

Apprendre ne signifie pas devenir sexuellement performant.

Cela signifie disposer de davantage de possibilités pour vivre ce que nous souhaitons vivre.

Et parfois l'apprentissage conduit également à reconnaître une réalité difficile : malgré le travail, malgré l'amour, malgré la bonne volonté, certaines formes de désir ne reviennent pas.

Apprendre à aimer ne consiste pas à nier ce qui n'est plus.

Cela consiste aussi à pouvoir le regarder.

12. La sécurité et le désir ne demandent pas toujours la même chose

Nous pouvons maintenant revenir au Lien vivant.

La sécurité cherche volontiers la continuité.

Je sais que tu es là.

Elle apprécie la prévisibilité, la confiance, les habitudes rassurantes, la possibilité de compter sur l'autre.

La vitalité introduit autre chose.

Je peux encore être surpris par toi.

Elle a besoin de mouvement, de curiosité, d'une part d'inconnu, de cette sensation que l'autre n'a pas été entièrement absorbé par le rôle que nous lui avons donné.

Ces deux besoins ne sont pas ennemis.

Mais ils peuvent entrer en tension.

Trop peu de sécurité et le désir peut être envahi par l'inquiétude.

Trop de fusion et l'autre peut devenir tellement familier qu'il cesse parfois d'apparaître comme un être séparé vers lequel nous pourrions encore nous déplacer.

Le problème n'est donc pas de choisir :

sécurité ou désir.

Il est d'apprendre à faire vivre ensemble :

l'attachement qui rapproche et l'altérité qui maintient deux êtres distincts.

C'est peut-être l'un des grands défis du couple durable.

Rester suffisamment proches pour se sentir en sécurité.

Rester suffisamment distincts pour pouvoir encore se rencontrer.

13. L'érotisme appartient à l'Entre-deux

Nous pouvons maintenant revenir à notre schéma.

Moi

J'habite mon corps.

Je connais un peu mieux mes sensations, mes désirs, mes rythmes, mon imaginaire, mes limites.

Je peux essayer de rendre perceptible ce qui se passe en moi.

L'Autre

Je découvre que ton corps n'est pas le mien.

Ton désir possède sa propre histoire.

Je ne peux ni le présumer ni le commander.

Je peux apprendre à l'écouter, à le regarder, à recevoir ce que tu m'en montres.

L'Entre-deux

Nous construisons quelque chose qui n'existait ni en toi ni en moi avant notre rencontre.

Un regard devient invitation parce que tu le reçois.

Un geste devient érotique parce qu'il entre dans une circulation.

Une distance devient désir parce qu'elle donne envie d'être franchie.

Une parole devient excitante parce qu'elle rencontre quelque chose de ton imaginaire.

Ce qui se crée appartient à notre relation.

C'est pourquoi une personne peut découvrir avec un nouveau partenaire des dimensions de sa sexualité qu'elle ignorait jusque-là sans que sa sexualité précédente ait été fausse.

La rencontre révèle parfois des possibilités.

Elle en inhibe parfois d'autres.

L'Entre-deux possède sa propre histoire.

Il peut s'appauvrir.

Il peut aussi apprendre.

14. Apprendre l'érotisme relationnel

Nous pouvons maintenant répondre à la question qui traversait cette partie.

Peut-on apprendre à désirer ?

Pas exactement.

Mais nous pouvons apprendre énormément de choses autour du désir.

Nous pouvons apprendre à mieux habiter notre corps.

À distinguer excitation, plaisir et désir.

À reconnaître notre imaginaire sans devoir lui obéir.

À comprendre certaines règles sexuelles que nous avons prises pour des évidences.

À devenir plus perceptibles.

À regarder davantage.

À supporter une certaine distance.

À séduire sans conquérir.

À dire notre désir sans en faire une exigence.

À entendre un refus sans en conclure immédiatement que nous ne sommes plus aimés.

À toucher en restant présent à notre propre corps.

À recevoir sans devenir passif.

À observer les réponses de l'autre.

À nous ajuster.

À découvrir que ce qui fonctionnait hier ne fonctionnera peut-être pas toujours demain.

Et surtout à comprendre qu'une sexualité relationnelle ne résulte pas simplement de l'addition de deux sexualités individuelles.

Moi, j'habite ma sexualité.

Je rencontre la tienne.

Et nous pouvons apprendre à créer quelque chose entre nous qui n'appartient entièrement ni à toi ni à moi.

C'est peut-être cela, l'érotisme relationnel.

Non pas apprendre à désirer la même chose, au même moment, avec la même intensité.

Mais apprendre ce que deux sexualités différentes peuvent faire ensemble sans devoir cesser d'être différentes.

L'érotisme devient alors l'une des expressions les plus profondes de l'altérité.

Je vais vers toi sans me quitter.

Tu viens vers moi sans te perdre.

Nous nous rapprochons sans devoir abolir toute distance.

Et quelque chose peut continuer à circuler entre nous.

Ce que cette partie nous apprend

Notre sexualité ne se réduit ni à une fonction biologique ni à une compétence technique. Elle se construit à l'intersection du corps, de l'histoire, des apprentissages, des représentations, de l'imaginaire et de la rencontre.

Une capacité sexuelle n'est pas encore une habileté. Une habileté n'est pas encore une expérience satisfaisante. Et deux sexualités individuelles ne constituent pas automatiquement une sexualité relationnelle.

Le désir ne se commande pas, mais certaines des conditions qui lui permettent d'apparaître peuvent être cultivées.

La proximité nourrit l'attachement ; une certaine distance peut nourrir le désir.

Séduire ne signifie pas conquérir. Dans une relation vivante, séduire peut consister à continuer à devenir perceptible et à laisser à l'autre la liberté de venir vers nous.

Enfin, l'érotisme appartient peut-être moins à chacun des partenaires qu'à ce qu'ils deviennent capables de faire circuler entre eux.

Questions pour soi

Comment est-ce que j'habite aujourd'hui mon propre corps ?

Est-ce que je sais reconnaître ce qui favorise mon excitation, mon plaisir et mon désir ?

Quelles règles implicites ai-je apprises sur ce que devrait être une sexualité « normale » ?

Qu'est-ce qui me permet de me sentir désirable ?

Est-ce que je sais rendre mon désir perceptible sans en faire une exigence ?

Que sais-je réellement de la sexualité de l'autre ?

Qu'est-ce que je suppose sans jamais l'avoir demandé ?

Dans notre relation, existe-t-il encore une distance suffisamment vivante pour que nous puissions avoir envie de nous rapprocher ?

Nous regardons-nous encore ?

Notre sexualité est-elle devenue un ensemble d'habitudes ou demeure-t-elle un espace où quelque chose peut encore être découvert ?

Et lorsque le désir diminue, cherchons-nous immédiatement lequel de nous deux « a un problème », ou pouvons-nous aussi regarder ce qui se passe dans notre Entre-deux ?

Dix phrases à retenir

- 1. Nous pouvons posséder chacun une sexualité sans avoir encore construit une sexualité ensemble.**
- 2. Une capacité n'est pas encore une habileté ; une habileté n'est pas encore une rencontre.**
- 3. Excitation, plaisir et désir se répondent sans se confondre.**
- 4. Nous ne désirons pas seulement avec notre corps : nous désirons aussi avec notre histoire et notre imaginaire.**
- 5. L'altérité sexuelle n'est pas nécessairement un obstacle à l'érotisme ; elle peut en être l'une des conditions.**
- 6. Désirer l'autre ne suffit pas toujours à savoir comment devenir désirable pour lui.**
- 7. L'érotisme ne consiste peut-être pas à supprimer la distance, mais à la rendre suffisamment vivante pour avoir encore envie de la franchir.**
- 8. Séduire n'est pas conquérir ; c'est continuer à donner à l'autre des raisons de venir vers soi librement.**
- 9. Nous pouvons influencer les conditions du désir sans prétendre commander le désir lui-même.**
- 10. Je peux aller vers toi sans me quitter ; tu peux venir vers moi sans te perdre.**

Phrase de clôture

La rencontre érotique ne reste pas vivante parce qu'elle a eu lieu un jour ; comme le lien lui-même, elle demande parfois d'être redécouverte, nourrie et réinventée.

Septième partie — Nourrir le lien

Une relation ne meurt pas toujours dans une grande crise.

Elle peut s'éteindre doucement.

Personne n'a trompé personne. Personne n'a décidé de ne plus aimer. Il n'y a pas nécessairement de violence, ni même de conflits importants. Les journées se sont simplement remplies. Le travail, les enfants, les courses, les rendez-vous, les écrans, la fatigue ont progressivement occupé l'espace.

On continue à se parler, mais surtout de ce qu'il faut faire. On continue à vivre ensemble, mais on se regarde moins. On s'embrasse encore, parfois sans vraiment y penser. On connaît tellement bien l'autre que l'on a cessé de lui poser certaines questions.

Puis un jour, l'un des deux dit :

— J'ai l'impression que nous sommes devenus des colocataires.

Cette phrase raconte quelque chose d'essentiel : **une relation peut continuer à fonctionner alors que le lien, lui, s'est appauvri.**

Aimer ne consiste donc pas seulement à ne pas abîmer la relation. Il faut aussi parfois la nourrir.

Mais de quoi un amour a-t-il besoin pour vivre et durer ?

La psychologie nous offre ici un premier repère particulièrement intéressant : trois dimensions qui peuvent se combiner, se renforcer, s'affaiblir ou se transformer au cours d'une histoire.

L'intimité. La passion. L'engagement.

Puis nous ajouterons un autre regard, celui qui traverse ce livre : **Sécurité — Vitalité — Alignement.**

Ces deux manières de regarder l'amour ne se concurrencent pas. Elles ne posent simplement pas tout à fait la même question.

Chapitre 1 — Intimité, passion, engagement : trois piliers pour penser l'amour

Dans les années 1980, le psychologue américain Robert Sternberg a proposé une représentation devenue classique : la théorie triangulaire de l'amour.

Aux trois sommets du triangle se trouvent **l'intimité, la passion et l'engagement.**

L'intimité désigne la proximité affective : se sentir proche, compris, relié, pouvoir partager une partie de son monde intérieur et connaître celui de l'autre.

La passion désigne davantage l'intensité, l'attraction, le désir, l'élan qui nous porte vers l'autre. Elle appartient fortement au corps, mais ne se réduit pas à la sexualité.

L'engagement possède encore une autre temporalité. Il correspond à la décision de reconnaître cette relation et, dans sa dimension durable, de contribuer à la maintenir.

Ces trois dimensions peuvent exister à des degrés très différents.

Nous pouvons éprouver une passion considérable pour quelqu'un que nous connaissons à peine. Vivre une profonde intimité sans désir amoureux. Être fortement engagés dans une relation dont la passion s'est affaiblie.

Et surtout, leur équilibre peut changer avec le temps.

La passion qui dominait les premiers mois peut diminuer tandis que l'intimité grandit. L'engagement peut se renforcer avec une histoire commune, des enfants, des épreuves traversées, des projets. À d'autres moments, une relation engagée depuis longtemps peut découvrir que l'intimité s'est appauvrie.

L'intérêt du triangle n'est donc pas de nous dire ce que devrait être un couple parfait.

Il nous rappelle que ce que nous appelons « amour » recouvre plusieurs expériences qui ne suivent pas nécessairement la même trajectoire.

Nous pouvons encore être très attachés et ne plus désirer. Désirer et ne pas vouloir construire. Construire et découvrir que nous ne nous parlons presque plus.

Dire simplement « je t'aime » ne décrit donc pas toujours suffisamment ce qui existe entre deux êtres.

Chapitre 2 — Les trois piliers ne vieillissent pas de la même manière

Nous commettons parfois une erreur lorsque nous attendons des trois dimensions qu'elles restent identiques au fil des années.

La passion possède souvent une forte intensité au commencement. Elle bénéficie de la nouveauté, de l'incertitude, de l'imagination, de l'attente. L'intimité, au contraire, demande généralement du temps. Il faut vivre ensemble certaines expériences pour découvrir réellement comment l'autre pense, souffre, se réjouit, traverse un conflit ou une épreuve.

L'engagement suit encore une autre histoire. Il peut apparaître rapidement ou se construire progressivement. Et il peut changer de signification au cours d'une vie.

Au début, s'engager peut vouloir dire : « Je te choisis. »

Quelques années plus tard : « Nous construisons quelque chose ensemble. »

Et beaucoup plus tard : « Après tout ce que nous avons traversé, je continue à vouloir prendre soin de ce qui existe entre nous. »

Nous comprenons alors pourquoi comparer constamment une relation de vingt ans à ses six premiers mois produit presque nécessairement un sentiment de perte.

La question n'est pas de maintenir artificiellement les trois piliers dans leur état initial.

Elle serait plutôt :

« Que sont devenues aujourd'hui notre intimité, notre passion et notre manière de nous engager ? »

Une relation longue n'est pas une relation du commencement que l'on aurait réussi à conserver intacte.

C'est une relation qui a changé de forme.

Chapitre 3 — Du triangle de l'amour au Lien vivant

Le modèle de Sternberg nous aide à distinguer plusieurs composantes de l'amour.

Mais une autre question nous intéresse dans ce livre.

Non plus seulement :

« De quoi notre amour est-il constitué ? »

Mais :

« De quoi notre lien a-t-il besoin aujourd'hui pour rester vivant ? »

C'est ici que nous pouvons introduire trois autres dimensions : **Sécurité — Vitalité — Alignement.**

Les deux modèles se rencontrent sans se superposer.

La passion rejoint fortement la vitalité, mais la vitalité est plus large. Elle comprend aussi le rire, la curiosité, le jeu, les projets, l'émerveillement, le plaisir de se retrouver. Un couple peut connaître une sexualité moins intense et conserver une grande vitalité.

L'intimité rencontre la sécurité, mais les deux notions ne sont pas identiques. Nous pouvons connaître quelqu'un très profondément et vivre pourtant dans la peur permanente de le perdre, dans des conflits répétés ou dans une relation imprévisible.

L'engagement rencontre l'alignement, mais là encore quelque chose diffère. Nous pouvons être très engagés dans une relation et découvrir que la vie que nous construisons ne correspond plus vraiment aux personnes que nous sommes devenues.

C'est pourquoi ces trois nouveaux mots ne cherchent pas à remplacer les trois piliers.

Ils déplacent notre regard.

La **sécurité** demande : « Puis-je être suffisamment moi-même auprès de toi sans craindre constamment de perdre notre lien ? »

La **vitalité** : « Quelque chose circule-t-il encore entre nous ? »

L'**alignement** : « La relation que nous construisons correspond-elle encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues et à ce qui compte pour nous ? »

Sternberg nous aide ainsi à regarder **ce qui compose l'amour**.

Le Lien vivant nous invite davantage à observer **comment la relation respire aujourd'hui**.

Chapitre 4 — Le lien ne se nourrit pas tout seul

Au commencement d'une histoire, beaucoup de choses se produisent spontanément. Nous nous regardons, posons des questions, cherchons des occasions de nous retrouver. Nous préparons un dîner, choisissons nos vêtements, envoyons un message simplement parce que nous avons pensé à l'autre.

La relation reçoit alors une quantité extraordinaire d'attention sans que nous ayons l'impression de faire un effort.

Puis l'autre devient familier.

Cette familiarité est précieuse. Elle permet de ne plus être constamment en représentation, de se sentir chez soi auprès de quelqu'un, de construire une sécurité.

Mais elle possède un revers : **ce qui est acquis attire moins notre attention**.

Nous continuons parfois à prendre soin avec beaucoup de sérieux de notre travail, de notre maison, de notre santé ou de nos projets, tandis que nous supposons que la relation continuera simplement parce qu'elle existe depuis longtemps.

Or un lien n'est pas un objet que l'on possède.

C'est un processus.

Il ne demande ni surveillance permanente ni obligation de « travailler son couple » à chaque instant. Mais il a besoin, de temps en temps, que nous nous retournions vers lui.

Ce qui est durable n'est pas nécessairement ce qui reste identique. C'est souvent ce dont nous avons appris à prendre soin lorsqu'il change.

Chapitre 5 — La sécurité : pouvoir déposer les armes

Que signifie se sentir en sécurité dans une relation ?

Ce n'est pas avoir la certitude que l'autre ne partira jamais. Une telle garantie n'existe pas.

C'est plutôt pouvoir vivre suffisamment souvent avec le sentiment que nous n'avons pas besoin de défendre constamment notre place. Je peux exprimer un désaccord sans craindre immédiatement que tu m'abandonnes. Montrer une fragilité sans redouter qu'elle soit utilisée contre moi. Réussir sans que tu te sentes diminué. Échouer sans perdre ton estime. Avoir besoin de toi sans être humilié et avoir besoin d'être seul sans que cela soit immédiatement interprété comme un rejet.

La sécurité se construit rarement dans les grandes déclarations.

Elle naît davantage d'une accumulation d'expériences ordinaires : l'autre revient, tient suffisamment parole, écoute, respecte une limite, ne ridiculise pas une confiance, reste présent lorsque la conversation devient difficile.

Petit à petit, le corps lui-même apprend quelque chose :

« Ici, je peux peut-être déposer un peu mes armes. »

La sécurité ne supprime pas toute peur. Elle crée suffisamment de confiance pour que la peur ne gouverne pas constamment le lien.

Chapitre 6 — Trop de sécurité peut-elle endormir le désir ?

Une relation sécurisante est précieuse.

Mais ce qui nous rassure peut-il aussi, parfois, nous endormir ?

Au commencement, l'autre contient une part d'inconnu. Nous attendons son message. Nous ignorons encore exactement ce qu'il pense de nous. Chaque rencontre peut réserver quelque chose de nouveau.

Avec les années, une grande partie de cette incertitude disparaît. Nous savons qui dormira de quel côté du lit, ce que l'autre commandera probablement au restaurant, comment il racontera telle histoire, ce qui l'agacera.

Cette connaissance construit la sécurité.

Mais le désir a parfois besoin d'autre chose : distance, surprise, imagination, mouvement.

Il serait cependant trop simple d'opposer sécurité et désir, comme s'il fallait choisir entre un amour fiable et un amour vivant.

Le véritable enjeu est peut-être ailleurs :

comment rester suffisamment proches pour nous sentir liés et suffisamment distincts pour pouvoir encore nous rencontrer ?

Le désir a besoin que l'autre reste, au moins en partie, un autre.

Lorsque nous croyons le connaître complètement, lorsque nous cessons de le regarder comme un être séparé capable encore de nous surprendre, quelque chose de la vitalité peut diminuer.

Nous retrouvons alors l'altérité.

Elle n'était pas seulement une difficulté à accepter.

Elle peut aussi devenir une condition du désir.

Chapitre 7 — La vitalité : quelque chose circule-t-il encore entre nous ?

La vitalité ne se réduit pas à la sexualité.

Elle comprend le désir, bien sûr, mais aussi le rire, la curiosité, la sensualité, les projets, le jeu, l'admiration, les conversations qui nous déplacent, le plaisir de retrouver l'autre.

Une relation vivante contient encore du mouvement.

Cela ne signifie pas qu'elle doit rester passionnelle en permanence. Une vie à deux traverse nécessairement des périodes plus calmes. Il existe des grossesses, des maladies, des deuils, des difficultés professionnelles, des fatigues, des vieillissements.

La vitalité varie.

La question n'est donc pas :

« Sommes-nous aussi passionnés qu'au début ? »

Elle serait plutôt :

« Qu'est-ce qui nous rend encore vivants ensemble aujourd'hui ? »

La réponse peut être très différente après six mois, dix ans ou quarante ans.

À un moment, ce sera la sexualité. À un autre, voyager. À un autre encore, construire une maison, apprendre quelque chose ensemble, rire, cuisiner, marcher, recevoir des amis, découvrir un lieu.

Le lien vivant n'exige pas une forme particulière de vitalité.

Il demande que quelque chose puisse encore circuler.

Chapitre 8 — Quand le couple devient une entreprise de logistique

— Tu peux récupérer les enfants à dix-sept heures ? Il faut acheter du lait. Tu as pris rendez-vous pour la voiture ? N'oublie pas de répondre à ta mère.

Toutes ces conversations sont nécessaires.

Une vie commune produit une quantité impressionnante de logistique.

Le problème commence lorsque cette langue devient presque la seule langue du couple.

Deux personnes peuvent alors devenir une équipe extrêmement efficace. Elles gèrent une maison, des enfants, des comptes, des vacances, parfois des parents vieillissants.

Tout fonctionne.

Mais elles ne savent plus très bien quand elles se sont demandé pour la dernière fois : « Comment vas-tu vraiment ? » ou simplement : « À quoi penses-tu en ce moment ? »

La relation n'est pas forcément en crise.

Elle s'est fonctionnalisée.

C'est précisément ce que raconte souvent la phrase : « Nous sommes devenus des colocataires. »

Il ne manque pas nécessairement de l'amour. Il manque parfois un espace où les deux partenaires cessent momentanément d'être parents, organisateurs, salariés ou gestionnaires pour redevenir simplement deux personnes qui se rencontrent.

Nourrir le lien peut alors commencer par quelque chose de très modeste :

retrouver des conversations qui ne servent à rien.

Chapitre 9 — Continuer à être curieux

Plus nous connaissons quelqu'un, plus nous risquons de croire qu'il n'y a plus rien à découvrir.

Pourtant, celui ou celle qui partage notre vie continue à vivre des expériences auxquelles nous n'avons pas accès. Il lit, travaille, rencontre des gens, pense, doute, change.

Nous pouvons vivre trente ans auprès de quelqu'un et continuer à ignorer une partie de son monde.

La curiosité amoureuse n'est pas un interrogatoire.

Elle est cette disposition intérieure qui dit :

« Je ne suppose pas que je te connais entièrement. »

Qu'est-ce qui te préoccupe en ce moment ? Qu'est-ce qui te donne envie ? As-tu changé d'avis sur quelque chose d'important ? Qu'est-ce que tu aimerais encore vivre ? Y a-t-il une part de toi à laquelle je ne prête plus assez attention ?

Ces questions ne sont pas destinées à devenir un rituel obligatoire. Elles rappellent simplement que l'autre continue à devenir quelqu'un.

Peut-être est-ce l'un des secrets les plus simples de la durée :

ne jamais considérer que la rencontre est définitivement terminée.

Chapitre 10 — Le corps dans la relation

Le lien ne passe pas seulement par les mots.

Il passe aussi par les corps.

Une main posée sur une épaule. Une manière de s'embrasser. Dormir l'un contre l'autre. Marcher bras dessus bras dessous. Se prendre dans les bras sans que le geste annonce nécessairement une relation sexuelle.

Avec les années, le corps peut devenir tellement familier qu'il devient paradoxalement moins regardé.

La sexualité elle-même peut changer. Le désir fluctue avec l'âge, la fatigue, la santé, les événements de vie, les transformations hormonales, les tensions relationnelles, l'image corporelle.

Nous pouvons alors commettre une erreur : comparer constamment la sexualité actuelle à celle du commencement.

« Avant, nous faisions l'amour beaucoup plus souvent. »

C'est parfois une information importante.

Mais la fréquence ne dit pas tout de la qualité d'une vie érotique.

La question pourrait être plus large :

« Quelle place nos corps ont-ils encore dans notre relation ? »

Peuvent-ils encore se toucher sans obligation ? Se regarder ? Jouer ? Se surprendre ? Dire un désir ou un refus sans humiliation ?

Nourrir la vitalité ne signifie pas imposer le désir.

Cela signifie parfois simplement créer les conditions dans lesquelles il peut à nouveau avoir une chance d'apparaître.

Chapitre 11 — L'amour a besoin de temps, mais pas nécessairement de beaucoup de temps

« Nous n'avons plus le temps. »

Cette phrase revient souvent.

Et elle est parfois parfaitement vraie.

Travail, enfants, transports, responsabilités familiales : certaines périodes de vie laissent très peu d'espace.

Mais le temps relationnel ne se mesure pas seulement en heures. Deux personnes peuvent partir quinze jours en vacances et passer très peu de temps réellement ensemble. D'autres peuvent retrouver une proximité au cours d'une promenade de trente minutes.

Ce qui compte est aussi la qualité de l'attention.

Un téléphone posé face contre table pendant un dîner peut parfois modifier davantage la rencontre qu'un week-end coûteux.

Nourrir le lien ne devrait donc pas devenir une nouvelle obligation dans des vies déjà saturées : « Il faut absolument faire une soirée de couple chaque semaine. »

Les prescriptions rigides produisent parfois une nouvelle charge mentale.

Il s'agit plutôt de repérer les occasions où nous pouvons réellement être présents.

Le lien a moins besoin d'un emploi du temps parfait que de moments où il cesse d'être systématiquement ce qui vient après tout le reste.

Chapitre 12 — Les petits gestes et l'ordinaire

Nous imaginons facilement que l'amour se nourrit de grands moments : anniversaires, voyages, déclarations, cadeaux.

Ils comptent.

Mais la majeure partie d'une vie commune se déroule ailleurs : dans la cuisine, dans un couloir, dans la voiture, le matin avant de partir, le soir lorsque l'un des deux est fatigué.

C'est dans cet ordinaire que se déposent des centaines de micro-expériences : un regard, un merci, une plaisanterie, une main, un café préparé, une question posée avec une véritable attention.

Aucune ne semble décisive.

Ensemble, elles constituent une atmosphère.

De la même manière, les petites négligences s'accumulent. Ne plus regarder lorsque l'autre parle. Répondre distraitement. Ne plus remercier. Ne plus remarquer.

Le lien se nourrit et s'appauvrit souvent à bas bruit.

Cela ne signifie pas qu'il faille surveiller chaque interaction. Ce serait épuisant.

Mais peut-être pouvons-nous conserver une question simple :

« **Est-ce que mes gestes ordinaires disent encore parfois à l'autre : je te vois ?** »

Chapitre 13 — L'alignement : sommes-nous encore en train d'aller quelque part ensemble ?

Une relation peut être sécurisante et vivante, mais rencontrer une autre difficulté : les deux personnes ne vont plus dans la même direction.

Nous changeons.

Ce qui comptait à trente ans ne compte pas nécessairement de la même manière à cinquante ou soixante. Le travail, la famille, l'argent, le lieu de vie, la sexualité, les convictions, la liberté, le rapport au temps peuvent évoluer.

Il arrive alors qu'un couple continue à fonctionner avec un contrat ancien.

Personne n'a vraiment demandé :

« Est-ce que la vie que nous construisons correspond encore aux personnes que nous sommes devenues ? »

C'est ce que nous appellerons ici **l'alignement**.

Il ne signifie pas que deux partenaires doivent partager tous les projets ni toutes les valeurs.

Il pose une question plus fondamentale :

« **Pouvons-nous encore suffisamment nous reconnaître dans la vie que nous construisons ensemble ?** »

L'alignement oblige parfois à réviser le contrat : davantage de liberté, un autre rythme, un déménagement, de nouveaux projets, une réorganisation professionnelle, une manière différente d'être couple.

Le lien vivant ne cherche pas seulement à préserver le passé.

Il doit parfois faire de la place aux personnes nouvelles que les années ont fait apparaître.

Chapitre 14 — Quand l'un change plus vite que l'autre

Claire a cinquante-huit ans lorsqu'elle dit à son mari :

— Je ne veux plus vivre les vingt prochaines années exactement comme les vingt dernières.

Son mari entend immédiatement :

— Tu ne veux plus vivre avec moi.

Mais ce n'est pas ce qu'elle a dit.

Leurs enfants sont partis. Claire a diminué son activité professionnelle. Elle souhaite voyager davantage, reprendre la peinture, rencontrer de nouvelles personnes.

Son mari aime leur vie telle qu'elle est.

Aucun des deux n'a nécessairement tort.

Mais le système qui fonctionnait lorsque les enfants vivaient à la maison ne correspond plus complètement à la nouvelle période qui commence.

Le risque serait que Claire doive choisir entre rester fidèle au couple et devenir davantage elle-même. Ou que son mari soit obligé de devenir quelqu'un qu'il n'est pas pour prouver son amour.

La question devient alors :

« **Comment notre relation peut-elle faire une place à ce que chacun devient ?** »

L'alignement n'exige pas que nous évoluions au même rythme.

Il demande que l'évolution de l'un puisse devenir un sujet pour les deux.

Chapitre 15 — Sécurité, vitalité, alignement : trois dimensions qui se répondent

Nous pouvons maintenant regarder ensemble nos trois dimensions.

Une relation peut posséder beaucoup de **sécurité** et peu de **vitalité** : on s'aime, on se respecte, on se connaît parfaitement, mais quelque chose s'est endormi.

Elle peut posséder beaucoup de **vitalité** et peu de **sécurité** : passion, désir, séparations, retrouvailles, incertitude permanente. Tout est intense, mais rien ne repose.

Elle peut posséder sécurité et vitalité mais manquer d'**alignement** : deux personnes s'aiment encore et éprouvent du plaisir ensemble, mais leurs projets fondamentaux divergent.

Il ne s'agit surtout pas de rechercher trois scores parfaits.

Une relation traverse des saisons.

Pendant une maladie, la vitalité peut diminuer tandis que la sécurité devient centrale. À une autre période, un projet commun renforcera l'alignement. Après des années très organisées autour des enfants, le couple devra peut-être retrouver sa vitalité.

Le modèle ne sert donc pas à noter une relation.

Il sert à demander :

« De quoi notre lien a-t-il davantage besoin en ce moment ? »

Cette question me paraît plus féconde que : « Est-ce que notre couple va bien ? »

Car un lien n'est jamais simplement bon ou mauvais.

Il est vivant, et ce qui est vivant possède des besoins qui changent.

Chapitre 16 — Prendre soin du lien sans en faire une obsession

Nous pourrions maintenant tomber dans un piège.

Après avoir compris que le lien a besoin d'attention, nous pourrions commencer à le surveiller constamment : « Est-ce que nous communiquons assez ? Avons-nous assez de désir ? Sommes-nous suffisamment alignés ? Notre couple est-il toujours vivant ? »

La relation deviendrait alors un patient en observation permanente.

Or un couple a aussi besoin d'oublier qu'il est un couple.

De vivre. De rire. De faire autre chose. De ne pas analyser chaque silence.

Prendre soin du lien ne signifie pas passer sa vie à parler du lien.

Comme pour un jardin, nous arrosons, taillons parfois, regardons si quelque chose manque.

Puis nous nous asseyons dedans.

Le but de prendre soin d'une relation n'est pas de devenir spécialiste de sa relation. C'est de pouvoir davantage la vivre.

Chapitre 17 — Le mouvement du lien vivant

Nous avons proposé, dans la partie précédente, un mouvement :

Moi → l'autre → l'entre-deux → retour à moi.

Nous pouvons maintenant y ajouter nos trois dimensions :

Sécurité — Vitalité — Alignement.

Les trois espaces nous disent **où regarder**.

Les trois dimensions nous disent **ce que nous pouvons observer**.

Comment vais-je dans cette relation ? Comment vas-tu ? Comment va ce qui existe entre nous ?

Puis : nous sentons-nous suffisamment en sécurité ? Quelque chose circule-t-il encore ? La vie que nous construisons nous ressemble-t-elle encore suffisamment ?

Il ne s'agit pas d'une formule mathématique.

C'est une manière de porter attention au vivant.

Parfois, je dois prendre soin de moi. Parfois, aller davantage vers toi. Parfois, c'est notre entre-deux qui a besoin d'être nourri. Parfois, nous devons restaurer la sécurité, réveiller la vitalité ou nous demander si nous allons encore suffisamment dans une direction que nous pouvons l'un et l'autre habiter.

Aimer devient alors moins un état qu'un mouvement d'attention et d'ajustement.

Et peut-être pouvons-nous maintenant mieux articuler les deux regards qui ont traversé cette partie.

Intimité — Passion — Engagement nous aide à reconnaître différentes dimensions de l'expérience amoureuse.

Sécurité — Vitalité — Alignement nous aide à interroger la manière dont le lien vit et évolue.

Les premiers mots nous aident à comprendre.

Les seconds peuvent nous aider à prendre soin.

Peut-être le lien reste-t-il vivant non parce qu'il ne change jamais, mais parce que nous apprenons à changer avec lui.

Ce que cette sixième partie nous apprend

L'amour n'est pas une réalité unique et indivisible. Le modèle de Sternberg nous aide à distinguer trois dimensions : **intimité, passion et engagement**. Elles peuvent évoluer différemment au cours d'une même histoire.

Une relation peut continuer à fonctionner alors que certaines de ces dimensions se sont appauvries. L'absence de conflit ne suffit pas. La durée ne suffit pas. Le sentiment lui-même ne suffit pas toujours à nourrir ce qui existe entre deux personnes.

Prendre soin du lien ne signifie pas organiser sans cesse des moments extraordinaires. Une grande partie de sa nourriture se trouve dans l'ordinaire : l'attention, la curiosité, le toucher, le rire, la reconnaissance, le temps réellement partagé.

Trois autres dimensions peuvent alors nous aider à regarder comment le lien se porte : **sécurité, vitalité, alignement**.

La sécurité nous permet de déposer suffisamment nos armes. La vitalité maintient du mouvement, du désir et de la curiosité. L'alignement nous permet de vérifier que la relation continue à faire suffisamment de place aux personnes que nous devenons.

Aucune relation ne maintient parfaitement toutes ces dimensions.

L'enjeu n'est pas la perfection.

Il est la capacité à remarquer ce qui demande aujourd'hui davantage de soin.

Questions pour soi

Lorsque je regarde ma relation actuelle, ou certaines de mes relations passées, comment ont évolué **l'intimité, la passion et l'engagement** ? L'une de ces dimensions a-t-elle grandi tandis qu'une autre diminuait ?

Qu'est-ce qui donnait autrefois le plus de vie à notre relation ? Qu'avons-nous progressivement cessé de faire, non par décision, mais simplement parce que le quotidien a pris la place ?

Est-ce que je me sens suffisamment en sécurité pour être moi-même auprès de l'autre ? L'autre peut-il être lui-même auprès de moi ?

Qu'est-ce qui nourrit aujourd'hui notre vitalité : désir, rire, projets, conversations, sensualité, curiosité, découvertes ? Qu'est-ce qui s'est endormi ?

Est-ce que je continue à être curieux de celui ou celle que je crois connaître ?

La vie que nous construisons correspond-elle encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues ?

Et si je devais poser une seule question à notre lien aujourd'hui :

« De quoi as-tu besoin pour être un peu plus vivant ? »

Dix phrases à retenir

1. **L'intimité, la passion et l'engagement sont trois dimensions différentes de l'expérience amoureuse.**
2. **Les différentes dimensions de l'amour ne vieillissent pas nécessairement au même rythme.**
3. **Une relation peut continuer à fonctionner alors que le lien s'est appauvri.**
4. **Un lien n'est pas un objet que l'on possède ; c'est un processus dont on prend soin.**

5. **La sécurité permet de déposer suffisamment les armes sans supprimer toute incertitude.**
6. **La vitalité ne se réduit pas à la sexualité : elle est tout ce qui continue à circuler entre nous.**
7. **Connaître quelqu'un depuis longtemps ne dispense pas de continuer à le découvrir.**
8. **Le lien se nourrit souvent dans l'ordinaire, à travers des gestes qui disent simplement : « Je te vois. »**
9. **L'alignement demande si la vie construite ensemble ressemble encore suffisamment aux personnes que nous sommes devenues.**
10. **Prendre soin d'une relation n'a pas pour but de passer sa vie à l'analyser, mais de pouvoir davantage la vivre.**

Phrase de clôture

Un amour vivant n'est peut-être pas celui qui conserve intactes l'intimité, la passion et l'engagement du commencement, mais celui qui sait reconnaître ce qu'ils deviennent et continuer à prendre soin du lien tandis que deux êtres, inévitablement, changent.

Vers la huitième partie — Quand arrive la tempête

Nous avons appris à parler, à reconnaître l'altérité et à nourrir le lien.

Mais aucune de ces capacités ne met une relation à l'abri de la tempête.

Il y aura des blessures, des déceptions, des périodes de distance. Parfois une trahison, une maladie, un deuil, une difficulté sexuelle, une crise professionnelle, la découverte d'un secret ou simplement l'accumulation de choses qui n'ont pas été dites.

Alors ce qui fonctionnait jusque-là peut ne plus suffire.

L'intimité peut être blessée. La passion disparaître. L'engagement être interrogé.

La sécurité vacille. La vitalité s'éteint. L'alignement lui-même devient incertain.

Et une nouvelle question apparaît.

Non plus seulement :

« Comment prendre soin de notre lien ? »

Mais :

« Que pouvons-nous faire lorsque quelque chose s'est cassé entre nous ? »

Huitième partie — Quand arrive la tempête

Il existe des périodes où aimer semble presque naturel. Le lien circule, les désaccords restent supportables, chacun retrouve suffisamment facilement l'autre après s'être éloigné. Et puis quelque chose arrive. Parfois brutalement : une infidélité, un mensonge, une trahison, une maladie, un deuil, une perte professionnelle, une révélation. Parfois presque silencieusement : les reproches deviennent plus fréquents, le désir diminue, les conversations se raccourcissent, les gestes tendres se raréfient. Rien de spectaculaire ne s'est produit et pourtant quelque chose, entre les deux, ne fonctionne plus comme avant.

Nous appelons souvent cela une crise. Le mot fait peur parce qu'il semble annoncer une issue : rupture, échec, fin de l'amour. Pourtant, une crise ne dit pas nécessairement ce que deviendra la relation.

Une crise ne nous dit pas immédiatement si une relation doit continuer. Elle nous dit qu'elle ne peut probablement plus continuer exactement de la même manière.

C'est peut-être cela, d'abord, qu'il faut apprendre lorsque la tempête arrive : ne pas demander trop vite à la crise de nous dire si nous devons rester ou partir. Commencer par comprendre ce qu'elle vient révéler, ce qu'elle a détruit, ce qu'elle oblige à regarder et ce qui, éventuellement, peut encore être réparé.

1. La crise n'est pas toujours la fin du lien

Une crise peut révéler ce qui était devenu invisible. Un besoin longtemps tu. Une solitude installée. Une sexualité abandonnée. Une fatigue que chacun attribuait à l'autre. Une divergence de valeurs que l'organisation quotidienne avait longtemps masquée. Une ancienne blessure qui revient lorsque la sécurité diminue. Parfois aussi une transgression réelle : quelqu'un a menti, trompé, humilié, abandonné une responsabilité essentielle ou franchi une limite que l'autre croyait protégée.

Toutes les crises ne se ressemblent donc pas. Certaines viennent principalement de l'extérieur : maladie, chômage, difficultés financières, deuil, arrivée d'un enfant, épuisement. D'autres naissent davantage à l'intérieur du lien. Et beaucoup mélangent les deux.

L'erreur serait de considérer toute crise comme la preuve que l'amour est terminé. L'erreur inverse serait de penser que l'amour suffira nécessairement à la traverser.

La crise pose une question plus modeste et plus difficile : **qu'est-il en train de se passer entre nous ?**

2. Lorsque la sécurité disparaît

Nous avons vu combien la sécurité est importante dans le Lien vivant. Elle ne signifie ni absence de conflit ni certitude que l'autre ne partira jamais. Elle désigne plutôt cette sensation fondamentale : je peux être suffisamment moi-même auprès de toi sans craindre constamment que le lien disparaisse ou que ma vulnérabilité soit utilisée contre moi.

Pendant une crise, cette sécurité peut s'effondrer. Un retard inhabituel devient inquiétant. Un silence prend une signification disproportionnée. Une phrase maladroite ressemble à une menace. Le système d'alerte se réveille. Chacun observe davantage l'autre et l'écoute parfois moins.

Alors apparaissent des comportements qui cherchent précisément à restaurer la sécurité mais qui produisent l'effet inverse : interroger, vérifier, poursuivre, contrôler, se retirer, menacer de partir, devenir froid, provoquer pour obtenir une réaction.

La question que nous avons déjà rencontrée retrouve ici toute sa force :

« **Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ?** »

Comprendre sa fonction ne signifie pas le justifier. Cela permet simplement de chercher une autre manière de protéger ce qui a besoin de l'être.

3. Ce qui fait mal n'est pas seulement ce qui s'est passé

Deux personnes peuvent vivre le même événement et ne pas être blessées au même endroit. Une parole oubliée quelques heures plus tard par celui qui l'a prononcée peut rester des années dans la mémoire de celui qui l'a reçue.

Pourquoi ?

Parce que l'événement possède une signification. « Tu n'es jamais là quand j'ai besoin de toi » peut être entendu comme un reproche ponctuel ou réveiller une peur beaucoup plus profonde : *je ne peux compter sur personne*. Une infidélité peut blesser par l'acte sexuel lui-même, mais aussi par le mensonge, la comparaison, l'humiliation, la perte d'exclusivité, la sensation d'avoir vécu dans une réalité que l'autre savait fausse.

Pour réparer une blessure, il ne suffit donc pas toujours de connaître les faits. Il faut parfois comprendre **ce qui, dans les faits, a été blessé**.

La confiance ? La dignité ? La sécurité ? L'image de soi ? Une valeur fondamentale ? Le sentiment d'avoir compté ? La représentation que nous avons de notre histoire ?

Deux personnes peuvent parler pendant des mois du même événement sans réellement parler de la même blessure.

4. Lorsque nos anciennes protections reviennent

La tempête réveille facilement nos vieux réflexes. Celui qui craint l'abandon peut poursuivre davantage. Celui qui redoute l'envahissement peut se retirer. Celui qui a appris que montrer sa faiblesse est dangereux peut devenir froid au moment même où il aurait besoin d'être consolé. Celui qui a grandi dans un univers où les conflits menaçaient le lien peut chercher à les éviter à tout prix.

Nous retrouvons alors nos règles invisibles : « Si tu m'aimais, tu viendrais vers moi. » « Si tu m'aimais, tu me laisserais respirer. » « Si tu m'aimais, tu me pardonnerais. » « Si tu m'aimais, tu n'aurais jamais fait cela. »

La crise amplifie ces règles parce que nous avons peur. Et lorsque nous avons peur, nous devenons parfois plus certains encore que notre manière de voir est la seule possible.

C'est précisément à ce moment qu'il devient utile de se demander non seulement : *qu'est-ce que l'autre fait ?*, mais également : *qu'est-ce que cela déclenche en moi et que suis-je en train de faire à mon tour ?*

5. Les mots peuvent eux aussi devenir des blessures

Nous sous-estimons parfois la violence durable de certaines paroles. Dans une dispute, nous pouvons chercher non plus à nous faire comprendre mais à atteindre l'autre exactement là où nous savons qu'il sera vulnérable.

« De toute façon, tu es comme ton père. » « Je ne t'ai jamais vraiment désiré. » « Personne d'autre ne pourrait te supporter. » « J'aurais dû te quitter depuis longtemps. »

Une fois prononcées, certaines phrases ne disparaissent pas simplement parce que la colère est retombée. Celui qui les a dites peut expliquer : « Je ne le pensais pas. » Celui qui les a entendues peut continuer à se demander : « Mais pourquoi as-tu choisi précisément ces mots-là ? »

Apprendre à traverser les conflits, c'est aussi apprendre qu'il existe une différence entre **exprimer sa colère** et **utiliser sa connaissance intime de l'autre pour le blesser**.

La proximité nous donne accès aux vulnérabilités de celui que nous aimons. L'amour ne consiste pas à ignorer cette puissance, mais à apprendre à ne pas en faire une arme.

6. Il n'est pas toujours possible de comprendre immédiatement

Nous valorisons beaucoup la communication. À juste titre. Mais nous pouvons en faire une nouvelle injonction : il faudrait parler immédiatement, tout comprendre, tout résoudre avant de dormir.

Or deux systèmes émotionnels activés ne deviennent pas nécessairement plus intelligents parce qu'ils continuent à discuter.

Parfois, il faut s'arrêter. Non pour punir l'autre par le silence, mais pour éviter d'ajouter des blessures à la blessure. Dire : « Je suis trop en colère pour continuer correctement cette conversation. Je voudrais que nous la reprenions demain » n'est pas nécessairement fuir le conflit. Cela peut être une manière d'en prendre soin.

La pause devient problématique lorsqu'elle sert à contrôler, à punir ou à faire disparaître indéfiniment le problème. Elle devient utile lorsqu'elle permet de retrouver suffisamment de sécurité intérieure pour que deux personnes puissent recommencer à penser.

7. Lorsque la confiance a été trahie

Certaines crises modifient profondément l'Entre-deux parce qu'elles touchent à la confiance. Après une trahison, le monde commun peut soudain devenir incertain. Ce que je croyais vrai l'était-il ? Depuis quand ? Que savais-tu que j'ignorais ? Puis-je encore croire ce que tu me dis ?

La personne blessée cherche souvent des informations. Certaines sont nécessaires pour reconstruire une réalité commune. Mais il existe également un moment où davantage de détails ne réparent plus et peuvent nourrir des images qui deviendront difficiles à oublier.

Celui qui a blessé voudrait parfois que tout redevienne rapidement normal : « Je me suis excusé. Que puis-je faire de plus ? » Mais l'excuse et la réparation n'obéissent pas au même temps. Une phrase peut reconnaître la faute en quelques secondes. La confiance, elle, se reconstruit par une succession d'expériences cohérentes.

Une explication n'efface pas une responsabilité. Une excuse n'efface pas une conséquence. Et une promesse ne restaure pas à elle seule une confiance.

La confiance revient, lorsqu'elle revient, parce que le présent finit progressivement par devenir plus crédible que la blessure passée.

8. Faut-il pardonner ?

Le pardon occupe une place étrange dans nos représentations de l'amour. Nous l'associons volontiers à la grandeur, à la générosité, parfois même à la preuve d'un amour véritable. « Si tu l'aimes encore, tu finiras par lui pardonner. »

Cette idée peut devenir profondément injuste.

Une personne blessée n'a pas seulement à souffrir de ce qui lui est arrivé ; elle devrait encore prouver sa capacité d'aimer en pardonnant suffisamment vite. Le pardon devient alors une exigence adressée à celui qui a déjà été atteint.

Mais le pardon n'est ni l'oubli, ni l'excuse, ni l'effacement de la responsabilité, ni l'obligation de rester. Il n'est pas davantage une dette morale que la personne blessée aurait envers celle qui lui a fait du mal.

Il peut être un chemin. Il ne devrait pas devenir une injonction.

9. Que signifie pardonner ?

Peut-être faut-il commencer par distinguer ce que nous mélangeons souvent.

Pardonne n'est pas dire : « Ce n'était pas grave. » Si ce n'était pas grave, il n'y aurait probablement rien à pardonner. Pardonne n'est pas davantage conclure : « Tu n'y pouvais rien. » Comprendre l'histoire, les fragilités ou les motivations de celui qui a blessé peut rendre son comportement intelligible ; cela ne le rend pas nécessairement acceptable.

Pardonne ne signifie pas non plus retrouver immédiatement la confiance. Nous pouvons ne plus vouloir faire payer quelqu'un et continuer à penser qu'il n'est pas encore digne de confiance. Nous pouvons pardonner et conserver une limite. Nous pouvons pardonner et ne plus souhaiter vivre ensemble.

C'est pourquoi il est utile de distinguer **le pardon, la réparation et la réconciliation**.

Le pardon concerne d'abord ce qui se passe en moi face à ce qui m'a été fait. La réparation concerne ce qui peut éventuellement être travaillé entre nous. La réconciliation suppose encore autre chose : que nous souhaitons tous les deux construire à nouveau une relation.

Ces trois mouvements peuvent se rejoindre. Ils ne sont pas obligés de le faire.

Pardonne peut réparer quelque chose en soi sans obligatoirement réparer le couple.

10. Comment le pardon devient-il possible ?

Il n'existe probablement pas de méthode universelle pour pardonner. Et vouloir transformer le pardon en procédure serait oublier que certaines blessures demandent du temps, que certaines ne seront jamais complètement apaisées et que certaines personnes ne souhaitent tout simplement pas pardonner.

Mais nous pouvons observer quelques mouvements qui rendent parfois le pardon possible.

Il faut d'abord que la blessure puisse exister. Pardonne trop vite peut être une manière de ne pas ressentir la colère, la tristesse ou l'humiliation. « Ce n'est rien, je te pardonne » peut parfois signifier : *je ne veux surtout pas risquer de te perdre en te montrant combien tu m'as blessé.*

Puis il faut souvent pouvoir nommer ce qui a réellement été perdu. La confiance ? Une représentation du couple ? Une certaine innocence ? L'admiration ? La certitude d'être unique ? Une partie de l'avenir que l'on imaginait ?

Le pardon devient parfois plus accessible lorsque celui qui a blessé reconnaît véritablement ce qui s'est produit. Non seulement : « Je regrette que tu aies souffert », mais : « Je comprends que ce que j'ai fait t'a blessé, et j'en prends la responsabilité. » Cette reconnaissance ne peut pas être exigée dans toutes les situations ; parfois l'autre

nie, minimise, disparaît ou meurt. Le pardon, s'il advient, devra alors se construire sans lui.

Comprendre peut également participer au processus. Non pour transformer une faute en innocence, mais pour replacer l'acte dans une histoire humaine. Nous pouvons comprendre pourquoi quelqu'un a menti sans accepter le mensonge. Comprendre pourquoi il a fui sans considérer qu'il avait raison de fuir. Comprendre permet parfois de sortir d'une représentation dans laquelle l'autre n'est plus que l'auteur de la blessure.

Et puis quelque chose peut lentement changer : le besoin que l'autre souffre à son tour diminue. L'événement reste vrai, mais il occupe moins d'espace. Nous pouvons y penser sans que tout notre corps se remette immédiatement en état d'alerte.

Peut-être le pardon commence-t-il là.

Pardoner ne consiste peut-être pas à faire disparaître la blessure, mais à lui retirer progressivement le pouvoir d'organiser notre vie intérieure.

11. Pardoner n'est pas refaire confiance

Cette distinction mérite d'être répétée parce qu'elle libère beaucoup de personnes d'une contradiction apparente : « Je croyais lui avoir pardonné, mais je ne lui fais toujours pas confiance. »

Il n'y a pas nécessairement contradiction.

Le pardon appartient en grande partie à celui qui a été blessé. La confiance, elle, appartient à la relation. Elle ne peut donc pas être reconstruite par une seule personne.

Je peux travailler ma colère. Je peux renoncer à la vengeance. Je peux ne plus vouloir que l'autre paie éternellement. Mais je ne peux pas décider seul que l'Entre-deux est redevenu sûr.

Pour que la confiance revienne, il faut généralement des expériences répétées de fiabilité : des paroles cohérentes avec les actes, une reconnaissance de la blessure, une capacité à entendre qu'elle puisse encore revenir, et suffisamment de temps pour que le corps lui-même cesse progressivement d'attendre une nouvelle menace.

Le pardon peut être un mouvement intérieur. La confiance est une construction relationnelle.

12. Pardoner n'oblige pas à se réconcilier

C'est peut-être la distinction la plus importante.

Nous pouvons pardonner quelqu'un et décider de ne plus vivre avec lui. Nous pouvons cesser de nourrir notre colère et maintenir une séparation. Nous pouvons comprendre l'histoire de l'autre, reconnaître sa souffrance, accepter même ses excuses, et constater malgré tout que quelque chose dans le lien ne peut ou ne veut plus être reconstruit.

Cela ne rend pas le pardon moins authentique.

Il peut même arriver que la séparation facilite le pardon parce que nous ne sommes plus quotidiennement exposés à ce qui entretient la blessure.

Le pardon répond alors à une question : **puis-je cesser progressivement de vivre sous l'emprise de ce qui m'a été fait ?**

La réconciliation en pose une autre : **pouvons-nous et voulons-nous encore construire quelque chose ensemble ?**

Ce ne sont pas les mêmes questions. Et elles n'exigent pas la même réponse.

13. Réparer demande deux personnes

Une blessure peut être causée par une seule personne. La réparation du lien, elle, demande généralement les deux.

Celui qui a blessé doit pouvoir regarder ce qu'il a fait sans transformer immédiatement la conversation en défense de lui-même. Celui qui a été blessé doit, lorsqu'il le peut et s'il souhaite poursuivre la relation, pouvoir progressivement dire ce dont il aurait besoin pour retrouver une sécurité suffisante.

La réparation n'est donc pas : « Oublions et recommençons comme avant. »

Car précisément, **comme avant** a parfois conduit à la crise.

Réparer peut vouloir dire construire autrement. Modifier certaines règles. Restaurer une frontière. Réorganiser la place du travail, des familles ou des écrans. Réapprendre une sexualité. Dire enfin ce qui ne l'avait jamais été. Accepter que certaines conséquences dureront. Reconnaître que le couple d'après ne sera peut-être jamais exactement celui d'avant.

Une réparation réussie n'efface pas nécessairement la cicatrice. Elle permet que la cicatrice cesse d'être une plaie ouverte.

14. Le corps ne pardonne pas toujours au même rythme que la pensée

Nous pouvons avoir compris intellectuellement et constater que notre corps n'a pas suivi.

« Je sais qu'il m'aime, mais lorsqu'il prend son téléphone je me tends. » « Je lui ai pardonné, mais je n'arrive plus à faire l'amour avec elle. » « Nous en avons parlé cent fois et pourtant, lorsqu'il rentre tard, quelque chose se serre encore en moi. »

Il serait tentant de considérer ces réactions comme irrationnelles. Elles sont plutôt la trace du fait que la sécurité ne se reconstruit pas uniquement avec des arguments.

Le corps apprend lui aussi par répétition. Il a parfois associé une situation à une menace et continue quelque temps à anticiper cette menace alors même que la pensée voudrait tourner la page.

Il ne s'agit pas de donner au corps le dernier mot sur l'avenir du couple. Mais il serait tout aussi imprudent de lui demander de se taire simplement parce que la raison a décidé de pardonner.

Parfois, la confiance revient d'abord dans les mots, puis dans les gestes, puis dans le corps.

15. Certaines crises viennent de l'extérieur

Tous les couples en difficulté ne se sont pas nécessairement mal aimés. La vie peut épuiser un lien.

Une maladie chronique, un enfant gravement malade, un deuil, des difficultés financières, une surcharge professionnelle, l'aide quotidienne apportée à un parent dépendant peuvent absorber progressivement toute l'énergie disponible. Les partenaires deviennent gestionnaires, parents, aidants, organisateurs. Ils fonctionnent ensemble mais ne se rencontrent presque plus.

Dans ces situations, chercher immédiatement ce qui ne va pas dans le couple peut être injuste. Le problème n'est parfois pas l'amour, mais l'épuisement.

La question devient alors : **comment protéger suffisamment l'Entre-deux lorsque presque toute l'énergie est absorbée par ce qui arrive autour de nous ?**

Parfois, quelques gestes minuscules ont davantage de valeur qu'un grand projet : boire un café ensemble sans parler du problème, marcher vingt minutes, se toucher sans obligation sexuelle, retrouver un endroit où chacun redevient autre chose qu'un soignant, un parent ou un gestionnaire.

Prendre soin du lien peut alors signifier simplement lui laisser encore un peu d'oxygène.

16. La crise peut transformer la relation

Nous parlons souvent de « sauver le couple », comme s'il fallait retrouver celui qui existait avant la crise.

Mais certaines crises rendent ce retour impossible. Et peut-être indésirable.

Un couple peut sortir d'une crise en ayant perdu certaines illusions mais gagné en vérité. Deux personnes peuvent découvrir leurs limites, leurs fragilités, leurs règles invisibles. Elles peuvent apprendre à parler autrement, redéfinir leur engagement, modifier leur sexualité, créer davantage d'autonomie ou davantage de proximité.

Le couple n'a pas retrouvé son état antérieur. Il est devenu autre chose.

Cela ne signifie pas que toute crise serait une chance déguisée. Certaines détruisent. Certaines laissent des traces considérables. Certaines conduisent légitimement à la séparation.

Mais lorsqu'une transformation est possible, elle ne consiste pas nécessairement à effacer ce qui s'est passé.

Elle consiste parfois à intégrer l'événement dans l'histoire du lien sans lui laisser écrire seul la suite de l'histoire.

17. Et si ce qui a été perdu ne revient pas ?

Nous pouvons faire tout ce qui paraît raisonnable. Parler. Comprendre. Consulter. Pardonner parfois. Modifier certains comportements. Laisser du temps.

Et pourtant quelque chose ne revient pas.

La confiance demeure insuffisante. Le désir ne réapparaît pas. L'admiration s'est trop profondément abîmée. La relation est devenue correcte, parfois même tendre, mais elle ne possède plus ce qui permettait à chacun de la choisir pleinement.

Il est alors tentant de chercher un responsable : « Tu n'as pas suffisamment essayé. » « Tu dis que tu as pardonné mais ce n'est pas vrai. » « Si tu m'aimais encore, tu pourrais dépasser cela. »

Mais nous ne commandons pas entièrement ce qui revient.

Nous pouvons créer des conditions favorables au désir ; nous ne pouvons pas l'ordonner. Nous pouvons travailler à restaurer la confiance ; nous ne pouvons pas exiger qu'elle réapparaisse. Nous pouvons pardonner ; nous ne pouvons pas toujours redevenir amoureux.

Nous pouvons encore aimer quelqu'un et ne plus pouvoir vivre suffisamment bien avec lui.

18. Quand demander de l'aide ?

Certaines tempêtes peuvent être traversées à deux. D'autres deviennent si circulaires que chaque tentative de résolution reproduit exactement le problème.

Plus je demande, plus tu te retires. Plus tu te retires, plus je demande. Plus je critique, plus tu te défends. Plus tu te défends, plus j'augmente mes reproches pour être enfin entendu. Chacun possède alors de bonnes raisons de faire ce qu'il fait et contribue malgré lui à maintenir ce qu'il voudrait faire cesser.

Un tiers peut parfois aider non parce qu'il connaîtrait la vérité du couple, mais parce qu'il peut rendre visible la danse.

La thérapie n'a pas nécessairement pour objectif de sauver la relation. Elle peut aider deux personnes à comprendre ce qui se passe, à retrouver une capacité de choix, parfois à reconstruire, parfois à constater que leurs chemins doivent se séparer.

Le thérapeute ne devrait pas décider à la place du couple. Il peut aider à éclairer ce qui, dans la tempête, était devenu difficile à voir.

19. Toutes les tempêtes ne doivent pas être traversées ensemble

Il existe cependant une limite essentielle à tout ce que nous venons de dire.

Lorsque la relation comporte violence, menace, coercition, humiliation répétée, contrôle ou peur durable, il serait dangereux de réduire la situation à un problème de communication ou à une danse relationnelle dont chacun serait également responsable.

Comprendre l'histoire de celui qui exerce la violence ne supprime pas sa responsabilité. Chercher ce que son comportement protège ne transforme pas ce comportement en quelque chose d'acceptable. Et demander à celui qui subit de mieux communiquer peut parfois renforcer encore son enfermement.

Dans ces situations, la priorité n'est plus la préservation de l'Entre-deux.

Prendre soin du lien compte. Prendre soin des personnes compte davantage encore.

Et parfois, prendre soin de soi exige précisément de sortir du lien.

20. Traverser avant de décider

Lorsque cela est possible et suffisamment sûr, il peut être utile de ne pas demander immédiatement à la tempête une décision définitive.

Une émotion intense rétrécit parfois notre horizon. Nous voulons que la douleur cesse et nous confondons facilement cette nécessité avec une décision sur l'ensemble de notre avenir.

Traverser ne signifie pas attendre indéfiniment. Cela signifie retrouver suffisamment de calme et de clarté pour distinguer plusieurs questions : est-ce que je l'aime encore ? Est-ce que je peux encore lui faire confiance ? Est-ce que je désire encore cette relation ? Ce qui s'est produit peut-il être réparé ? L'autre souhaite-t-il réellement participer à cette réparation ? Ce lien correspond-il encore suffisamment à ce que je souhaite vivre ?

Et parfois une question plus difficile encore :

Même si je pardonne, ai-je encore envie de rester ?

Nous découvrons alors pourquoi pardon, réparation et décision doivent rester distincts. Je peux pardonner et partir. Je peux ne pas avoir encore complètement pardonné et choisir de participer à une reconstruction. Je peux aimer et constater que je ne peux plus continuer. Je peux également découvrir qu'au milieu de ce qui a été abîmé quelque chose demeure suffisamment vivant pour que nous souhaitions tous les deux en prendre soin.

La tempête ne décide donc pas à notre place. Elle nous oblige à regarder.

Et lorsqu'elle commence enfin à s'éloigner, une autre question apparaît. Non plus seulement : « **Que s'est-il passé entre nous ?** »

Mais :

« Maintenant que nous savons cela, que voulons-nous faire de notre lien ? »

C'est cette question qui nous conduira vers la neuvième partie : **Rester, transformer ou partir.**

La tempête ne révèle pas seulement la solidité d'un lien ; elle nous oblige parfois à découvrir si, parmi ce qui a été emporté, il reste encore quelque chose que deux êtres souhaitent reconstruire ensemble.

Cas cliniques

Claire et Thomas — « J'ai pardonné, mais je ne lui fais plus confiance »

Claire et Thomas vivent ensemble depuis dix-huit ans. Ils ont deux enfants adolescents. Claire consulte quelques mois après avoir découvert que Thomas entretenait depuis près d'un an une relation avec une collègue.

Thomas a mis fin à cette relation. Il reconnaît les faits, dit regretter profondément ce qui s'est passé et souhaite rester avec Claire. Ils ont beaucoup parlé. Peut-être même trop, dit-elle. Elle a voulu savoir où ils se retrouvaient, ce qu'ils se disaient, depuis quand la relation était devenue sexuelle. Pendant plusieurs semaines, chaque nouvelle réponse semblait appeler une nouvelle question.

Six mois plus tard, Claire dit une phrase qui la trouble elle-même :

« Je crois que je lui ai pardonné. Mais je ne lui fais plus confiance. »

Elle y voit une contradiction. Si elle avait réellement pardonné, pense-t-elle, elle ne devrait plus éprouver cette méfiance.

Nous essayons alors de séparer plusieurs mouvements.

Sa colère a beaucoup diminué. Elle ne souhaite plus faire souffrir Thomas comme elle a souffert. Elle ne lui rappelle plus quotidiennement ce qu'il a fait. Elle commence même à comprendre certains éléments de ce qui s'était passé entre eux avant l'infidélité, sans pour autant considérer qu'ils justifient celle-ci.

Quelque chose qui ressemble au pardon est peut-être effectivement en train de se produire.

Mais lorsque Thomas pose son téléphone écran contre la table, le corps de Claire réagit immédiatement. Lorsqu'il rentre plus tard que prévu, elle imagine qu'il ment. Elle résiste à l'envie de vérifier ses messages.

Son esprit a peut-être commencé à pardonner. Leur relation, elle, n'est pas encore redevenue suffisamment sûre.

La question change alors. Il ne s'agit plus de demander à Claire : « Pourquoi n'arrivez-vous pas à lui faire confiance ? » mais de demander aux deux : « **Qu'est-ce qui pourrait permettre à la confiance de se reconstruire entre vous ?** »

Thomas comprend progressivement qu'il ne peut pas exiger que le pardon efface les conséquences de ce qu'il a fait. Claire comprend qu'elle peut cesser de vouloir le punir sans être encore prête à lui faire confiance.

Quelques mois plus tard, elle formule les choses autrement :

« Je lui ai peut-être pardonné quelque chose. Maintenant, je ne sais pas encore si notre couple peut être réparé. »

Cette phrase n'est pas un échec.

Elle distingue enfin deux questions différentes.

Le pardon peut commencer dans une personne. La confiance doit se reconstruire entre deux personnes.

Marc et Élodie — Lorsque chacun protège le lien en l'abîmant

Marc et Élodie se disputent presque tous les dimanches soir.

Marc reproche à Élodie d'être distante. Élodie lui reproche de vouloir continuellement « parler du couple ». Plus Marc sent qu'elle s'éloigne, plus il demande : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Est-ce que tu m'aimes encore ? Pourquoi tu ne viens jamais vers moi ? »

Élodie se sent alors surveillée. Elle répond brièvement, puis finit par quitter la pièce.

Marc vit son départ comme la confirmation de ce qu'il craignait : elle ne veut plus de lui. Il la suit.

Elle se sent envahie.

Il se sent abandonné.

Chacun raconte donc une histoire cohérente dans laquelle l'autre est à l'origine du problème.

Lorsque nous ralentissons la scène, quelque chose d'autre apparaît.

Marc ne cherche pas seulement à contrôler Élodie. Il cherche maladroitement à retrouver de la sécurité. Élodie ne cherche pas seulement à rejeter Marc. Elle essaie de préserver un espace intérieur lorsqu'elle se sent envahie.

Le problème n'est pas l'existence de leurs besoins. C'est la manière dont leurs protections se rencontrent.

Marc apprend progressivement à dire : « Je sens que je commence à avoir peur de te perdre et j'aurais besoin que nous nous retrouvions », plutôt que de multiplier les interrogatoires.

Élodie apprend à dire : « J'ai besoin de m'isoler une demi-heure, mais je reviendrai et nous en parlerons », plutôt que de disparaître sans explication.

Ils ne deviennent pas miraculeusement un couple sans conflit.

Mais leur danse change.

Ils découvrent qu'ils essayaient parfois tous les deux de protéger le lien avec des comportements qui le rendaient précisément plus menaçant.

Anne — « Je comprends pourquoi il a fait cela. Mais je pars. »

Anne vit depuis onze ans avec Laurent. Depuis plusieurs années, celui-ci traverse des difficultés professionnelles importantes et s'est progressivement replié. Il boit davantage. Lorsqu'il est alcoolisé, il devient verbalement agressif. Il ne l'a jamais frappée, précise immédiatement Anne, comme si cette absence suffisait à rendre le reste supportable.

Elle comprend beaucoup de choses. Elle connaît l'enfance difficile de Laurent, son sentiment d'échec, la honte qu'il éprouve depuis la perte de son emploi. Elle sait que l'alcool lui sert probablement à anesthésier quelque chose.

Cette compréhension est devenue l'une des raisons pour lesquelles elle reste.

« Je sais pourquoi il est comme ça. »

Mais comprendre la fonction d'un comportement ne signifie pas devoir en subir indéfiniment les conséquences.

Anne pose progressivement une autre question : non plus seulement « Pourquoi fait-il cela ? », mais « Qu'est-ce que cette situation fait-elle à ma propre vie ? »

Elle découvre combien elle s'est adaptée : anticiper son humeur, éviter certains sujets, surveiller sa consommation, renoncer à inviter des amis, parler moins fort lorsqu'il est irrité.

Elle comprend alors une distinction qui modifiera profondément sa décision :

comprendre Laurent ne l'oblige pas à continuer à vivre avec ce que Laurent fait.

Elle part quelques mois plus tard.

Elle ne le fait pas parce qu'elle a cessé de comprendre.

Elle le fait parce qu'elle a cessé de confondre compréhension et acceptation.

Ce que cette partie nous apprend

La crise n'est pas nécessairement la preuve qu'un amour est terminé. Elle indique souvent qu'une relation ne peut plus continuer exactement comme auparavant. Elle peut révéler une blessure, une perte de sécurité, une divergence devenue visible ou simplement l'épuisement produit par les événements de la vie.

Lorsque la tempête arrive, nos protections anciennes ont tendance à reprendre de la force. Nous poursuivons, nous nous retirons, nous contrôlons, nous attaquons ou nous

nous taisons. Chercher ce que ces comportements essaient de protéger permet parfois de retrouver du mouvement, à condition de ne jamais confondre compréhension et justification.

Réparer suppose également de distinguer plusieurs processus que nous mélangeons facilement. **Pardonner, réparer et se réconcilier ne sont pas trois mots pour la même chose.** Je peux pardonner sans refaire confiance. Je peux réparer quelque chose en moi sans reconstruire le couple. Je peux également commencer à reconstruire alors que le pardon n'est pas encore achevé.

Le pardon n'est donc ni un devoir ni la preuve d'un amour supérieur. Il peut devenir une manière de retirer progressivement à une blessure le pouvoir d'organiser notre vie intérieure.

Enfin, toutes les tempêtes ne doivent pas être traversées ensemble. Comprendre le lien ne doit jamais nous empêcher de regarder les faits. Lorsque la sécurité d'une personne est compromise, la préservation de l'Entre-deux cesse d'être la priorité.

Questions pour soi

Lorsque notre relation traverse une tempête, nous pouvons nous demander : qu'est-ce qui s'est réellement passé, au-delà de l'interprétation que j'en fais ? Qu'est-ce qui a été blessé en moi : ma confiance, ma dignité, mon sentiment de sécurité, une valeur essentielle, mon désir ? Qu'est-ce que ma réaction cherche aujourd'hui à protéger ? Existe-t-il une autre manière de protéger la même chose ?

Puis : ai-je besoin de comprendre, de pardonner, de retrouver confiance, de réparer ou de décider ? Suis-je en train de confondre plusieurs de ces questions ? Si je dis que j'ai pardonné, qu'est-ce que cela signifie réellement pour moi ? Est-ce que j'attends du pardon qu'il efface ce qui s'est passé ?

Et du côté du lien : sommes-nous deux à vouloir réparer ? L'autre peut-il entendre ma blessure sans immédiatement se défendre ? Puis-je entendre son histoire sans effacer sa responsabilité ? Quelque chose est-il en train de se reconstruire entre nous ou essayons-nous seulement de retrouver ce qui existait avant ?

Enfin, peut-être la question la plus simple : **au milieu de ce qui a été abîmé, reste-t-il encore quelque chose dont nous avons tous les deux envie de prendre soin ?**

Dix phrases à retenir

1. **Une crise ne nous dit pas immédiatement si une relation doit continuer ; elle nous dit qu'elle ne peut probablement plus continuer exactement de la même manière.**
2. **Ce qui fait mal n'est pas seulement ce qui s'est passé, mais ce que l'événement est venu blesser en nous.**

3. **Comprendre ce qu'un comportement cherche à protéger ne signifie jamais devoir l'accepter.**
4. **Une explication n'efface pas une responsabilité.**
5. **Le pardon n'est ni l'oubli, ni l'excuse, ni l'obligation de rester.**
6. **Pardoner peut réparer quelque chose en soi sans obligatoirement réparer le couple.**
7. **Le pardon peut être un mouvement intérieur ; la confiance est une construction relationnelle.**
8. **Réparer ne signifie pas nécessairement revenir à ce qui existait avant.**
9. **Nous pouvons encore aimer quelqu'un et ne plus pouvoir vivre suffisamment bien avec lui.**
10. **Prendre soin du lien compte ; prendre soin des personnes compte davantage encore.**

Phrase de clôture

La tempête ne révèle pas seulement la solidité d'un lien ; elle nous oblige parfois à découvrir si, parmi ce qui a été emporté, il reste encore quelque chose que deux êtres souhaitent reconstruire ensemble.

Vers la neuvième partie — Rester, transformer ou partir

La tempête est parfois passée. Pas nécessairement la douleur, ni toutes les questions. Mais vient un moment où comprendre ce qui s'est produit ne suffit plus.

Il faut regarder devant soi.

Que voulons-nous maintenant faire de ce lien ?

Nous pensons souvent qu'il n'existe que deux possibilités : rester ou partir. Pourtant, entre les deux, un autre mouvement est parfois possible : **transformer**.

Car nous pouvons aimer quelqu'un et ne plus pouvoir vivre avec lui comme auparavant. Nous pouvons aussi découvrir qu'une autre manière d'être ensemble reste à inventer.

Comprendre davantage ne décide pas à notre place. Cela nous aide seulement à choisir avec un peu plus de liberté.

Rester, transformer ou partir.

Neuvième partie — Rester, transformer ou partir

La tempête est parfois passée. Ou du moins son bruit s'est atténué. Nous avons parlé, pleuré, compris certaines choses. Peut-être avons-nous pardonné. Peut-être pas. Peut-être avons-nous commencé à réparer ce qui pouvait l'être. Et pourtant une question demeure, plus silencieuse et parfois plus difficile que toutes les précédentes :

Que voulons-nous maintenant faire de ce lien ?

Il arrive que la réponse paraisse évidente. Mais souvent elle ne l'est pas. Nous pouvons aimer quelqu'un et ne plus savoir si nous voulons continuer à vivre avec lui. Nous pouvons avoir perdu une partie du sentiment amoureux et ne pas souhaiter pour autant détruire une histoire précieuse. Nous pouvons désirer partir un jour et vouloir rester le lendemain.

Il serait confortable qu'il existe quelques critères permettant de reconnaître une relation qu'il faut sauver ou quitter. Ce livre n'en proposera pas.

Parce qu'aucune grille ne peut décider à la place de celui qui vit la relation.

Le discernement amoureux ne consiste pas à trouver la bonne réponse. Il consiste à rendre la question suffisamment claire pour pouvoir y répondre soi-même.

1. Aimer ne suffit pas toujours pour rester

Nous avons beaucoup demandé à l'amour. Nous lui avons demandé de justifier l'engagement, la fidélité, la durée, le sacrifice, parfois même la souffrance. « Puisque je l'aime, je dois rester. »

Mais aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement pouvoir construire avec lui une relation suffisamment bonne pour continuer.

Je peux aimer une personne dont les valeurs sont devenues incompatibles avec les miennes. Je peux aimer quelqu'un qui ne souhaite pas la même vie que moi. Je peux rester profondément attaché à quelqu'un auprès de qui je me sens pourtant continuellement diminué. Je peux éprouver de la tendresse, du désir, de la gratitude pour notre histoire et reconnaître malgré tout que notre manière de vivre ensemble ne me convient plus.

L'amour est une donnée importante de la décision. Il n'est pas toujours la décision.

Cette distinction peut être douloureuse parce qu'elle nous oblige à reconnaître quelque chose que nous préférerions parfois éviter :

Nous pouvons aimer quelqu'un et choisir de ne plus vivre avec lui.

2. Ne plus être amoureux ne signifie pas nécessairement devoir partir

L'erreur inverse existe également. Nous pouvons prendre la diminution de l'intensité amoureuse pour la preuve que la relation est terminée.

« Je ne ressens plus ce que je ressentais au début. » « Je ne pense plus à elle toute la journée. » « Mon cœur ne bat plus lorsque je le vois arriver. »

Mais pourquoi devrait-il battre exactement comme vingt ans auparavant ?

Nous avons vu que l'amour change de forme. La passion peut diminuer sans que le lien disparaisse. L'attachement peut devenir plus profond tandis que l'excitation devient moins spontanée. L'intimité peut grandir alors que la nouveauté diminue. Et parfois la vitalité peut être retrouvée autrement.

La question n'est donc pas seulement : « **Suis-je encore amoureux comme avant ?** »

Elle pourrait devenir :

« **Existe-t-il encore entre nous quelque chose que j'ai envie de faire vivre ?** »

Ce déplacement est considérable. Il ne nie pas la perte. Il évite simplement de prendre chaque transformation du sentiment pour sa disparition.

3. Pourquoi est-ce que je reste ?

Lorsque nous hésitons à quitter une relation, nous cherchons souvent à savoir si nous aimons encore suffisamment l'autre. Mais une autre question peut être tout aussi éclairante :

« **Qu'est-ce qui me retient ?** »

L'amour, bien sûr. Mais parfois aussi la peur de la solitude, les enfants, le logement, l'argent, le regard de la famille, la culpabilité, les habitudes, la peur de recommencer une vie, la crainte de faire souffrir l'autre, le souvenir de ce que nous avons été ou l'espoir que tout redevienne comme avant.

Aucune de ces raisons n'est ridicule. Elles appartiennent à la réalité d'une vie. Une séparation n'est jamais une décision prise dans un laboratoire où seuls les sentiments seraient présents.

Mais il est utile de distinguer ce qui nous fait **choisir** une relation de ce qui nous empêche simplement de la quitter.

Rester parce que j'aime encore construire avec toi n'est pas exactement la même chose que rester parce que j'ai peur de vivre sans toi.

Et les deux peuvent évidemment coexister.

4. Pourquoi est-ce que je veux partir ?

La même prudence s'impose lorsque le désir de partir apparaît.

Parfois il exprime une incompatibilité devenue profonde. Parfois une limite a été franchie. Parfois le lien s'est réellement épuisé.

Mais parfois « je veux partir » signifie aussi : « Je veux que cette souffrance s'arrête. » Ou : « Je veux retrouver une partie de moi que je ne retrouve plus ici. » Ou encore : « Je ne supporte plus notre manière actuelle de vivre ensemble. »

Ces phrases ne disent pas nécessairement la même chose.

Il peut être utile de demander :

« Est-ce de cette personne que je souhaite me séparer, ou de la manière dont nous vivons actuellement ensemble ? »

La réponse peut être : les deux.

Mais parfois cette question ouvre une possibilité que nous n'avions pas vue : avant de mettre fin au lien, peut-être faut-il essayer de modifier sa forme.

5. Transformer avant de choisir ?

Nous pensons souvent la décision amoureuse de manière binaire : rester ou partir.

Il existe pourtant une troisième possibilité : **transformer**.

Transformer ne signifie pas sauver le couple à tout prix. Cela signifie vérifier si ce qui paraît devenu invivable appartient au lien lui-même ou à la manière dont nous l'avons organisé.

Peut-être avons-nous besoin de davantage d'autonomie. Peut-être de retrouver du temps ensemble. Peut-être faut-il revoir la place des familles, du travail, des écrans, de l'argent, des amis. Peut-être faut-il réinventer notre sexualité. Peut-être faut-il cesser d'attendre de l'autre qu'il remplisse toutes les fonctions de notre vie. Peut-être faut-il retrouver la séduction, la curiosité, le jeu. Peut-être faut-il simplement recommencer à se parler autrement.

Il arrive qu'une relation semble devoir mourir alors que c'est surtout **une certaine manière d'être ensemble** qui est arrivée à son terme.

Transformer signifie alors accepter une idée difficile : le couple que nous avons connu ne reviendra peut-être pas.

Mais un autre couple peut éventuellement naître entre les mêmes personnes.

6. Et si un seul veut changer ?

C'est l'une des limites les plus douloureuses de toute réflexion sur le couple.

Nous pouvons modifier notre manière de parler, mieux reconnaître nos besoins, travailler nos peurs, devenir moins contrôlant, plus autonome, plus disponible. Nous pouvons comprendre la danse relationnelle et cesser d'en reproduire certains pas.

Mais nous ne pouvons pas transformer seuls une relation à deux.

Il arrive que notre changement modifie suffisamment le système pour que l'autre change à son tour. Mais rien ne le garantit.

L'un peut vouloir parler lorsque l'autre ne veut plus entendre. L'un peut souhaiter retrouver une sexualité tandis que l'autre ne la désire plus. L'un peut vouloir consulter, réparer, comprendre ; l'autre peut avoir déjà quitté intérieurement la relation.

Aimer ne donne aucun pouvoir sur le désir de l'autre.

Et apprendre à aimer signifie aussi apprendre cette limite :

Je peux travailler sur ma manière d'être dans le lien. Je ne peux pas décider seul de l'avenir du lien.

7. Pardonner ne répond pas à la question de rester

Après une blessure importante, nous pouvons croire que le pardon devrait résoudre la décision.

« Si je lui pardonne, cela veut dire que je dois rester. » Ou inversement : « Si je pars, c'est donc que je ne lui ai pas réellement pardonné. »

Nous avons vu que ces propositions sont fausses.

Pardonner peut réparer quelque chose en soi sans obligatoirement réparer le couple.

Je peux ne plus souhaiter faire payer l'autre. Je peux comprendre ce qui s'est produit. Je peux ne plus vivre chaque jour dans la colère. Et pourtant constater que la confiance n'est pas revenue, que l'admiration s'est éteinte ou que je ne souhaite plus construire mon avenir dans cette relation.

Le pardon concerne ce que je fais intérieurement de la blessure. La réconciliation concerne ce que nous souhaitons encore faire ensemble.

Une personne peut donc dire avec sincérité :

« Je ne veux plus te punir pour ce que tu as fait. Mais je ne veux plus non plus continuer notre vie commune. »

Il n'y a là aucune contradiction.

8. Peut-on réparer sans retrouver ce qui existait avant ?

Nous utilisons facilement le mot réparation comme si le but était de remettre la relation dans son état antérieur.

Mais certaines expériences rendent cela impossible.

Après une trahison, une maladie, une longue période de solitude conjugale ou une crise profonde, nous ne redevenons pas exactement ceux que nous étions. Quelque chose a été appris, perdu ou découvert.

Réparer ne consiste donc pas nécessairement à revenir en arrière.

Cela peut signifier construire une confiance différente, moins naïve mais plus consciente. Redéfinir la fidélité. Réorganiser la liberté de chacun. Accepter que la sexualité ne reprenne pas immédiatement la même forme. Modifier des attentes que nous avons longtemps considérées comme évidentes.

La question n'est plus : « **Pouvons-nous redevenir comme avant ?** »

Mais :

« **Avec ce que nous savons désormais de nous, pouvons-nous inventer une relation dans laquelle nous avons encore envie de vivre ?** »

9. Intimité, passion, engagement : qu'est-ce qui demeure ?

Le modèle de Sternberg peut ici redevenir utile, non comme test mais comme manière de regarder.

Que reste-t-il de notre intimité ? Avons-nous encore envie de nous raconter, de nous connaître, de nous laisser approcher ? Que reste-t-il de la passion ? Existe-t-il encore du désir, de l'admiration, de la curiosité, une forme d'élan vers l'autre ? Que reste-t-il de l'engagement ? Continuons-nous à nous choisir ou sommes-nous simplement restés parce que nous n'avons jamais réellement décidé de partir ?

Ces trois dimensions peuvent évoluer séparément. Un couple peut conserver une grande intimité et perdre presque tout désir. Un autre peut maintenir une sexualité vivante sans parvenir à construire une sécurité suffisante. Un autre encore peut rester très engagé dans son organisation familiale alors que le lien amoureux s'est progressivement effacé.

Aucune configuration ne décide de l'avenir.

Elle permet seulement de mieux voir ce qui existe encore.

10. Sécurité, vitalité, alignement : comment le lien vit-il aujourd'hui ?

Notre autre boussole pose des questions légèrement différentes.

Sécurité : puis-je encore être suffisamment moi-même dans cette relation ? Puis-je parler sans craindre constamment la réaction de l'autre ? Puis-je lui faire suffisamment confiance ?

Vitalité : quelque chose circule-t-il encore entre nous ? Existe-t-il encore de la curiosité, du plaisir, de la sensualité, de la séduction, du jeu, des projets, quelque chose qui nous fasse sentir vivants ensemble ?

Alignement : la vie que nous construisons correspond-elle encore suffisamment à ce qui compte pour chacun de nous ? Nos valeurs essentielles restent-elles compatibles ? Regardons-nous encore suffisamment dans une direction que nous pouvons partager ?

Une relation peut être très sécurisante et ne plus être vivante. Elle peut être intensément vivante et profondément insécurisante. Elle peut être tendre et pourtant conduire les deux partenaires vers des vies qu'ils ne souhaitent plus.

Il ne s'agit pas de rechercher un équilibre parfait.

Il s'agit de voir **ce qui manque, ce qui demeure et ce qui pourrait encore évoluer.**

11. Revenir au Moi, regarder l'Autre, observer l'Entre-deux

Lorsque nous hésitons, nos trois espaces deviennent particulièrement utiles.

Du côté du **Moi** : qui suis-je devenu dans cette relation ? Puis-je encore y exister suffisamment ? Qu'ai-je appris ? Qu'ai-je abandonné ? Qu'est-ce que je souhaite retrouver ?

Du côté de l'**Autre** : qui est réellement cette personne aujourd'hui, au-delà de ce que j'espérais qu'elle devienne ? Puis-je l'aimer telle qu'elle est suffisamment, et non seulement telle que j'aimerais qu'elle soit ?

Du côté de l'**Entre-deux** : qu'avons-nous créé ensemble ? Cet espace est-il encore habitable ? Peut-il être transformé ? Sommes-nous deux à vouloir en prendre soin ?

Cette distinction permet parfois de découvrir que nous attribuons à l'autre ce qui appartient au lien, ou au lien ce qui appartient à nous-mêmes.

Je peux être malheureux et vivre dans un couple qui n'est pas la cause principale de mon malheur. Je peux également aller relativement bien individuellement et vivre dans une relation qui me fait souffrir.

Tout ne vient pas du couple.

Mais tout ne vient pas non plus de nous.

12. La solitude à deux

Il existe une solitude particulière : celle que l'on ressent auprès de quelqu'un dont on attend précisément de ne pas être seul.

Deux personnes peuvent partager une maison, des repas, des enfants, des vacances et presque toute leur organisation quotidienne tout en ayant cessé de se rencontrer.

Elles fonctionnent. Elles ne se disputent parfois même plus.

Et c'est justement ce qui peut inquiéter.

Le conflit signifie encore parfois que quelque chose compte. L'indifférence peut signifier que nous avons cessé d'attendre.

Mais là encore, prudence : une période de distance n'est pas nécessairement un désamour. La fatigue, la maladie, le travail, la parentalité peuvent temporairement réduire la disponibilité affective.

La question devient plutôt :

« Lorsque nous avons enfin de l'espace pour nous retrouver, avons-nous encore envie de nous rencontrer ? »

13. Et si quelqu'un d'autre apparaît ?

Une nouvelle rencontre peut bouleverser le discernement. Soudain, nous retrouvons du désir, de la légèreté, de l'attention. Nous nous sentons regardés autrement. Une partie de nous que nous pensions disparue redevient vivante.

La tentation est grande d'en conclure : « Voilà la preuve que mon couple est terminé. »

Peut-être.

Mais une nouvelle rencontre peut également révéler autre chose : non pas seulement qui nous voulons aimer, mais **ce qui nous manquait pour nous sentir vivant**.

D'où une question que nous avons déjà rencontrée :

« Est-ce cette personne qui me manque, ou une manière d'être vivant que sa présence réveille en moi ? »

La réponse peut être l'une, l'autre ou les deux.

L'existence d'un désir extérieur ne décide donc pas automatiquement de l'avenir du couple. Mais elle peut apporter une information précieuse sur notre vitalité, nos frustrations, nos besoins et la personne que nous sommes devenus.

14. Ce qui est perdu est-il encore accessible ?

Lorsqu'une relation souffre, une question clinique me paraît particulièrement importante :

Ce qui manque aujourd'hui est-il perdu ou simplement inaccessible dans la forme actuelle du lien ?

La confiance peut parfois être reconstruite. La communication peut s'apprendre. Le temps partagé peut être réorganisé. Une sexualité peut parfois renaître. La séduction peut être réactivée. Une autonomie étouffée peut être retrouvée.

Mais tout n'est pas récupérable.

Une valeur fondamentale peut avoir été durablement transgressée. L'admiration peut ne pas revenir. Le désir peut rester absent malgré les changements. L'un peut avoir évolué dans une direction que l'autre ne souhaite pas suivre.

Il faut alors accepter que tous les problèmes n'ont pas une solution simplement parce que nous les comprenons.

Comprendre une relation nous donne davantage de liberté pour choisir. Cela ne nous oblige pas à la sauver.

15. Le temps aide-t-il à décider ?

Nous disons souvent : « Donne-toi du temps. »

C'est parfois un excellent conseil. Une décision prise au sommet d'une crise peut être principalement une tentative de faire cesser la douleur. Le temps permet aux émotions de perdre une partie de leur intensité et aux questions véritables d'apparaître.

Mais le temps ne résout pas tout.

Il peut même devenir une manière de ne jamais décider.

Six mois deviennent deux ans. Deux ans deviennent dix. Nous attendons une certitude qui ne viendra peut-être jamais.

Le discernement ne consiste donc pas nécessairement à attendre jusqu'à ne plus avoir aucun doute.

Certaines décisions importantes sont prises avec une part d'incertitude.

Nous pouvons seulement chercher à ce qu'elle ne soit plus entièrement gouvernée par la peur, la colère ou l'urgence.

16. Une question parfois décisive

Parmi toutes les questions possibles, il en existe une particulièrement simple :

« Si rien ne changeait profondément, pourrais-je encore choisir cette relation telle qu'elle est ? »

La question peut déranger parce qu'elle retire momentanément l'espoir de transformation.

Nous passons parfois des années à aimer une relation future : lorsque l'autre communiquera mieux, lorsqu'il travaillera moins, lorsque les enfants seront grands, lorsqu'elle retrouvera du désir, lorsqu'il sera plus démonstratif, lorsqu'elle acceptera enfin de changer.

Mais nous vivons avec la personne présente, pas avec sa version espérée.

Cela ne signifie pas qu'aucun changement n'est possible.

Cela signifie simplement que notre décision ne peut pas reposer entièrement sur la promesse d'un autre qui n'existe pas encore.

17. Les raisons de rester

Il existe de belles raisons de rester : l'amour, l'attachement, le désir de poursuivre une histoire, la confiance retrouvée, l'envie de vieillir ensemble, des valeurs partagées, une sexualité encore vivante ou susceptible de le redevenir, la sensation que le lien continue à nous permettre de grandir.

Il existe aussi des raisons plus ambivalentes : les enfants, les habitudes, l'argent, la peur, la culpabilité, la solitude.

Mais évitons de les classer trop facilement en bonnes et mauvaises raisons.

Rester pour les enfants peut parfois correspondre à un choix réfléchi et temporaire. Cela peut aussi conduire à leur faire vivre pendant des années au milieu d'une relation profondément hostile. Rester par attachement peut être précieux ou nous maintenir dans une relation devenue destructrice.

La question n'est pas seulement : « **Pourquoi est-ce que je reste ?** »

Elle est aussi :

« **Que produit aujourd'hui le fait de rester dans ma vie, dans celle de l'autre et dans notre Entre-deux ?** »

18. Les raisons de partir

Nous pouvons partir parce que l'amour s'est éteint. Parce que nos projets sont devenus incompatibles. Parce qu'une limite essentielle a été franchie. Parce que nous ne parvenons plus à nous rencontrer. Parce que nous avons essayé de transformer le lien et que l'un de nous ne le souhaite plus.

Nous pouvons également vouloir partir pour retrouver de l'intensité, fuir l'ennui ou échapper à une difficulté qui pourrait se reproduire ailleurs.

Là encore, il ne s'agit pas de juger.

Mais comprendre **ce que nous espérons trouver en partant** peut être aussi important que comprendre ce que nous voulons quitter.

Partir ne résout pas nécessairement ce que nous portons en nous.

Mais rester ne transforme pas nécessairement ce qui nous détruit.

19. Lorsque la sécurité impose de partir

Certaines situations exigent de sortir de la logique habituelle du discernement conjugal.

Lorsque la relation comporte violence, menace, coercition, peur durable, humiliation répétée ou contrôle, la question ne peut pas être traitée comme un simple problème d'ajustement entre deux personnes.

Le modèle Moi — Autre — Entre-deux ne doit jamais devenir une manière de distribuer artificiellement la responsabilité.

Il existe des comportements dont l'auteur reste responsable.

Dans ces situations, la sécurité de la personne doit primer sur la conservation du lien.

Aucune théorie de l'amour ne devrait apprendre à quelqu'un à mieux supporter ce qui le détruit.

20. Partir ne signifie pas que l'histoire était fausse

L'une des souffrances de la séparation vient parfois de cette réécriture du passé : « Si nous nous séparons aujourd'hui, c'est donc que nous nous sommes trompés depuis le début. »

Pourquoi ?

Une relation peut avoir été profondément vraie et ne plus pouvoir continuer. Deux personnes peuvent s'être aimées, avoir grandi ensemble, élevé des enfants, traversé des années importantes et arriver malgré tout au terme de leur chemin commun.

La durée ne constitue pas la seule mesure de la valeur d'une relation.

Une histoire peut avoir eu du sens sans devoir durer toute une vie pour le prouver.

Cette idée ne minimise pas la douleur de la séparation. Elle permet simplement de ne pas transformer nécessairement la fin en condamnation de tout ce qui l'a précédée.

21. Peut-on bien se séparer ?

Toutes les séparations ne peuvent pas être paisibles. Certaines blessures sont trop récentes. Certaines situations imposent une distance importante. Certains conflits autour des enfants, du logement ou de l'argent continueront longtemps.

Mais lorsqu'une séparation suffisamment respectueuse est possible, elle demande elle aussi un apprentissage.

Il faut parfois renoncer à obtenir de l'autre qu'il valide entièrement notre version de l'histoire. Accepter qu'il raconte notre relation autrement. Distinguer ce qui appartient au couple de ce qui devra continuer lorsque nous restons parents. Ne pas utiliser les enfants comme messagers, témoins ou arbitres. Ne pas chercher systématiquement à détruire l'image de celui que nous avons aimé pour rendre la séparation plus facile.

Et peut-être accepter cette phrase paradoxale :

« Ce que nous avons vécu était vrai. Et cela ne peut plus continuer ainsi. »

La fin d'une relation peut alors devenir autre chose qu'une négation de l'amour passé.

Elle peut être la reconnaissance de sa limite.

22. Personne ne peut décider à notre place

Nous demandons parfois au thérapeute : « À votre place, vous feriez quoi ? »

La question est profondément humaine. Elle exprime souvent la fatigue d'avoir à décider.

Mais le thérapeute ne vivra ni les conséquences du départ ni celles du maintien de la relation. Il ne possède pas l'ensemble de l'histoire intérieure des deux personnes. Et surtout, son système de valeurs n'est pas celui du patient.

Son rôle n'est donc pas de choisir.

Il peut aider à distinguer l'amour de la peur, l'attachement de la dépendance, la culpabilité de la responsabilité, une différence négociable d'une incompatibilité fondamentale. Il peut aider à regarder ce qui demeure de la sécurité, de la vitalité et de l'alignement. Il peut interroger ce qui appartient au Moi, à l'Autre et à l'Entre-deux.

Puis il doit rendre la décision à celui qui devra la vivre.

Aider quelqu'un à discerner, ce n'est pas lui dire quel chemin prendre. C'est l'aider à voir suffisamment clairement les chemins qui s'ouvrent devant lui.

23. Une boussole, pas un verdict

Lorsque nous ne savons plus s'il faut rester, transformer ou partir, nous pouvons donc revenir à quelques questions. Non pour additionner les réponses ni obtenir un score, mais pour déplacer notre regard.

Puis-je encore être suffisamment moi-même dans cette relation ? Puis-je accueillir l'autre tel qu'il est aujourd'hui plutôt que seulement tel que j'espère qu'il devienne ? Notre Entre-deux reste-t-il suffisamment habitable ? Existe-t-il encore de la sécurité ? Quelque chose demeure-t-il vivant entre nous ? Nos valeurs et nos directions restent-elles suffisamment compatibles ? Avons-nous tous les deux envie de prendre soin du lien ? Ce qui est abîmé peut-il être réparé ? Et surtout : si rien ne changeait profondément, pourrais-je encore choisir cette relation telle qu'elle est ?

Aucune de ces questions ne possède à elle seule la réponse.

Mais ensemble, elles peuvent nous aider à distinguer ce que la douleur, la peur, l'habitude ou l'espoir avaient fini par confondre.

24. Choisir n'efface pas l'incertitude

Nous aimerions parfois attendre jusqu'à savoir avec certitude.

Mais il existe peu de certitudes en amour.

Celui qui reste ne saura jamais exactement ce qu'aurait été sa vie s'il était parti. Celui qui part ne saura jamais ce que serait devenue la relation s'il était resté.

Choisir signifie donc parfois accepter de renoncer non seulement à une possibilité, mais également à la connaissance de ce qu'elle aurait pu devenir.

C'est peut-être l'une des dimensions les plus difficiles de la liberté.

Nous pouvons chercher à comprendre, écouter nos émotions, examiner nos valeurs, parler avec l'autre, demander de l'aide, laisser passer un peu de temps.

Puis vient un moment où la connaissance ne peut plus entièrement remplacer le choix.

25. Rester, transformer ou partir

Il arrive que le discernement nous ramène vers le lien.

Non parce que nous avons peur de partir, mais parce qu'au milieu de ce qui a été abîmé nous découvrons encore suffisamment de sécurité, de vitalité, d'alignement, d'intimité, de désir ou simplement d'envie de construire pour choisir de rester.

Il arrive que nous décidions de rester à condition de ne plus vivre exactement de la même manière. Alors commence le travail de transformation.

Et il arrive que nous partions. Non parce que tout était faux. Non parce que nous n'avons jamais aimé. Mais parce que ce qui existe aujourd'hui entre nous ne peut plus devenir une relation que nous souhaitons continuer à habiter.

Dans les trois cas, apprendre à aimer ne nous garantit pas une histoire sans perte.

Cela peut seulement nous aider à être un peu plus conscients de ce que nous faisons de l'amour qui nous a été donné, de celui que nous avons offert et de celui qui demeure parfois lorsque la relation elle-même ne peut plus continuer.

Il arrive que savoir aimer signifie rester et reconstruire ; il arrive que cela signifie transformer profondément le lien ; et il arrive aussi que la dernière manière de respecter ce qui fut aimé soit d'accepter de le laisser se terminer.

Mais une relation ne se déroule jamais hors du temps. Celui qui choisit aujourd'hui n'est plus tout à fait celui qui aimait dix ou vingt ans auparavant. Nos corps changent, nos désirs changent, nos enfants grandissent, nos parents vieillissent, certaines portes se ferment tandis que d'autres apparaissent.

Après avoir appris à traverser la crise et à choisir ce que nous voulons faire du lien, il nous reste donc à regarder une autre réalité : **comment aimons-nous lorsque la vie elle-même nous transforme ?**

C'est ce que nous allons explorer dans la dixième partie : **L'amour au fil d'une vie.**

Cas cliniques

Sophie et Antoine — « Nous ne voulons pas nous séparer, mais nous ne pouvons plus continuer comme ça »

Sophie et Antoine vivent ensemble depuis vingt-trois ans. Ils ont deux enfants, dont le dernier vient de quitter la maison pour ses études.

Ils ne sont pas en crise ouverte. Il n'y a pas eu d'infidélité, pas de violence, pas d'événement spectaculaire. Ils s'entendent plutôt bien. Ils peuvent encore dîner avec des amis, partir en vacances, rire ensemble.

Pourtant Sophie dit :

« Je ne sais plus si nous sommes encore un couple. »

Antoine répond :

« Moi non plus. Mais je n'ai aucune envie de la quitter. »

Leur difficulté tient précisément à cette ambiguïté. Rien n'est suffisamment grave pour imposer une séparation. Mais quelque chose s'est progressivement retiré de leur relation.

Ils ont longtemps été de très bons parents. Ils ont construit une maison, traversé des difficultés professionnelles, accompagné leurs propres parents vieillissants. Ils ont été efficaces ensemble.

Lorsqu'on leur demande quand ils ont passé pour la dernière fois une soirée seuls simplement parce qu'ils avaient envie d'être ensemble, ils ne savent plus très bien.

La première question pourrait être : « Vous aimez-vous encore ? »

Mais elle ne les aide guère.

Sophie répond oui certains jours et non d'autres. Antoine dit qu'il l'aime, mais reconnaît ne plus vraiment savoir ce qu'il met derrière ce mot.

Nous déplaçons alors la question :

« Est-ce l'un de l'autre que vous souhaitez vous séparer, ou de la manière dont vous vivez actuellement ensemble ? »

Cette formulation produit un silence.

Ils ne veulent pas immédiatement sauver leur couple. Ils décident d'abord de regarder s'il existe encore quelque chose à rencontrer.

Ils recommencent à sortir seuls. Chacun reprend également des activités personnelles. Ils parlent moins de leurs enfants et davantage de ce qu'ils deviennent. Leur sexualité ne revient pas miraculeusement, mais ils recommencent à se toucher. Sophie découvre

qu'Antoine envisage depuis plusieurs années de réduire son activité professionnelle. Antoine découvre que Sophie rêve de voyager seule quelques semaines, projet qu'il aurait autrefois vécu comme une menace.

Ils comprennent progressivement que transformer leur relation ne signifie pas retrouver le couple de leurs trente ans.

Celui-là n'existe plus.

Quelques mois plus tard, Sophie dit :

« Je ne sais toujours pas ce que nous deviendrons. Mais maintenant, j'ai envie de le découvrir. »

Ils n'ont pas choisi simplement de rester.

Ils ont choisi de vérifier s'il était possible **d'habiter autrement le lien qu'ils ne voulaient pas encore quitter.**

Isabelle — « Je l'aime encore, mais je ne veux plus de cette vie »

Isabelle a cinquante-quatre ans. Elle vit avec Pierre depuis presque trente ans.

Lorsqu'elle commence à parler de séparation, son entourage ne comprend pas. Pierre est décrit comme un homme gentil, fidèle, travailleur. Il n'y a pas de conflit majeur. Leurs enfants adultes apprécient leur père.

Isabelle elle-même éprouve de la culpabilité.

« Je n'ai rien de grave à lui reprocher. »

Puis elle ajoute :

« C'est peut-être ça le pire. »

Depuis plusieurs années, elle demande qu'ils changent certaines choses dans leur vie. Elle voudrait sortir davantage, voyager, recevoir des amis, retrouver une sexualité, entreprendre des projets. Pierre répond souvent : « Oui, on verra. »

Puis rien ne change.

Il n'interdit rien à Isabelle. Il lui dit même qu'elle peut voyager avec ses amies si elle le souhaite.

Mais elle ne veut pas seulement davantage d'activités.

Elle voudrait encore **construire quelque chose avec lui.**

Pierre, de son côté, ne comprend pas ce qu'on lui reproche. Il se sent bien dans leur vie. Pourquoi faudrait-il continuellement chercher autre chose ?

Pendant longtemps, Isabelle a traduit cette différence comme un manque d'amour de sa part. Puis elle découvre que Pierre peut réellement l'aimer et souhaiter sincèrement que rien ne change.

La question devient alors moins morale.

Il n'est pas nécessaire que Pierre soit fautif pour qu'Isabelle souffre.

Il n'est pas nécessaire qu'Isabelle soit ingrate pour que la vie qu'ils construisent ne lui corresponde plus.

Nous revenons aux trois dimensions du Lien vivant.

La sécurité est importante. Elle se sent en confiance auprès de Pierre.

La vitalité s'est considérablement réduite.

Mais c'est surtout l'alignement qui devient douloureux. La vie que Pierre souhaite poursuivre et celle qu'Isabelle désire désormais ne se rencontrent presque plus.

Elle tente encore de transformer leur manière de vivre. Pierre accepte quelques changements, principalement pour lui faire plaisir, puis revient rapidement à ses habitudes.

Un jour, Isabelle formule une phrase nouvelle :

« Je ne cherche plus à savoir s'il mérite que je parte. Je cherche à savoir si je peux encore choisir cette vie. »

Quelques mois plus tard, elle décide de se séparer.

Elle pleure beaucoup.

Elle aime encore Pierre.

Cette douleur lui paraît d'abord la preuve qu'elle s'est trompée.

Puis elle comprend quelque chose de plus difficile :

nous pouvons aimer quelqu'un et choisir de ne plus vivre avec lui.

L'amour répond à une question.

La possibilité de construire une vie ensemble en est une autre.

Julien — « Depuis que je l'ai rencontrée, je me sens à nouveau vivant »

Julien a quarante-sept ans. Il vit depuis dix-neuf ans avec Nathalie. Ils ont deux enfants.

Il vient consulter parce qu'il a rencontré une femme dans son environnement professionnel.

Il n'y a pas eu de relation sexuelle. Quelques déjeuners, des messages, une proximité croissante. Il pense continuellement à elle.

« Je crois que je suis amoureux. »

Lorsqu'il parle de cette femme, son visage change. Il raconte son humour, sa curiosité, leurs conversations. Puis il dit :

« Avec elle, je redeviens quelqu'un que j'avais oublié. »

Sa première question est celle que beaucoup se posent dans cette situation :

« Est-ce que cela signifie que je n'aime plus Nathalie ? »

Peut-être. Mais rien ne permet encore de le savoir.

Nous essayons donc de ne pas transformer immédiatement l'émotion en décision.

Que révèle cette rencontre ?

Julien réalise qu'il ne pratique plus la musique depuis presque quinze ans. Qu'il ne voit presque plus certains amis. Que toute sa vie s'est progressivement organisée autour du travail, des enfants et du fonctionnement familial.

La femme qu'il a rencontrée aime les concerts, voyage, s'intéresse à la photographie. À son contact, Julien retrouve quelque chose de lui-même qu'il avait laissé disparaître.

Une question apparaît :

« Est-ce cette personne qui me manque, ou une manière d'être vivant que sa présence réveille en moi ? »

La réponse pourrait évidemment être : les deux.

Il ne s'agit pas de réduire son attirance à une crise personnelle ni de nier la singularité de cette femme. Mais il devient possible de distinguer plusieurs mouvements qui, jusque-là, n'en formaient qu'un.

Julien reprend la musique. Il recommence à sortir. Il parle avec Nathalie de ce qu'il ressent dans leur relation, sans utiliser l'autre femme comme menace.

Quelques mois plus tard, il est toujours attiré par elle.

C'est important.

Comprendre la fonction d'une rencontre n'a pas fait disparaître le désir.

Mais quelque chose a changé : il ne demande plus à ce désir de décider immédiatement de toute sa vie.

Il peut désormais regarder simultanément la nouvelle rencontre, sa relation avec Nathalie, ce qu'il est devenu et ce qu'il souhaite construire.

Il ne sait pas encore s'il restera.

Mais il sait mieux **ce qu'il est réellement en train de choisir.**

Ce que cette partie nous apprend

Rester, transformer ou partir ne sont pas trois réponses dont l'une serait plus courageuse, plus fidèle ou plus mature que les autres. Ce sont trois possibilités qui prennent leur sens dans une histoire particulière.

L'une des difficultés vient de ce que nous cherchons parfois une preuve qui déciderait à notre place. Si j'aime encore, je dois rester. Si je ne suis plus amoureux comme avant, je dois partir. Si quelqu'un d'autre m'attire, mon couple est terminé. Si nous avons construit trente années ensemble, je dois continuer.

La vie relationnelle résiste à ces équations.

Nous pouvons aimer et partir. Ne plus ressentir la passion du commencement et choisir de reconstruire. Être attiré par quelqu'un d'autre sans savoir encore ce que cette rencontre signifie. Pardonner et ne pas se réconcilier. Rester tout en reconnaissant que la relation doit profondément changer.

Transformer constitue ici une possibilité essentielle. Avant de demander seulement « rester ou partir ? », il peut être utile de demander : « **Est-ce de cette personne que je souhaite me séparer, ou de la manière dont nous vivons actuellement ensemble ?** »

Mais transformer suppose que quelque chose puisse réellement bouger. Nous pouvons travailler sur notre manière d'être dans le lien ; nous ne pouvons pas décider seuls de son avenir.

Le discernement consiste donc moins à découvrir une réponse cachée qu'à clarifier progressivement ce que nous sommes en train de choisir. Le Moi, l'Autre et l'Entre-deux peuvent nous y aider. La Sécurité, la Vitalité et l'Alignement également. Non comme critères permettant de calculer la bonne décision, mais comme différentes fenêtres ouvertes sur la relation.

Et certaines situations demandent moins de discernement que de protection. Lorsqu'une relation met durablement en danger l'intégrité ou la sécurité d'une personne, aucune théorie de l'amour ne devrait lui apprendre à mieux supporter ce qui la détruit.

Enfin, partir ne transforme pas rétroactivement une histoire en erreur.

Une histoire peut avoir eu du sens sans devoir durer toute une vie pour le prouver.

Questions pour soi

Avant de demander « dois-je rester ou partir ? », peut-être pouvons-nous ralentir la question.

Pourquoi est-ce que je reste aujourd'hui ? Par amour, désir, attachement, engagement, espoir, habitudes, responsabilité, peur, culpabilité, dépendance, sécurité ? Plusieurs réponses peuvent évidemment coexister.

Pourquoi ai-je envie de partir ? Est-ce l'autre que je ne souhaite plus rencontrer, la manière dont nous vivons, une blessure que je ne parviens plus à traverser, une valeur devenue incompatible, ou quelque chose de moi qui demande à vivre autrement ?

Puis vient la possibilité de transformation : **si notre manière actuelle d'être ensemble changeait réellement, aurais-je encore envie de cette relation ?** Et l'autre souhaite-t-il lui aussi participer à cette transformation ?

Du côté du Moi : puis-je encore suffisamment être moi-même dans cette relation ? Qu'est-ce qui est devenu vivant ou au contraire s'est éteint en moi ?

Du côté de l'Autre : suis-je encore capable de rencontrer la personne réelle devant moi, ou seulement celle que j'aurais voulu qu'elle devienne ?

Du côté de l'Entre-deux : quelque chose circule-t-il encore entre nous ? Pouvons-nous parler, nous toucher, rire, nous surprendre, réparer ? Existe-t-il encore quelque chose que nous désirons construire ensemble ?

Puis regarder la Sécurité, la Vitalité et l'Alignement : où le lien reste-t-il vivant ? Où souffre-t-il ? Ce qui manque pourrait-il réellement être retrouvé ou transformé ?

Si quelqu'un d'autre est apparu : qu'est-ce que cette rencontre révèle de moi ? De mon couple ? De mes manques ? De mes désirs ? **Est-ce seulement cette personne qui m'attire, ou aussi celui ou celle que je redeviens auprès d'elle ?**

Et peut-être, lorsque toutes les explications ont été explorées, cette question plus exigeante :

« Si rien ne changeait profondément, pourrais-je encore choisir cette relation telle qu'elle est ? »

Elle ne décide pas à notre place.

Mais elle empêche parfois de confondre l'espoir d'une relation future avec la réalité de celle que nous vivons aujourd'hui.

Dix phrases à retenir

1. **Aimer ne suffit pas toujours pour rester, et ne plus être amoureux comme au commencement ne signifie pas nécessairement devoir partir.**

2. **Nous pouvons aimer quelqu'un et choisir de ne plus vivre avec lui.**
3. **Avant de demander "rester ou partir ?", il peut être utile de demander : "Est-ce de cette personne que je souhaite me séparer, ou de la manière dont nous vivons actuellement ensemble ?"**
4. **Transformer une relation est une véritable troisième possibilité, mais elle ne peut pas être accomplie durablement par une seule personne.**
5. **Pardonner peut réparer quelque chose en soi sans obligatoirement réparer le couple.**
6. **Comprendre une relation nous donne davantage de liberté pour choisir ; cela ne nous oblige pas à la sauver.**
7. **Une nouvelle rencontre peut révéler autant quelque chose de nous-mêmes que quelque chose de notre couple.**
8. **Le discernement amoureux ne consiste pas à trouver la bonne réponse, mais à rendre la question suffisamment claire pour pouvoir y répondre soi-même.**
9. **Aucune théorie de l'amour ne devrait apprendre à quelqu'un à mieux supporter ce qui le détruit.**
10. **Une histoire peut avoir eu du sens sans devoir durer toute une vie pour le prouver.**

Phrase de clôture

Il arrive que savoir aimer signifie rester et reconstruire ; il arrive que cela signifie transformer profondément le lien ; et il arrive aussi que la dernière manière de respecter ce qui fut aimé soit d'accepter de le laisser se terminer.

Vers la dixième partie — L'amour au fil d'une vie

Rester, transformer ou partir pourrait donner l'impression qu'une fois le choix effectué, quelque chose est définitivement décidé.

Mais rester ne signifie pas rester les mêmes.

Celui que nous avons choisi à trente ans ne sera plus exactement le même à cinquante ou à soixante-dix ans. Et nous non plus.

Les enfants arrivent parfois, puis s'en vont. Les corps changent. Le désir se transforme. Les projets se déplacent. Le travail prend beaucoup de place, puis moins. La maladie, la retraite, la séparation ou le deuil peuvent bouleverser ce que nous pensions établi.

Même lorsque deux personnes restent ensemble, elles auront donc à se rencontrer plusieurs fois.

Peut-être est-ce l'un des paradoxes de l'amour durable : continuer à aimer quelqu'un que l'on connaît profondément tout en acceptant de ne jamais le connaître définitivement.

Et lorsque les histoires se terminent, la vie affective ne s'arrête pas nécessairement avec elles. Nous pouvons aimer à nouveau, autrement, avec ce que les années nous ont appris et ce qu'elles n'ont pas encore réussi à nous apprendre.

L'amour possède lui aussi ses âges et ses saisons.

Il est temps maintenant de regarder ce que le temps fait à nos liens — et ce que nos liens peuvent devenir à travers lui.

L'amour au fil d'une vie.

Dixième partie — L'amour au fil d'une vie

Nous parlons souvent de l'amour comme s'il s'agissait d'une expérience relativement stable : nous rencontrons quelqu'un, nous l'aimons, puis la relation continue ou s'arrête. Mais une vie humaine ne se déroule pas ainsi. Celui qui aime à vingt ans n'est plus exactement celui qui aimera à quarante, soixante ou quatre-vingts ans. Entre-temps, nous aurons travaillé, construit, perdu, peut-être élevé des enfants, connu la maladie, le deuil, des séparations, des réussites, des désillusions. Notre corps aura changé. Notre rapport au temps également.

Et l'autre aura changé lui aussi.

Le défi du couple durable n'est donc pas seulement de continuer à aimer la même personne. Il consiste peut-être à apprendre, plusieurs fois au cours d'une vie, à rencontrer **la personne qu'elle est devenue**, tandis que nous devenons nous-mêmes quelqu'un d'autre.

Nous n'apprenons peut-être pas seulement à aimer quelqu'un. Nous apprenons à aimer tandis que nous devenons quelqu'un d'autre.

1. L'amour n'a pas le même visage à vingt ans et à soixante ans

Il serait tentant de découper la vie amoureuse en âges bien ordonnés : la passion de la jeunesse, la construction à l'âge adulte, la tendresse de la maturité. La réalité est beaucoup moins prévisible. Nous pouvons connaître une passion bouleversante à soixante-dix ans et une relation très paisible à vingt-cinq. Il n'existe pas de hiérarchie dans laquelle les amours tardives seraient nécessairement plus sages et les amours de jeunesse plus naïves.

Mais notre rapport à l'amour change avec l'expérience.

À vingt ans, une relation peut sembler contenir tout l'avenir. Quelques décennies plus tard, nous savons davantage que les êtres changent, que certaines histoires se terminent, que le désir connaît des saisons, que la maladie existe et que la mort appartient à l'horizon. Cette connaissance peut rendre plus prudent. Elle peut aussi rendre plus libre.

Nous ne demandons peut-être plus à l'amour de nous garantir l'éternité. Nous pouvons lui demander d'être suffisamment vrai dans le temps qui nous est donné.

2. Nos premières histoires nous apprennent quelque chose de nous

Nos premières relations possèdent une puissance particulière parce que nous y découvrons souvent simultanément l'autre et nous-mêmes. Nous découvrons la jalousie dont nous nous pensions incapables, notre besoin de proximité, notre peur de perdre, notre manière de nous disputer, notre sexualité, notre capacité à nous abandonner ou au contraire notre difficulté à le faire.

Nous y découvrons aussi nos premières règles invisibles. Ce que nous pensions évident cesse de l'être lorsqu'une autre personne arrive avec d'autres évidences.

Certaines de ces histoires durent. D'autres non. Mais leur fin ne signifie pas qu'elles n'ont servi à rien. Elles deviennent une partie de notre apprentissage relationnel.

Le risque serait cependant de transformer l'expérience en loi : « J'ai été trompé, donc on finit toujours par tromper. » « J'ai trop donné, donc il ne faut jamais dépendre de personne. » « J'ai souffert lorsque j'ai fait confiance, donc je ne ferai plus confiance. »

L'expérience peut nous apprendre. Elle peut aussi nous enfermer.

Grandir en amour consiste peut-être à conserver la connaissance sans transformer chaque blessure en règle définitive.

3. Construire ensemble nous transforme

Lorsque deux personnes commencent à partager leur vie, l'amour quitte progressivement le seul territoire du sentiment. Il entre dans celui du réel.

Il faut organiser les journées, répartir les tâches, décider où vivre, gérer l'argent, composer avec les familles, les carrières, les amis, les vacances, les rythmes différents. Le couple devient aussi une petite organisation humaine.

Ce passage peut sembler peu romantique. Pourtant, une grande partie de l'amour durable se joue précisément là. Qui pense à acheter ce qui manque ? Qui renonce à une opportunité professionnelle ? Qui se lève lorsqu'un enfant pleure ? Qui prend en charge ce que l'autre ne voit même pas ?

Le quotidien transforme le sentiment en actes.

Mais il possède également un danger : que la relation devienne entièrement fonctionnelle. Nous savons parfaitement faire tourner la maison et de moins en moins nous rencontrer.

L'Entre-deux existe encore, mais il est rempli d'organisation.

C'est alors que deux personnes peuvent découvrir qu'elles sont devenues d'excellents partenaires de vie sans savoir depuis combien de temps elles ne se sont plus véritablement regardées.

4. Lorsque le couple devient famille

L'arrivée d'un enfant constitue l'une des transformations les plus profondes que puisse connaître un couple. Deux amoureux deviennent également parents.

Une grande partie de l'attention, du temps et de l'énergie se déplace vers un troisième être dont la dépendance est immense. Le sommeil diminue, les tâches augmentent, les corps changent, la sexualité peut être interrompue ou transformée. Chacun découvre l'autre dans un rôle nouveau.

Le risque n'est pas que l'enfant « prenne la place du couple ». Il est plutôt que la fonction parentale occupe progressivement presque tout l'espace disponible.

Les conversations deviennent logistiques : école, repas, rendez-vous, activités, santé, horaires. Nous parlons beaucoup ensemble, mais presque toujours de quelqu'un d'autre.

Préserver le couple ne signifie pas protéger égoïstement un territoire contre les enfants. Cela signifie reconnaître que **la relation qui a créé ou accueilli la famille a elle aussi besoin de continuer à exister.**

Parfois, quelques heures où deux parents redeviennent simplement deux personnes suffisent à rappeler quelque chose que le quotidien avait recouvert.

5. Le milieu de vie : quand le temps change de direction

Il existe un moment difficile à dater où notre rapport au temps se modifie. Pendant longtemps, la vie semble principalement devant nous. Puis nous commençons à percevoir plus clairement qu'elle possède une limite.

Nos parents vieillissent. Certains amis tombent malades. Les enfants grandissent. Notre propre corps nous rappelle qu'il ne sera pas toujours celui que nous avons connu.

Alors peuvent apparaître des questions jusque-là repoussées : est-ce ainsi que je veux continuer à vivre ? Qui suis-je devenu ? Qu'ai-je abandonné ? Qu'ai-je encore envie de connaître ?

Ces interrogations peuvent traverser le couple. Celui-ci peut devenir le lieu où elles sont accueillies, mais également celui auquel nous attribuons tout ce qui nous manque.

« Je ne suis plus heureux avec toi » signifie parfois réellement que le lien est épuisé. Mais il peut aussi contenir : « Je ne sais plus très bien ce qui me rend vivant. »

Avant de demander au couple de répondre de toute notre insatisfaction, une question mérite parfois d'être posée :

« Qu'est-ce qui, dans ma vie, demande aujourd'hui à redevenir vivant ? »

6. « J'ai envie de me sentir vivant »

Cette phrase apparaît souvent dans les périodes de transition. Elle peut annoncer un voyage, un changement professionnel, une nouvelle activité, une transformation personnelle. Elle peut aussi accompagner une nouvelle rencontre.

Quelqu'un nous regarde autrement. Nous rions davantage. Nous nous sentons désiré, intéressant, léger. Nous retrouvons une version de nous-mêmes que le quotidien semblait avoir effacée.

Nous pouvons alors croire que cette personne nous a rendu la vie.

Peut-être.

Mais il est utile de distinguer la personne de l'état intérieur qu'elle réveille.

« Est-ce cette personne qui me manque, ou une manière d'être vivant que sa présence réveille en moi ? »

Cette question ne diminue pas la réalité d'une rencontre. Elle permet simplement de comprendre ce qu'elle révèle. Peut-être avons-nous besoin de davantage de liberté, de désir, de reconnaissance, de nouveauté ou de jeu. Peut-être découvrons-nous aussi que notre relation actuelle ne permet plus suffisamment à cette part de nous d'exister.

Comprendre cela ne décide pas à notre place. Mais cela évite parfois de confondre immédiatement le messager et le message.

7. Les enfants partent, l'Entre-deux réapparaît

Pendant des années, la famille a pu organiser presque toute la vie. Puis les enfants grandissent, deviennent autonomes et quittent progressivement la maison.

Ce qui disparaît n'est pas seulement leur présence. C'est aussi une grande partie de la structure qui organisait le couple.

Deux personnes se retrouvent davantage face à face.

Pour certaines, c'est une libération. Elles retrouvent du temps, des voyages, une sexualité moins contrainte, des projets longtemps reportés. Pour d'autres, le silence devient étrange. Elles découvrent qu'elles savaient parfaitement être parents ensemble mais qu'elles ne savent plus très bien qui elles sont l'une pour l'autre.

Il ne s'agit pas nécessairement de retrouver le couple d'avant les enfants.

Celui-là n'existe plus.

Il s'agit de **faire connaissance avec le couple d'après**.

Et peut-être de se poser à nouveau des questions que l'on croyait réservées au commencement : qu'est-ce qui te plaît aujourd'hui ? De quoi rêves-tu ? Qu'as-tu envie de découvrir ? Qui es-tu devenu pendant toutes ces années où je croyais te connaître ?

8. Vieillir ensemble

Vieillir à deux est souvent représenté comme l'aboutissement tranquille de l'amour : deux personnes se tenant la main au terme d'une longue vie commune.

La réalité est plus complexe et peut-être plus belle précisément pour cette raison.

Les corps changent. La maladie peut apparaître. La sexualité se transforme. Certaines possibilités diminuent tandis que d'autres formes d'intimité prennent davantage de place. Nous pouvons avoir besoin d'aide là où nous étions autonomes. Celui qui fut longtemps le plus solide devient parfois le plus fragile.

Vieillir ensemble demande alors une adaptation constante.

Il faut apprendre à aimer un corps qui change, y compris le sien. Accepter que le désir ne se manifeste plus exactement de la même manière. Inventer d'autres gestes. Continuer à voir une personne là où la maladie risque progressivement de n'en faire qu'un patient.

L'amour tardif n'est pas nécessairement un amour diminué.

Il peut être un amour débarrassé de certaines illusions et pourtant encore traversé de désir, de jeu, d'agacement, de sensualité, de jalousie, de rire et de surprise.

Tant que l'autre reste un autre, quelque chose peut encore se passer entre nous.

9. Prendre soin sans devenir seulement soignant

La maladie constitue une épreuve particulière pour le couple parce qu'elle peut modifier profondément la réciprocité.

L'un devient davantage dépendant. L'autre organise, accompagne, soigne, surveille, rassure. Peu à peu, leurs rôles peuvent envahir la relation.

Celui qui aide n'est plus regardé que comme celui qui aide. Celui qui est malade n'est plus regardé que comme celui dont il faut s'occuper.

Or un couple ne peut pas toujours survivre affectivement s'il ne reste entre eux qu'un soignant et un soigné.

Il faut parfois protéger quelques endroits où les rôles changent : parler d'autre chose que de la maladie, regarder un film, rire, toucher l'autre autrement que pour l'aider à se

lever, continuer lorsque cela est possible à demander son avis, à le séduire, à lui permettre de séduire.

Et pouvoir lui signifier :

« Tu n'es pas seulement celui dont je prends soin. Tu es encore celui que je rencontre. »

10. Aimer après une séparation

Une séparation nous transforme. Lorsque nous rencontrons quelqu'un ensuite, nous n'arrivons pas vierges de toute histoire.

Nous savons davantage certaines choses. Nous savons parfois mieux poser nos limites. Nous reconnaissons plus rapidement certains mécanismes. Nous pouvons être plus attentifs à ce qui autrefois nous échappait.

Mais l'expérience peut aussi devenir une armure.

Nous comparons. Nous anticipons. Nous cherchons chez le nouveau partenaire les signes de l'ancienne blessure. Nous voulons éviter de reproduire l'histoire et risquons de ne plus laisser la nouvelle relation inventer la sienne.

Aimer à nouveau demande peut-être un équilibre délicat :

se souvenir suffisamment pour ne pas répéter aveuglément, mais oublier suffisamment pour laisser l'autre être nouveau.

Il ne s'agit pas d'effacer le passé. Il s'agit de ne pas obliger la personne présente à répondre continuellement de ce qu'une autre nous a fait.

11. Peut-on connaître plusieurs grands amours ?

Notre imaginaire romantique aime l'idée d'un amour unique : quelque part existerait une personne qui aurait été ou serait « l'amour de notre vie ».

Mais une vie peut contenir plusieurs amours profonds sans que l'un invalide nécessairement les autres.

Nous ne sommes pas exactement la même personne à trente ans et à soixante. Nous n'avons pas les mêmes besoins, les mêmes blessures, les mêmes projets ni la même conscience du temps.

Une relation peut avoir profondément correspondu à celui que nous étions et ne plus correspondre à celui que nous sommes devenu. Une autre peut ensuite nous rencontrer à un autre endroit de notre existence.

Cela ne signifie pas que les êtres seraient interchangeables.

Au contraire.

Il peut exister **des amours qui appartiennent profondément à différentes périodes d'une même vie.**

Nous pouvons avoir aimé sincèrement plusieurs personnes, différemment, sans avoir besoin d'établir laquelle était « la vraie ».

12. Aimer après le deuil

Le deuil pose une question différente de la séparation. La relation n'a pas été choisie comme terminée. Elle a été interrompue par la mort.

Lorsque l'amour revient, une culpabilité peut apparaître : si j'aime à nouveau, est-ce que je trahis celui ou celle que j'ai perdu ? Si je suis heureux, est-ce que cela signifie que je l'oublie ?

Mais le cœur humain ne fonctionne pas nécessairement par remplacement.

Un nouvel amour n'efface pas celui qui l'a précédé. Il occupe une autre place dans une vie qui, elle aussi, a changé.

Aimer à nouveau ne signifie pas aimer moins celui ou celle qui n'est plus là.

Le défi consiste peut-être à permettre au passé d'avoir une place sans lui donner toute la place. La personne disparue appartient à notre histoire. Celle qui arrive ne devrait pas avoir à lutter contre un fantôme pour mériter d'être aimée.

13. L'amour tardif

Une rencontre tardive possède parfois une tonalité particulière. Les deux personnes savent davantage que le temps n'est pas infini.

Cette conscience pourrait conduire à la prudence. Elle peut produire l'effet inverse.

Pourquoi perdre plusieurs années à jouer un rôle ? Pourquoi cacher ce qui compte ? Pourquoi attendre indéfiniment pour dire que l'on aime ?

L'amour tardif peut être traversé par une forme d'urgence douce : non pas précipiter la relation, mais **habiter pleinement le temps qui reste.**

Il peut également rencontrer des difficultés spécifiques : deux maisons, deux familles, des enfants adultes, des habitudes profondément installées, des patrimoines, des fidélités anciennes. Construire ensemble ne signifie plus nécessairement fusionner les vies.

Peut-être faut-il alors inventer d'autres formes de couple, où proximité et autonomie trouvent un équilibre différent.

Encore une fois, il n'existe pas une seule bonne manière d'aimer.

14. Lorsque la passion change de forme

La passion du commencement se nourrit beaucoup de nouveauté, d'incertitude et de découverte. Le couple durable réduit nécessairement une partie de cette inconnue.

Nous savons comment l'autre boit son café, ce qu'il dira probablement dans telle situation, comment il réagit lorsqu'il est contrarié. Cette connaissance construit la sécurité.

Mais elle peut aussi donner l'illusion que nous connaissons définitivement l'autre.

C'est là que la séduction retrouve toute sa place.

Au commencement, nous séduisons presque spontanément. Nous choisissons nos vêtements, nos mots, les lieux où nous nous retrouvons. Nous regardons l'autre. Nous cherchons son regard. Puis, lorsque le lien paraît acquis, nous pouvons progressivement cesser de faire ce qui participait précisément à sa vitalité.

La séduction ne devrait pourtant pas être seulement l'art d'obtenir quelqu'un.

Elle peut devenir l'art de continuer à se proposer au désir de l'autre.

Non pour maintenir artificiellement l'insécurité, mais pour rappeler que l'autre reste libre, séparé, jamais entièrement possédé.

Au commencement, nous séduisons pour nous rapprocher. Plus tard, nous pouvons continuer à séduire pour empêcher la proximité de faire disparaître l'altérité.

Cela peut tenir à peu de choses : prendre soin de soi, surprendre, jouer, sortir du contexte habituel, retrouver une vie personnelle qui nous rend intéressant à nos propres yeux, regarder véritablement l'autre.

Car nous pouvons connaître un visage depuis trente ans et ne plus vraiment le voir.

Puis un soir, dans un restaurant, au milieu d'autres personnes, nous le regardons rire et quelque chose revient : *cet homme me plaît. Cette femme me plaît encore.*

Pendant un instant, le conjoint redevient l'autre.

Et parfois le désir retrouve un peu d'espace.

15. L'engagement change lui aussi de sens

Au commencement d'une relation, l'engagement regarde beaucoup vers l'avenir : allons-nous vivre ensemble ? avoir des enfants ? construire quelque chose ?

Après plusieurs décennies, sa signification peut changer.

Il ne s'agit plus seulement de promettre ce que nous allons devenir. Il s'agit parfois de regarder ce que nous sommes devenus et de continuer à choisir suffisamment ce lien.

L'engagement pourrait alors se formuler ainsi :

« Avec tout ce que je sais désormais de toi, de moi et de notre histoire, je continue aujourd'hui à choisir suffisamment ce lien. »

Le mot *suffisamment* est important.

Il nous éloigne de l'idéal impossible d'un choix enthousiaste renouvelé chaque matin. Il existe des jours de fatigue, de doute, d'agacement. Nous pouvons ne pas éprouver constamment le désir conscient de choisir notre conjoint.

L'engagement se construit dans une durée.

Mais il ne devrait pas devenir une raison de cesser complètement de choisir.

16. Les saisons du Lien vivant

Sécurité, Vitalité, Alignement ne restent pas constants au cours d'une vie.

Certaines périodes sont dominées par la sécurité : construire une maison, élever des enfants, traverser une maladie. D'autres réveillent davantage la vitalité : un voyage, une nouvelle activité, une sexualité retrouvée, une transformation personnelle. À d'autres moments, l'alignement devient central : où allons-nous ? Cette vie ressemble-t-elle encore à celle que nous voulons vivre ?

Nous commettrions une erreur en exigeant du lien qu'il soit toujours au printemps.

Il existe des étés passionnés, des automnes où quelque chose doit être laissé tomber, des hivers où la relation semble presque immobile. Et parfois un printemps revient.

La métaphore ne doit pas devenir une excuse pour attendre éternellement le retour d'une saison qui ne vient plus. Elle rappelle seulement qu'une relation vivante n'est pas une relation dont toutes les dimensions restent constamment à leur maximum.

Elle respire.

Elle traverse des périodes.

Et ce qui compte n'est peut-être pas qu'elle soit toujours intense, mais qu'elle conserve suffisamment de possibilités de mouvement.

17. Devenir ensemble sans devoir devenir pareil

Une longue relation transforme les deux partenaires. Ils empruntent des expressions l'un à l'autre, partagent des souvenirs, développent des habitudes communes. Leurs histoires deviennent partiellement indissociables.

Mais grandir ensemble ne signifie pas devenir identiques.

L'un peut découvrir une passion que l'autre ne partage pas. Changer professionnellement. Modifier ses croyances. Avoir besoin de davantage de solitude. Se rapprocher de certaines personnes. Vieillir différemment.

Le défi consiste à laisser ces transformations exister sans que chaque différence soit vécue comme une menace pour le couple.

Parfois, nous devons nous rapprocher.

Parfois, nous devons laisser davantage d'espace.

Puis revenir.

Nous retrouvons ici le mouvement que nous avons déjà rencontré :

Moi → l'Autre → l'Entre-deux → retour à Moi.

Aimer durablement ne consiste pas à rester en permanence dans l'Entre-deux. Nous avons besoin de pouvoir le quitter momentanément pour revenir à nous-mêmes, puis revenir vers l'autre avec quelque chose à lui apporter.

18. Aimer le même être qui n'est plus tout à fait le même

Peut-être est-ce finalement l'un des paradoxes les plus beaux de l'amour durable.

Nous disons : « C'est la même personne. »

Et pourtant ce n'est jamais entièrement vrai.

Le visage a changé. Les convictions ont évolué. Certains rêves ont été réalisés, d'autres abandonnés. Des blessures sont apparues. Des peurs ont disparu. Le corps possède une autre histoire.

Et nous aussi.

Aimer longtemps ne peut donc pas signifier conserver intact le sentiment éprouvé pour une personne figée dans le passé.

Il faut régulièrement mettre à jour notre connaissance de l'autre.

Continuer à poser des questions dont nous pensions connaître les réponses. Accepter d'être surpris. Renoncer parfois à cette phrase si dangereuse : « Je te connais. »

Car elle peut signifier : *je n'ai plus besoin de te découvrir.*

Or peut-être existe-t-il une autre manière de connaître quelqu'un :

« Je te connais suffisamment pour savoir que tu peux encore me surprendre. »

C'est là que la curiosité, la séduction, l'altérité et le mouvement se rejoignent.

Aimer le même être au fil d'une vie consiste peut-être à continuer à rencontrer celui qu'il devient sans lui reprocher de ne plus être exactement celui que nous avons rencontré.

Et à espérer qu'il nous accorde la même liberté.

Aimer au fil d'une vie, ce n'est peut-être pas promettre de rester éternellement les mêmes, mais continuer, aussi longtemps que le lien demeure vivant, à faire une place à ceux que le temps fait de nous.

Ce que nous apprenons au cours d'une vie ne concerne pourtant pas seulement nos propres relations. Nous transmettons continuellement quelque chose de l'amour : à nos enfants, à nos proches, à ceux qui nous regardent vivre. Par nos paroles, bien sûr, mais peut-être davantage encore par nos manières de nous attacher, de nous disputer, de nous respecter, de réparer, de rester ou de partir.

Une nouvelle question apparaît alors : **si aimer peut s'apprendre, que pouvons-nous en transmettre ?**

C'est celle de la onzième partie : **Transmettre l'art du lien.**

Cas cliniques

Catherine et Philippe — « Nous nous connaissons depuis trente ans, mais je ne sais plus qui il est »

Catherine et Philippe ont cinquante-huit et soixante ans. Ils vivent ensemble depuis plus de trente ans. Leurs deux enfants ont quitté la maison au cours des trois dernières années.

Pendant longtemps, leur vie a été pleine. Les études des enfants, leurs activités, les vacances familiales, les difficultés professionnelles, les parents vieillissants. Ils se plaignaient parfois de manquer de temps pour eux.

Maintenant, ils en ont.

Et ce temps les embarrasse.

Catherine raconte :

« Nous avons attendu pendant des années de pouvoir enfin nous retrouver. Maintenant que nous sommes seuls, nous n'avons plus grand-chose à nous dire. »

Philippe est blessé par cette phrase. Il rappelle les voyages qu'ils ont faits, leurs projets, tout ce qu'ils ont construit.

« Comment peut-elle dire qu'elle ne me connaît plus après trente ans ? »

Mais Catherine ne dit pas exactement cela.

Elle dit qu'elle connaît parfaitement l'homme avec lequel elle a élevé ses enfants. Elle sait comment il réagit lorsqu'il est fatigué, ce qu'il commande au restaurant, les films qu'il aime, les amis qu'il préfère. Elle pourrait presque terminer certaines de ses phrases.

Ce qu'elle ne sait plus, c'est **qui il devient maintenant.**

La même question vaut pour elle.

Pendant des années, leurs identités ont été largement organisées par leurs rôles : parents, professionnels, enfants de leurs propres parents. Lorsque certains de ces rôles s'allègent, quelque chose se découvre derrière eux.

Nous leur proposons une expérience presque étrange après trente années de vie commune : recommencer à se poser des questions.

Non pas : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

Mais : « Qu'est-ce qui t'intéresse aujourd'hui ? Qu'est-ce que tu aimerais encore connaître ? Qu'est-ce que tu n'as jamais osé faire ? Qu'est-ce qui a changé en toi ces dernières années ? »

Philippe découvre que Catherine envisage depuis longtemps de reprendre des études d'histoire de l'art. Catherine apprend que Philippe redoute beaucoup plus sa prochaine retraite qu'il ne l'avait laissé paraître.

Ils commencent également à faire davantage de choses séparément.

Curieusement, cette distance les rapproche.

Chacun recommence à avoir quelque chose à raconter à l'autre.

Quelques mois plus tard, Catherine dit :

« J'avais cru que notre problème était que nous nous connaissions trop. En réalité, nous avons peut-être cessé de nous découvrir. »

Ils ne cherchent plus à retrouver le couple d'avant les enfants.

Ils commencent à **faire connaissance avec le couple d'après**.

Et peut-être avec deux personnes nouvelles.

Michel et Françoise — « Je ne veux pas devenir seulement son infirmière »

Michel a soixante-douze ans lorsqu'une maladie neurologique commence à réduire progressivement son autonomie. Françoise, son épouse depuis quarante-quatre ans, prend naturellement en charge une grande partie du quotidien.

Au début, elle ne s'en plaint pas.

Elle organise les rendez-vous, prépare les médicaments, l'accompagne, répond parfois à sa place lorsque les médecins posent des questions.

Puis elle commence à s'épuiser.

Lorsqu'elle consulte, elle dit une phrase dont elle a immédiatement honte :

« Je l'aime, mais parfois je n'en peux plus de m'occuper de lui. »

Elle croit que son épuisement signifie qu'elle aime moins Michel.

Peut-être signifie-t-il surtout qu'elle ne peut pas être continuellement épouse, aidante, infirmière, organisatrice et gardienne de la sécurité sans que quelque chose d'elle disparaisse.

Mais une autre transformation s'est produite.

Michel est progressivement devenu presque exclusivement « le malade ».

Leurs conversations concernent ses symptômes. Leurs sorties dépendent de sa fatigue. Le toucher lui-même est devenu fonctionnel : l'aider à se lever, à s'habiller, à se déplacer.

Un soir, Françoise réalise qu'elle ne se souvient plus de la dernière fois où elle a touché son mari sans vouloir l'aider à faire quelque chose.

Cette découverte la bouleverse.

Avec l'aide de leur entourage, elle accepte progressivement de déléguer certaines tâches. Ils réservent quelques moments où, autant que possible, ils essaient de ne pas parler de la maladie.

Un après-midi, ils vont boire un café dans un endroit où ils se rendaient autrefois. Michel fait une plaisanterie. Françoise rit.

Elle raconte ensuite :

« Pendant quelques minutes, j'ai retrouvé mon mari. »

Peut-être ne l'avait-elle jamais complètement perdu.

Mais la maladie occupait tout l'espace entre eux.

Prendre soin du lien ne consiste évidemment pas à nier la maladie. Elle est là. Elle transforme leur existence et continuera probablement à le faire.

Il s'agit plutôt de préserver, lorsque cela reste possible, quelques endroits où Michel peut encore être autre chose que celui dont on prend soin et Françoise autre chose que celle qui soigne.

« Tu n'es pas seulement celui dont je prends soin. Tu es encore celui que je rencontre. »

Vieillir ensemble demande parfois cette résistance discrète : empêcher les fonctions imposées par la vie d'absorber entièrement les personnes que nous avons aimées.

Hélène — « Est-ce que j'ai le droit d'aimer encore ? »

Hélène a soixante-six ans. Son mari est mort quatre ans auparavant après trente-huit années de mariage.

Elle parle de lui avec beaucoup de tendresse. Les dernières années ont été difficiles en raison de sa maladie, mais elle décrit leur couple comme heureux.

Depuis quelques mois, elle voit régulièrement Alain, rencontré par l'intermédiaire d'amis.

Elle aime être avec lui.

Et cela lui pose un problème.

« Je rentre chez moi après une soirée avec Alain. J'ai passé un moment merveilleux. Puis je vois la photo de mon mari et je me sens coupable. »

Elle ne craint pas seulement le regard de ses enfants ou de son entourage.

Elle craint de trahir intérieurement celui qu'elle a aimé.

Comme si son cœur devait respecter une règle : si le premier amour était véritable, aucun autre ne devrait pouvoir prendre place après lui.

Nous parlons longtemps de cette idée de remplacement.

Alain ne remplace pas son mari.

Il ne pourrait d'ailleurs pas le faire.

Il arrive dans une autre période de sa vie, auprès d'une femme différente de celle qu'elle était trente ans auparavant.

Peu à peu, Hélène cesse de se demander lequel des deux hommes elle aime « vraiment ».

La question elle-même perd son sens.

Un jour, elle dit :

« Avec mon mari, j'avais une histoire. Avec Alain, j'en commence une autre. L'une n'efface pas l'autre. »

Elle conserve les photographies. Elle parle encore de son mari. Elle se rend au cimetière. Alain connaît son histoire et ne cherche pas à en supprimer la présence.

Mais quelque chose s'est déplacé.

Le souvenir n'interdit plus l'avenir.

Hélène comprend que la fidélité à une personne disparue ne consiste pas nécessairement à interrompre avec elle toute possibilité d'aimer.

Aimer à nouveau ne signifie pas aimer moins celui ou celle qui n'est plus là.

Quelques mois plus tard, elle utilise une expression différente :

« Je ne pensais pas recommencer ma vie. En fait, je ne recommence rien. Je continue ma vie autrement. »

Peut-être est-ce exactement cela.

Ce que cette partie nous apprend

L'amour ne traverse pas le temps sans être transformé par lui. Les êtres que nous aimons changent, et nous changeons nous-mêmes. Le couple qui a commencé une histoire n'est donc jamais exactement celui qui la poursuit vingt ou quarante années plus tard.

La durée ne consiste pas seulement à conserver. Elle demande aussi de **redécouvrir**.

Nous pouvons connaître parfaitement les habitudes de quelqu'un et ne plus savoir ce qui l'anime. La familiarité, si précieuse pour la sécurité, peut progressivement effacer l'altérité dont la vitalité a besoin. Continuer à aimer peut alors signifier recommencer à être curieux de celui que nous pensions connaître.

Les grandes transitions de l'existence rendent particulièrement visible cette nécessité : naissance des enfants, départ des enfants, changement professionnel, retraite, maladie, vieillissement, séparation, deuil. Chaque transition redistribue les places. Elle peut fragiliser le lien, mais aussi lui permettre de prendre une nouvelle forme.

La séduction elle-même change avec le temps. Il ne s'agit plus seulement de provoquer la rencontre. Elle peut devenir une manière de continuer à se présenter au regard et au désir de l'autre, de préserver suffisamment d'altérité pour que la familiarité ne transforme pas entièrement le partenaire en évidence.

Le vieillissement rappelle également que prendre soin et aimer ne sont pas exactement la même chose. Lorsque la maladie apparaît, protéger quelques espaces où le malade reste un partenaire, un homme ou une femme désirant et désirable, peut devenir une manière essentielle de préserver le lien.

Enfin, une vie peut contenir plusieurs histoires profondes. Une séparation ne rend pas faux ce qui l'a précédée. Un nouvel amour n'efface pas nécessairement l'ancien. Et le deuil n'impose pas que le cœur demeure définitivement fermé pour témoigner de la profondeur de ce qui fut vécu.

Peut-être faut-il renoncer à imaginer le lien comme une ligne continue.

Il ressemble davantage à un organisme vivant qui traverse des saisons.

Nous commettrions une erreur en exigeant du lien qu'il soit toujours au printemps.

Questions pour soi

Si je regarde la personne que j'aime aujourd'hui, est-ce que je vois encore réellement celui ou celle qu'elle est devenue, ou principalement celui ou celle que j'ai connu autrefois ? Qu'est-ce qui a changé en elle ces dernières années que je n'ai peut-être pas suffisamment regardé ?

Et moi, qui suis-je devenu dans cette relation ? Certaines parts de moi se sont-elles développées ? D'autres ont-elles progressivement disparu ? Quels désirs, curiosités ou projets demandent aujourd'hui davantage de place ?

Que sommes-nous devenus lorsque nos rôles ont changé ? Si les enfants ont grandi, si le travail occupe moins de place, si la retraite approche : savons-nous encore qui nous sommes l'un pour l'autre en dehors des fonctions que nous avons longtemps partagées ?

Du côté de la vitalité : est-ce que je regarde encore l'autre ? Ai-je encore envie de lui plaire ? Est-ce que je lui laisse suffisamment d'espace pour continuer à me surprendre ? Et est-ce que je continue moi-même à construire une vie suffisamment vivante pour avoir quelque chose à apporter à notre rencontre ?

Si la maladie ou la dépendance sont apparues : notre relation est-elle devenue entièrement organisée autour du soin ? Existe-t-il encore des moments où nous pouvons redevenir partenaires plutôt que seulement soignant et soigné ? Celui qui aide peut-il reconnaître son épuisement sans le traduire immédiatement comme un manque d'amour ?

Si j'ai connu une séparation ou un deuil : qu'est-ce que je souhaite conserver de mon histoire précédente ? Qu'est-ce que je crains de trahir en aimant à nouveau ? Puis-je laisser une nouvelle personne être nouvelle, sans lui demander de réparer le passé ni de remplacer quelqu'un ?

Et peut-être cette question, pour tous les couples qui traversent le temps :

« Qu'est-ce que je ne sais pas encore de la personne avec laquelle je vis ? »

Après dix, vingt ou quarante ans, elle pourrait être l'une des questions les plus amoureuses qui soient.

Dix phrases à retenir

1. **Nous n'apprenons peut-être pas seulement à aimer quelqu'un ; nous apprenons à aimer tandis que nous devenons quelqu'un d'autre.**
2. **Grandir en amour consiste parfois à conserver l'expérience sans transformer chaque blessure en règle définitive.**
3. **Le quotidien peut faire de nous d'excellents partenaires de vie tout en nous faisant oublier de nous rencontrer.**

4. **Après certaines grandes transitions, il ne s'agit pas de retrouver le couple d'avant, mais de faire connaissance avec le couple d'après.**
5. **La familiarité construit la sécurité, mais elle ne devrait pas nous faire croire que nous connaissons définitivement l'autre.**
6. **Au commencement, nous séduisons pour nous rapprocher ; plus tard, nous pouvons continuer à séduire pour empêcher la proximité de faire disparaître l'altérité.**
7. **Prendre soin de quelqu'un ne devrait pas faire disparaître entièrement celui ou celle que nous rencontrons en lui.**
8. **Une vie peut contenir plusieurs grands amours sans que l'un rende les autres moins vrais.**
9. **Aimer à nouveau ne signifie pas aimer moins celui ou celle qui n'est plus là.**
10. **Nous commettrions une erreur en exigeant du lien qu'il soit toujours au printemps.**

Phrase de clôture

Aimer au fil d'une vie, ce n'est peut-être pas promettre de rester éternellement les mêmes, mais continuer, aussi longtemps que le lien demeure vivant, à faire une place à ceux que le temps fait de nous.

Vers la onzième partie — Transmettre l'art du lien

Au fil d'une vie, nous apprenons quelque chose de l'amour.

Parfois par ce qui a fonctionné. Souvent par nos maladresses, nos blessures, nos séparations, nos recommencements. Nous découvrons peu à peu ce que nous aurions aimé comprendre plus tôt.

Alors une nouvelle question apparaît : que pouvons-nous transmettre de cet apprentissage sans prétendre enseigner aux autres comment ils doivent aimer ?

Car nous transmettons déjà beaucoup, souvent sans le savoir. Les enfants observent comment nous nous parlons, comment nous nous disputons, comment nous nous respectons, comment nous nous séparons parfois. Bien avant nos conseils, ils rencontrent notre manière de vivre le lien.

Mais transmettre ne signifie pas donner un modèle à reproduire.

Peut-être pouvons-nous simplement offrir quelques mots, quelques repères, une grammaire suffisamment souple pour que chacun puisse inventer sa propre manière d'aimer.

Non pas transmettre une forme de l'amour, mais quelques moyens d'en prendre soin.

C'est ce que nous allons maintenant explorer.

Transmettre l'art du lien.

Onzième partie — Transmettre l'art du lien

Nous préparons les enfants à beaucoup de choses. Nous leur apprenons à lire, à écrire, à compter, à traverser une rue, à utiliser un ordinateur, parfois à gérer leur argent. Nous leur expliquons le fonctionnement du corps, les risques liés à certaines conduites, les règles de la vie collective. Puis vient l'amour, expérience qui pourra pourtant bouleverser profondément leur existence, et notre enseignement devient beaucoup plus incertain.

Nous leur parlons parfois de sexualité, de contraception, de consentement. Beaucoup moins de jalousie, d'attachement, de séparation, de conflit, de désir, de peur de perdre, de réparation. Comme si, pour tout cela, une phrase suffisait : « **Tu comprendras quand ça t'arrivera.** »

Peut-être est-ce vrai en partie. Certaines choses ne peuvent être comprises qu'en étant vécues. Mais devons-nous pour autant laisser chacun découvrir seul que l'on peut aimer quelqu'un et lui faire du mal, désirer et avoir peur, être jaloux sans avoir le droit de contrôler, se disputer sans humilier, entendre un non sans y voir nécessairement un rejet, réparer après avoir blessé, partir sans détruire tout ce qui a précédé ?

Si nous pouvons apprendre quelque chose de l'amour au cours d'une vie, une question devient inévitable : **que pouvons-nous transmettre de cet apprentissage sans prétendre enseigner aux autres comment ils doivent aimer ?**

1. Nous enseignons déjà l'amour sans le savoir

L'apprentissage de l'amour commence bien avant les premières relations amoureuses. Nous l'avons vu dès le début de ce livre. L'enfant observe les adultes qui l'entourent. Il regarde comment ils se parlent, se touchent, se disputent, se réconcilient ou s'évitent. Il voit qui décide, qui renonce, qui écoute, qui crie, qui s'excuse, qui disparaît derrière les besoins des autres.

Il ne construit pas nécessairement une théorie consciente. Il apprend quelque chose de ce que signifie être lié à quelqu'un.

Cela ne veut pas dire qu'il reproduira nécessairement ce qu'il a vu. Une enfance n'est pas un destin. Nous pouvons précisément passer une partie de notre vie à faire autrement que ce que nous avons connu.

Mais nous partons rarement de rien.

Avant d'écouter ce que nous disons de l'amour, les enfants regardent ce que nous en faisons.

C'est peut-être notre première transmission. Et certainement celle sur laquelle nous avons le moins de contrôle.

2. Faut-il enseigner l'amour ?

L'expression elle-même peut inquiéter. Enseigner l'amour pourrait signifier décider ce qu'est une bonne relation, quelle forme doit prendre un couple, combien de temps il doit durer, quelle sexualité serait normale, quelle place chacun devrait y occuper.

Ce n'est évidemment pas ce que nous cherchons.

Nous ne pouvons pas enseigner à quelqu'un qui il devra aimer. Nous ne pouvons pas lui apprendre à tomber amoureux. Nous ne pouvons pas décider à sa place de la forme que prendra sa vie relationnelle.

Mais nous pouvons peut-être lui transmettre certaines compétences : reconnaître une émotion, exprimer un besoin, entendre une limite, tolérer une différence, comprendre la jalousie sans transformer l'autre en propriété, traverser un conflit sans chercher à détruire, reconnaître une faute, réparer, discerner ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas.

Nous n'enseignons alors pas **l'amour**.

Nous transmettons quelques outils pour vivre ce que l'amour fera naître.

3. Une grammaire plutôt qu'un mode d'emploi

Peut-être le mot *grammaire* est-il plus juste que celui de méthode.

Une grammaire ne nous dit pas ce que nous devons raconter. Elle nous donne des moyens pour construire des phrases.

Il pourrait en aller de même pour l'amour.

Nous pourrions transmettre quelques distinctions fondamentales : une émotion n'est pas un comportement ; comprendre n'est pas approuver ; aimer ne signifie pas posséder ; pardonner ne signifie pas rester ; désirer quelqu'un ne donne aucun droit sur lui ; être différent ne signifie pas aimer moins ; poser une limite n'est pas nécessairement rejeter ; un conflit n'est pas nécessairement une menace pour la relation.

Et peut-être trois mots simples :

Moi. L'Autre. L'Entre-deux.

Qu'est-ce qui se passe en moi ? Qu'est-ce qui peut se passer pour l'autre ? Qu'est-ce que nous sommes en train de produire entre nous ?

Trois questions qui ne donnent aucune réponse toute faite mais qui empêchent parfois de réduire toute difficulté à : « **C'est ta faute.** »

4. Apprendre à nommer ce qui se passe en soi

Il est difficile de parler de ce que nous ne savons pas reconnaître.

Un enfant peut dire « je suis énervé » alors qu'il est inquiet, humilié, jaloux, triste ou effrayé. Un adulte aussi.

Apprendre à aimer suppose donc peut-être d'abord d'apprendre à distinguer ce qui se passe en soi. Non pour devenir un expert de ses émotions, mais pour disposer de suffisamment de mots pour ne pas avoir à tout exprimer par le comportement.

Il existe une différence immense entre : « Tu t'en fiches complètement de moi » et : « Lorsque tu ne réponds pas, je me rends compte que j'ai peur de ne pas compter suffisamment pour toi. »

La première phrase accuse. La seconde expose.

Elle ne garantit pas que l'autre répondra bien. Mais elle lui donne davantage de possibilités de rencontrer ce qui se passe réellement.

Plus nous pouvons mettre de mots sur notre monde intérieur, moins nous sommes obligés de demander à nos comportements de parler à notre place.

5. Apprendre que l'autre est autre

L'une des découvertes les plus difficiles de l'amour est peut-être aussi l'une des plus simples : l'autre n'est pas moi.

Il n'a pas exactement mes besoins, mon histoire, mes peurs, mon rapport au corps, au temps, à la solitude, à la fidélité, à la famille ou à la sexualité.

Nous pourrions transmettre très tôt cette idée : quelqu'un peut t'aimer sans ressentir exactement ce que tu ressens. Il peut avoir besoin d'espace lorsque tu as besoin de proximité. Il peut être triste sans vouloir parler. Il peut t'aimer et ne pas vouloir la même chose que toi.

L'altérité ne signifie pas que toutes les différences doivent être acceptées.

Elle signifie qu'avant de condamner une différence, nous pouvons essayer de comprendre ce qu'elle représente.

C'est peut-être ainsi que nos règles invisibles deviennent un peu moins invisibles.

6. Enseigner le consentement au-delà de la sexualité

Nous parlons aujourd'hui davantage du consentement sexuel, et c'est essentiel. Mais le consentement peut également devenir une véritable culture relationnelle.

L'autre peut ne pas avoir envie de parler maintenant. Ne pas vouloir être touché. Ne pas souhaiter nous accompagner. Vouloir conserver une conversation privée. Avoir besoin de solitude. Changer d'avis.

Aimer quelqu'un ne nous donne pas un droit de propriété sur sa disponibilité, son corps, ses pensées ou son avenir.

Cela vaut évidemment dans les deux sens.

Une culture du consentement n'enseigne pas seulement à dire non. Elle apprend également à entendre un non sans immédiatement transformer ce refus en preuve de désamour.

Et peut-être est-ce l'un des apprentissages les plus difficiles de toute relation.

7. Apprendre à entendre un non sans perdre le lien

Un refus peut réveiller beaucoup plus que la demande refusée.

« Je n'ai pas envie de faire l'amour ce soir » peut devenir : « Tu ne me désires plus. »
« Je voudrais partir seul ce week-end » peut devenir : « Tu préfères être sans moi. »
« Je ne veux pas en parler maintenant » devient : « Ce que je ressens ne t'intéresse pas. »

Nous passons rapidement du refus d'une demande au refus de notre personne.

Apprendre à aimer pourrait donc signifier apprendre progressivement cette distinction :

« Tu peux ne pas vouloir ce que je veux sans cesser de m'aimer. »

Cela ne supprime pas la frustration. Cela permet simplement qu'elle existe sans devenir immédiatement une menace pour le lien.

8. Apprendre à se disputer

Nous pourrions presque inscrire cela dans toute éducation relationnelle : **vous vous disputerez.**

Non parce que votre relation sera mauvaise, mais parce que deux personnes différentes ne peuvent pas partager durablement une partie de leur existence sans rencontrer de désaccords.

La question n'est donc pas seulement de savoir comment éviter les conflits.

Elle est de savoir comment les traverser.

Peut-on être en colère sans humilier ? Dire que l'on n'est pas d'accord sans menacer immédiatement de partir ? Faire une pause lorsque l'émotion devient trop forte ? Revenir ensuite vers la conversation ? Ne pas utiliser les confidences anciennes comme armes nouvelles ?

Une relation sans conflit n'est pas nécessairement une relation harmonieuse. Elle peut être une relation dans laquelle l'un des deux a appris à ne plus rien dire.

Le but n'est peut-être pas de ne jamais se disputer, mais de savoir suffisamment se disputer pour que le désaccord n'exige pas la destruction de l'autre.

9. Apprendre à réparer

Nous allons tous blesser quelqu'un que nous aimons.

Par maladresse, fatigue, peur, colère, égoïsme, ignorance. Parfois plus gravement.

Si nous transmettons l'idée qu'une bonne relation est une relation dans laquelle personne ne fait jamais de mal à l'autre, nous préparons surtout chacun à dissimuler ses erreurs.

Il serait peut-être plus utile d'apprendre ce qui vient ensuite.

Reconnaître. Écouter l'effet produit. Ne pas transformer immédiatement l'explication en excuse. S'excuser. Modifier lorsque cela est possible ce qui a produit la blessure. Accepter parfois que l'autre ait besoin de temps.

La faute n'est pas nécessairement la fin de la relation ; elle peut devenir le commencement d'une responsabilité.

Réparer n'efface pas ce qui s'est passé. Cela signifie montrer, par les actes autant que par les mots, que ce qui s'est passé compte suffisamment pour modifier quelque chose.

10. Apprendre aussi ce que signifie pardonner

Nous pouvons également transmettre une conception moins morale du pardon.

Pardonnez n'est pas obligatoire. Ce n'est pas oublier. Ce n'est pas excuser. Ce n'est pas déclarer qu'une blessure n'était finalement pas importante.

Et surtout :

Pardonnez peut réparer quelque chose en soi sans obligatoirement réparer le couple.

Cette distinction pourrait être apprise beaucoup plus tôt. Elle éviterait peut-être à certains de croire qu'ils doivent reprendre une relation pour prouver qu'ils ont pardonné, ou qu'une séparation signifie nécessairement qu'ils vivent encore dans la haine.

Nous pouvons pardonner et maintenir une limite. Pardonnez et partir. Pardonnez et ne pas refaire confiance.

Le pardon concerne ce que nous faisons de la blessure. La réconciliation suppose encore que deux personnes souhaitent reconstruire quelque chose ensemble.

Apprendre cela, c'est également apprendre que l'amour n'exige pas de tout accepter.

11. Apprendre la jalousie sans enseigner la possession

La jalousie est souvent présentée soit comme une preuve d'amour, soit comme une émotion honteuse dont il faudrait se débarrasser.

Elle est probablement plus intéressante que cela.

Elle peut signaler une peur de perdre, un sentiment de comparaison, une insécurité, une menace réelle ou imaginaire sur le lien. Elle mérite donc d'être entendue.

Mais l'émotion et le comportement doivent rester distincts.

La jalousie est un sentiment ; la surveillance est un comportement.

Je peux ressentir de la jalousie sans fouiller un téléphone. Je peux avoir peur de perdre quelqu'un sans lui interdire de rencontrer d'autres personnes. Je peux demander à être rassuré sans exiger que l'autre renonce à toute liberté.

Nous ne choisissons pas toujours la première émotion.

Nous pouvons apprendre ce que nous allons en faire.

12. Apprendre que l'amour ne doit pas remplir toute une vie

L'idéal romantique a parfois confié au couple une tâche presque impossible : être à la fois notre meilleur ami, notre amant, notre confident, notre famille, notre refuge, notre aventure, notre soutien psychologique et la principale source de sens de notre existence.

Peu de relations peuvent supporter durablement une telle charge.

Aimer quelqu'un peut aussi signifier accepter qu'il existe en dehors de nous. Qu'il ait ses amis, ses activités, ses pensées, parfois des plaisirs auxquels nous ne participons pas.

Et nous avons besoin de conserver les nôtres.

Un amour peut être central sans devoir devenir total.

Peut-être est-ce même l'une des conditions de sa vitalité : que chacun puisse revenir dans l'Entre-deux avec quelque chose qui ne vient pas exclusivement de l'Entre-deux.

13. Transmettre la séduction autrement

Nous enseignons rarement la séduction autrement que comme une compétence permettant de commencer une relation. Comment plaire ? Comment attirer ? Comment être choisi ?

Mais si la séduction possède une place dans l'amour durable, peut-être faut-il la penser autrement.

Séduire n'est pas manipuler l'autre pour obtenir son désir. Ce n'est pas non plus vivre continuellement dans la crainte qu'il nous préfère quelqu'un d'autre.

La séduction peut être simplement cette attention portée à notre propre vitalité et au regard de l'autre.

Continuer à prendre soin de soi. Rester curieux. Jouer. Surprendre. Regarder l'autre comme quelqu'un que nous n'avons pas définitivement acquis.

Au commencement, nous séduisons pour nous rapprocher. Plus tard, nous pouvons continuer à séduire pour empêcher la proximité de faire disparaître l'altérité.

Ce serait peut-être une belle chose à transmettre : la sécurité d'un lien n'oblige pas à renoncer au plaisir de continuer à se plaire.

14. Les histoires que nous racontons sur l'amour

Nous apprenons également l'amour dans les histoires.

Contes, romans, chansons, films, séries nous montrent continuellement ce que serait une grande histoire d'amour. Pendant longtemps, beaucoup se terminaient précisément au moment où la relation commençait réellement : ils se rencontrèrent, surmontèrent les obstacles et vécurent heureux.

Nous savons beaucoup moins ce qu'ils firent ensuite.

Comment se disputèrent-ils ? Comment traversèrent-ils l'arrivée des enfants ? Que devint leur désir après quinze ans ? Comment réagirent-ils lorsqu'un autre leur plut ? Comment changèrent-ils ? Se pardonnèrent-ils ? Restèrent-ils ensemble ?

Nous avons raconté abondamment **la naissance de l'amour** et beaucoup moins **son entretien**.

Peut-être avons-nous besoin d'autres récits. Des récits où aimer ne signifie ni réussir parfaitement son couple ni nécessairement rester ensemble pour toujours, mais apprendre à vivre avec la complexité du lien.

15. Que transmettre de nos propres erreurs ?

Les adultes hésitent souvent à raconter leurs erreurs aux plus jeunes. Nous voulons les protéger ou conserver notre légitimité.

Mais il existe une différence entre exposer un enfant à l'intimité qui ne le concerne pas et lui transmettre ce que l'expérience nous a appris.

Nous pouvons dire : « J'ai parfois cru qu'aimer suffisait pour se comprendre. » « J'ai appris trop tard à dire certaines choses avant qu'elles deviennent des reproches. » « J'ai parfois voulu changer quelqu'un au lieu de reconnaître que nous étions différents. »

Ce type de parole ne demande pas à l'enfant de devenir confident de ses parents.

Il lui transmet quelque chose de beaucoup plus précieux :

on peut mal faire et apprendre à faire autrement.

Nos erreurs cessent alors d'être seulement des regrets. Elles deviennent une partie de ce que nous pouvons transmettre.

16. Ne pas transmettre seulement nos blessures

Après avoir souffert, nous voulons naturellement protéger ceux que nous aimons.

« Ne fais jamais confiance trop vite. » « Ne dépends jamais de personne. » « Pense toujours d'abord à toi. » « Les hommes sont comme ça. » « Les femmes finissent toujours par... »

Nous croyons transmettre de l'expérience.

Nous transmettons parfois de la peur.

La prudence est utile. Mais lorsque nous transformons nos blessures en vérités générales, nous risquons de donner à la génération suivante les règles invisibles que nous avons nous-mêmes eu tant de mal à reconnaître.

Nous pourrions transmettre autre chose :

« J'ai vécu cela. Voilà ce que j'en ai compris. Mais ton histoire ne sera pas nécessairement la mienne. »

C'est peut-être une des formes les plus respectueuses de transmission : **offrir son expérience sans en faire le destin de l'autre.**

17. Et si l'école apprenait aussi la relation ?

La question mérite au moins d'être posée.

Nous enseignons aux enfants à vivre en groupe, mais rarement à comprendre ce qui se produit dans une relation. Pourtant, les compétences concernées dépassent largement le couple amoureux.

Identifier une émotion, exprimer un désaccord, entendre une limite, reconnaître une manipulation, s'excuser, réparer, distinguer conflit et violence, respecter le consentement, coopérer sans disparaître : tout cela concerne l'amitié, la famille, le travail et la citoyenneté autant que l'amour.

Il ne s'agirait évidemment pas d'enseigner une conception officielle du couple ou de la famille.

Il s'agirait d'apprendre quelque chose de plus fondamental :

comment habiter la relation sans disparaître soi-même et sans supprimer l'autre.

Nous consacrons des années à préparer les enfants à gagner leur vie.

Peut-être pourrions-nous consacrer quelques heures à les préparer aux liens dans lesquels ils la vivront.

18. Peut-on apprendre à aimer à l'âge adulte ?

Nous revenons presque à la question qui donne son titre à ce livre.

Si nous n'avons pas appris tout cela enfants, est-il trop tard ?

Probablement pas.

Nous pouvons apprendre à reconnaître nos règles invisibles. À comprendre nos protections. À parler davantage de nous et un peu moins contre l'autre. À poser des limites. À tolérer certaines différences. À réparer. À maintenir notre autonomie. À regarder à nouveau celui ou celle dont la familiarité avait presque effacé l'altérité.

Nous pouvons même apprendre après plusieurs décennies de vie commune.

Non pas apprendre à ressentir sur commande.

Mais **apprendre à mieux faire avec ce que nous ressentons.**

C'est une distinction essentielle. Nous ne fabriquons pas nécessairement l'amour. Nous pouvons en revanche développer des compétences qui lui permettent davantage de devenir une relation habitable.

19. Transmettre sans imposer

Toute transmission comporte un risque : transformer nos découvertes en règles pour les autres.

Après avoir compris l'importance de la communication, nous pouvons vouloir que tout le monde parle comme nous. Après avoir découvert l'autonomie, considérer les couples très fusionnels comme immatures. Après avoir souffert d'une relation ouverte, conclure que seule l'exclusivité protège l'amour ; ou, inversement, considérer que l'exclusivité serait nécessairement une forme de possession.

Nous retomberions exactement dans ce que nous avons essayé de dépasser : prendre nos règles personnelles pour des lois universelles.

Nous pouvons transmettre des questions plutôt que des réponses.

Te sens-tu libre ? Te sens-tu respecté ? Peux-tu dire non ? Peux-tu être vulnérable ? Cette relation te permet-elle suffisamment d'exister ? Pouvez-vous réparer après vous être blessés ? Ce que vous construisez ensemble correspond-il suffisamment à vos valeurs ?

Transmettre l'art du lien, ce n'est pas enseigner la forme que doit prendre l'amour. C'est donner davantage de moyens pour que chacun puisse construire la sienne.

20. Une culture du lien

Peut-être avons-nous besoin, au-delà de l'éducation individuelle, d'une véritable culture du lien.

Une culture qui ne glorifie ni la fusion ni l'indépendance absolue. Qui ne considère pas toute rupture comme un échec ni toute durée comme une réussite. Qui puisse parler du désir sans le réduire à la performance sexuelle, de la fidélité sans la confondre

nécessairement avec la possession, de l'autonomie sans en faire un refus de dépendre de quiconque.

Une culture où demander de l'aide avant que tout soit détruit ne serait pas considéré comme un aveu d'échec.

Une culture où l'on pourrait dire : « Nous traversons une difficulté » sans que cela signifie immédiatement : « Notre couple va mal. »

Une culture qui reconnaîtrait surtout qu'aucune relation humaine importante ne fonctionne spontanément tout au long d'une vie.

Nous apprenons à travailler, à élever des enfants, à prendre soin de notre santé.

Pourquoi considérerions-nous que prendre soin d'un lien devrait être entièrement instinctif ?

21. Ce que nous aimerions qu'un jeune adulte sache avant d'aimer

Si nous devons finalement transmettre quelques phrases à quelqu'un qui commence sa vie amoureuse, peut-être ne lui donnerions-nous pas des conseils. Peut-être lui offririons-nous seulement quelques repères.

Tu ne choisiras pas toujours celui ou celle dont tu tomberas amoureux, mais tu pourras apprendre ce que tu feras de cet amour. Quelqu'un peut t'aimer et ne pas te comprendre spontanément. Tu peux aimer quelqu'un sans accepter tout ce qu'il fait. La jalousie ne te donne aucun droit de contrôle. Le désir de l'autre ne t'appartient pas. Tu peux avoir besoin de quelqu'un sans devoir disparaître en lui. Un conflit ne signifie pas nécessairement que l'amour est terminé. Une excuse n'efface pas immédiatement une blessure. Pardonner n'oblige pas à rester. Partir ne signifie pas nécessairement que l'histoire était fausse. Et une relation heureuse n'est pas une relation où rien ne se passe, mais une relation où suffisamment de choses peuvent être dites, traversées, réparées et choisies.

Puis peut-être ajouterions-nous :

Tu n'as pas besoin de savoir parfaitement aimer avant de commencer. Personne ne le sait.

Tu vas apprendre.

Tu apprendras quelque chose de toi. Tu découvriras l'autre. Vous inventerez un Entre-deux qui n'existait pas avant votre rencontre. Tu feras des erreurs. L'autre aussi. Certaines relations dureront peut-être. D'autres non.

Et aucune théorie ne t'épargnera complètement la vulnérabilité d'aimer.

Car apprendre l'amour ne consiste pas à devenir invulnérable.

Cela consiste peut-être à devenir un peu plus capable de rester humain lorsque l'amour nous rend vulnérable.

Peut-être ne pouvons-nous pas apprendre à quelqu'un comment aimer ; mais nous pouvons lui transmettre suffisamment de mots, de repères et de liberté pour qu'au moment d'aimer, il soit un peu moins seul devant ce qui lui arrive.

Il nous reste alors une dernière étape. Tout au long de ce livre, nous avons rencontré des idées, des questions, des distinctions : Moi, l'Autre, l'Entre-deux ; Sécurité, Vitalité, Alignement ; Intimité, Passion, Engagement ; nos règles invisibles, nos protections, nos manières de parler, de réparer, de rester ou de partir.

Peut-on maintenant rassembler tout cela sans fabriquer un mode d'emploi de l'amour ?

Non pas une recette.

Une boussole.

C'est l'objet de la douzième et dernière partie : **Une méthode pour apprendre à aimer.**

Cas cliniques

Lucas — « Si elle m'aimait, elle aurait envie d'être avec moi »

Lucas a dix-sept ans. Il vit sa première relation amoureuse importante depuis huit mois. Sa petite amie, Emma, lui a récemment demandé de passer davantage de temps avec ses amies.

Lucas l'a très mal vécu.

Il lui envoie de nombreux messages lorsqu'elle sort sans lui. Il regarde régulièrement si elle est connectée. Il lui demande avec qui elle est, à quelle heure elle rentrera, pourquoi elle ne répond pas immédiatement.

Lorsqu'on lui demande ce qu'il ressent, il répond d'abord :

« Elle s'en fout de moi. »

Puis :

« Si elle m'aimait vraiment, elle aurait envie d'être avec moi. »

Il ne se décrit pas comme jaloux. Il pense simplement que son comportement est logique.

C'est précisément là que la transmission peut commencer.

Non pas en lui disant qu'il est possessif ou qu'il doit devenir moins dépendant, mais en séparant progressivement plusieurs choses.

Emma peut aimer Lucas et avoir envie d'être avec ses amies.

Lucas peut éprouver de la jalousie sans être mauvais ou immature.

Mais sa jalousie ne lui donne pas pour autant un droit de surveillance sur Emma.

Nous essayons de mettre des mots sur ce qui se passe :

« Quand elle sort sans toi, qu'est-ce qui te fait le plus peur ? »

Après quelques hésitations, Lucas répond :

« Qu'elle découvre qu'elle est mieux sans moi. »

Nous sommes déjà ailleurs.

Le problème n'est plus seulement le comportement d'Emma. Nous rencontrons la peur de Lucas de ne plus compter suffisamment.

Il peut alors apprendre une distinction qui lui servira probablement bien au-delà de cette première relation :

la jalousie est un sentiment ; la surveillance est un comportement.

Il ne choisit pas nécessairement la première.

Il peut apprendre ce qu'il fera de la seconde.

Quelques semaines plus tard, il raconte qu'Emma devait sortir un samedi soir. Il a senti revenir la même inquiétude. Il lui a envoyé un premier message, puis a commencé à en écrire un deuxième.

Il l'a effacé.

Il lui a finalement dit le lendemain :

« Quand tu sors sans moi, j'ai encore peur que tu te rendes compte que tu n'as pas besoin de moi. Je sais que ce n'est pas une raison pour t'empêcher de sortir. »

Rien ne garantit que leur histoire durera.

Ce n'est d'ailleurs pas l'enjeu.

Lucas vient d'apprendre quelque chose de beaucoup plus important : **nous pouvons éprouver une émotion sans lui donner automatiquement le pouvoir d'organiser notre comportement.**

Peut-être est-ce l'une des premières choses que nous pourrions transmettre de l'amour.

Nathalie et sa fille — « Je veux seulement lui éviter ce que j'ai vécu »

La fille de Nathalie a vingt et un ans. Elle vient de rencontrer un jeune homme dont elle semble très amoureuse.

Nathalie s'inquiète.

Elle trouve que sa fille lui fait trop rapidement confiance. Elle lui répète de « garder ses distances », de ne pas devenir dépendante, de ne jamais faire passer un homme avant ses études ou ses amis.

Pris séparément, aucun de ces conseils n'est absurde.

Mais leur répétition finit par agacer sa fille :

« Maman, chaque fois que je te parle de lui, tu cherches ce qui pourrait mal se passer. »

Nathalie est blessée.

Elle explique qu'elle cherche seulement à la protéger.

Puis son propre passé apparaît.

À vingt-quatre ans, elle avait vécu une relation qui s'était terminée brutalement après une infidélité. Elle s'était sentie humiliée et avait mis plusieurs années à retrouver confiance.

Elle ne veut pas que sa fille souffre comme elle.

C'est profondément compréhensible.

Mais une question se pose :

est-elle en train de transmettre de l'expérience ou de transmettre de la peur ?

La frontière est parfois très fine.

Nathalie comprend progressivement qu'elle a transformé ce qu'elle avait appris de son histoire en règle générale : ne jamais dépendre, toujours anticiper, ne pas trop faire confiance.

Ce qui avait été une protection après sa blessure risque maintenant de devenir une règle invisible transmise à sa fille.

Elle ne doit évidemment pas devenir indifférente. Si elle observe un comportement réellement inquiétant, elle pourra le nommer.

Mais elle peut apprendre à distinguer :

« Voilà ce que j'ai vécu »

de :

« Voilà ce qui va t'arriver. »

Un soir, sa fille lui parle à nouveau de son amoureux. Nathalie sent monter plusieurs avertissements. Elle n'en formule aucun immédiatement.

Elle demande simplement :

« Et toi, comment tu te sens avec lui ? »

La conversation change.

Sa fille parle de ce qu'elle aime, mais aussi d'une difficulté qui l'interroge.

Nathalie découvre alors quelque chose de paradoxal : **en cessant de vouloir continuellement protéger sa fille de l'amour, elle devient peut-être plus disponible pour l'aider lorsqu'une vraie question apparaît.**

Elle lui dira finalement :

« J'ai parfois peur pour toi à cause de ce que j'ai vécu. Mais ton histoire ne sera pas forcément la mienne. »

Peut-être est-ce l'une des phrases les plus importantes qu'un parent puisse transmettre.

Offrir son expérience.

Sans en faire le destin de l'autre.

Bernard — « À mon âge, on ne change plus »

Bernard a soixante-trois ans. Il consulte quelques mois après une crise conjugale importante. Sa femme lui reproche depuis des années de ne jamais parler de ce qu'il ressent.

Bernard répond habituellement :

« Je suis comme ça. »

Il ne comprend d'ailleurs pas exactement ce qu'elle attend de lui.

Il parle beaucoup. De politique, de travail, des enfants, des vacances, des problèmes matériels. Il ne se considère pas comme quelqu'un de silencieux.

Mais lorsque sa femme lui demande : « Qu'est-ce que tu ressens ? », il répond souvent par une explication.

Elle dit : « J'ai eu peur lorsque tu étais à l'hôpital. »

Il répond : « Le cardiologue m'avait pourtant dit que ce n'était pas grave. »

Elle dit : « J'ai l'impression que tu t'éloignes. »

Il répond : « Mais je suis là tous les soirs. »

Bernard apporte des faits lorsque sa femme lui parle d'une expérience intérieure.

Pendant longtemps, il a cru que « communiquer » signifiait échanger suffisamment d'informations.

Nous essayons donc quelque chose de très simple.

Distinguer :

parler, expliquer, s'exprimer, écouter.

Lorsqu'on lui demande ce qu'il avait ressenti lui-même à l'hôpital, Bernard répond d'abord :

« Rien de particulier. »

Puis il réfléchit.

« J'ai pensé que je pouvais mourir. »

Silence.

« Et qu'elle resterait seule. »

Il n'avait jamais dit cela à sa femme.

Non parce qu'il voulait le cacher.

Parce qu'il n'avait jamais appris que cette pensée pouvait être **quelque chose à partager**.

Quelques jours plus tard, il lui en parle.

Elle pleure.

Bernard est déconcerté :

« Je n'ai pourtant rien dit d'extraordinaire. »

Peut-être.

Mais il lui a donné accès à un endroit de lui qu'elle ne connaissait pas.

Les semaines suivantes, il essaie parfois de nommer une émotion avant de l'expliquer. Il trouve cela artificiel. Il se trompe. Il plaisante lorsqu'il est gêné. Il revient parfois à ses anciennes habitudes.

Puis un jour, il dit :

« Finalement, je croyais qu'on me demandait de devenir quelqu'un d'autre. En fait, j'apprends juste à lui montrer un peu plus celui que je suis. »

Bernard n'est pas devenu un homme nouveau à soixante-trois ans.

Il a appris quelques mots supplémentaires d'une langue qu'il parlait peu.

Peut-être pouvons-nous apprendre à aimer à tout âge, non parce que nous apprenons à ressentir sur commande, mais parce que nous pouvons toujours apprendre à mieux faire avec ce que nous ressentons déjà.

Ce que cette partie nous apprend

Nous transmettons quelque chose de l'amour bien avant de décider de l'enseigner. Les enfants observent comment nous nous parlons, comment nous nous disputons, comment nous nous respectons, comment nous posons des limites, comment nous nous excusons. Ils apprennent aussi de nos silences et de nos renoncements.

Cela ne signifie pas qu'ils reproduiront notre histoire. **Une transmission n'est pas un destin.** Mais elle constitue une partie du langage relationnel à partir duquel ils construiront le leur.

Transmettre l'art du lien ne consiste donc pas à enseigner une bonne manière d'aimer. Il n'existe probablement pas une forme unique du couple, de la famille, de la sexualité ou de l'engagement que nous devrions transmettre comme norme.

Nous pouvons en revanche transmettre une grammaire.

Apprendre qu'une émotion n'est pas un comportement. Qu'un besoin n'est pas un droit sur l'autre. Qu'un non ne signifie pas nécessairement « je ne t'aime pas ». Qu'un conflit n'est pas nécessairement la fin du lien. Que comprendre ne signifie pas approuver. Que pardonner n'oblige pas à rester. Que poser une limite peut parfois protéger la relation plutôt que la menacer.

Nous pouvons apprendre à nommer ce qui se passe en nous et à écouter ce qui se passe chez l'autre.

Nous pouvons transmettre une culture du consentement qui dépasse largement la sexualité : **aimer quelqu'un ne nous donne pas un droit de propriété sur sa disponibilité, son corps, ses pensées ou son avenir.**

Nous pouvons aussi apprendre à nous disputer et à réparer. Reconnaître une faute ne nous rend pas indignes d'être aimés. Une erreur peut devenir le commencement d'une responsabilité lorsque nous acceptons de regarder ce qu'elle a produit.

Nous pouvons enfin transmettre une autre représentation de la relation : l'amour n'exige pas que deux êtres deviennent tout l'un pour l'autre. Chacun a besoin de continuer à exister en dehors du couple. **Un amour peut être central sans devoir devenir total.**

Mais peut-être l'une des transmissions les plus délicates concerne-t-elle nos propres blessures. Ce que nous avons vécu peut éclairer ceux qui viennent après nous. Cela ne nous autorise pas à transformer notre expérience en vérité universelle.

Il existe une différence immense entre dire :

« Voilà ce que la vie m'a appris »

et :

« Voilà comment tu dois vivre. »

Transmettre l'art du lien, ce n'est pas enseigner la forme que doit prendre l'amour. C'est donner davantage de moyens pour que chacun puisse construire la sienne.

Questions pour soi

Qu'ai-je appris de l'amour avant même d'avoir ma première relation ? Qu'ai-je vu entre les adultes qui m'entouraient ? Comment se parlaient-ils ? Comment se disputaient-ils ? S'excusaient-ils ? Se touchaient-ils ? Pouvaient-ils être différents sans que la relation soit menacée ?

Quelles phrases ai-je reçues sur l'amour ? « Il faut se méfier. » « Un couple, ça demande des sacrifices. » « Quand on aime vraiment, on pardonne. » « Les hommes sont... » « Les femmes sont... » Lesquelles ai-je conservées sans jamais les interroger ?

Et aujourd'hui, qu'est-ce que je transmets moi-même ?

Si j'ai des enfants ou de jeunes adultes autour de moi, est-ce que je leur transmets principalement mes apprentissages ou mes peurs ? Lorsque je les conseille, suis-je en train de regarder leur histoire ou de revoir la mienne ?

Suis-je capable de leur dire : **« Voilà ce que j'ai vécu, mais ton histoire ne sera pas nécessairement la mienne »** ?

Que voudrais-je qu'un jeune adulte sache avant sa première grande histoire d'amour ? Saurait-il qu'il peut ressentir de la jalousie sans avoir le droit de contrôler ? Qu'il peut dire non et entendre un non ? Qu'il peut aimer quelqu'un et conserver une vie personnelle ? Qu'un désaccord n'est pas nécessairement un rejet ? Qu'une relation peut se terminer sans que tout ce qui l'a précédée devienne faux ?

Et dans ma propre vie : est-ce que je crois encore qu'il est possible d'apprendre ? Existe-t-il une manière de communiquer, de poser une limite, de demander, d'écouter, de réparer ou de séduire que je n'ai jamais apprise et que je pourrais pourtant commencer à découvrir aujourd'hui ?

Enfin :

si quelqu'un apprenait l'amour uniquement en me regardant vivre mes relations, qu'est-ce que je lui transmettrais ?

La question peut être inconfortable.

Elle peut aussi devenir féconde.

Dix phrases à retenir

1. **Avant d'écouter ce que nous disons de l'amour, les enfants regardent ce que nous en faisons.**

2. **Nous ne pouvons pas enseigner à quelqu'un qui aimer ; nous pouvons lui transmettre quelques moyens de vivre ce que l'amour fera naître.**
3. **Une grammaire du lien donne des moyens de construire sa relation ; elle ne dicte pas l'histoire qu'il faudrait vivre.**
4. **Plus nous pouvons mettre de mots sur notre monde intérieur, moins nous sommes obligés de demander à nos comportements de parler à notre place.**
5. **Aimer quelqu'un ne nous donne pas un droit de propriété sur sa disponibilité, son corps, ses pensées ou son avenir.**
6. **La jalousie est un sentiment ; la surveillance est un comportement.**
7. **Apprendre à réparer, c'est découvrir qu'une faute peut devenir le commencement d'une responsabilité.**
8. **Un amour peut être central sans devoir devenir total.**
9. **Nous pouvons transmettre notre expérience sans transmettre nos blessures comme des vérités universelles.**
10. **Transmettre l'art du lien, ce n'est pas enseigner la forme que doit prendre l'amour ; c'est donner davantage de moyens pour que chacun puisse construire la sienne.**

Phrase de clôture

Peut-être ne pouvons-nous pas apprendre à quelqu'un comment aimer ; mais nous pouvons lui transmettre suffisamment de mots, de repères et de liberté pour qu'au moment d'aimer, il soit un peu moins seul devant ce qui lui arrive.

Vers la douzième partie — Une méthode pour apprendre à aimer

Nous avons parcouru l'amour depuis ses premières expériences jusqu'à ce que nous pouvons en transmettre.

Reste maintenant une question : peut-on rassembler ce que nous avons appris sans transformer l'amour en mode d'emploi ?

Il ne s'agit pas de proposer une méthode pour réussir son couple, encore moins une recette pour éviter la souffrance. Aucune méthode ne peut décider qui aimer, garantir le désir, empêcher les crises ou choisir à notre place s'il faut rester ou partir.

Mais nous pouvons peut-être disposer de quelques repères lorsque le lien devient difficile à comprendre.

Revenir au **Moi**, essayer de rencontrer l'**Autre**, regarder ce qui se passe dans l'**Entre-deux**. Interroger la **Sécurité**, la **Vitalité** et l'**Alignement**. Puis retrouver suffisamment de mouvement pour communiquer, ajuster, nourrir, réparer ou choisir.

Non pas une carte indiquant le chemin à suivre.

Une boussole pour retrouver notre direction lorsque nous nous sommes perdus dans le lien.

C'est dans cet esprit que nous pouvons maintenant tenter de réunir ce livre en une méthode.

Une méthode pour apprendre à aimer.

Douzième partie — Une méthode pour apprendre à aimer

Nous voici revenus à la question qui a donné naissance à ce livre : **peut-on apprendre à aimer ?**

Après tout ce chemin, la réponse pourrait sembler évidente. Pourtant, elle demande encore une nuance.

Nous ne pouvons probablement pas apprendre à tomber amoureux comme nous apprenons une langue ou un métier. Nous ne choisissons pas entièrement l'attachement qui se forme, le désir qui apparaît, l'émotion qui nous traverse. Nous ne pouvons pas décider qu'à partir de demain nous aimerons davantage quelqu'un, ni garantir qu'une relation restera vivante simplement parce que nous en avons compris les mécanismes.

Mais ce livre n'a jamais vraiment porté sur la manière de fabriquer l'amour.

Il a porté sur ce qui vient ensuite.

Que faisons-nous lorsque nous aimons ? Comment prenons-nous soin de ce qui est né entre nous ? Comment parlons-nous lorsque nous avons peur ? Comment accueillons-nous la différence ? Comment entretenons-nous le désir lorsque la familiarité s'installe ? Comment réparons-nous après avoir blessé ? Comment discernons-nous ce qui peut être transformé et ce qui doit parfois être quitté ?

Alors peut-être pouvons-nous reformuler la question.

Non plus seulement : « **Peut-on apprendre à aimer ?** »

Mais :

« **Peut-on apprendre à mieux faire avec l'amour qui nous arrive ?** »

C'est à cette question que cette dernière partie voudrait proposer non pas une réponse définitive, mais une manière de chercher.

1. Il n'existe probablement pas de méthode pour réussir l'amour

Le mot *méthode* peut être trompeur. Il laisse imaginer qu'une succession correcte d'étapes produirait un résultat prévisible.

Si nous communiquons bien, si nous respectons nos besoins, si nous entretenons notre sexualité, si nous apprenons à réparer, alors notre couple devrait réussir.

La vie relationnelle ne fonctionne pas ainsi.

Nous pouvons faire beaucoup de choses avec intelligence et voir malgré tout une relation se terminer. Nous pouvons aimer quelqu'un qui évoluera dans une autre direction. Nous pouvons traverser une maladie, un deuil, une rencontre, une transformation personnelle qui modifiera profondément ce que nous pensions construire.

Et surtout, nous sommes deux.

Une méthode ne peut supprimer la liberté de l'autre.

Apprendre à aimer ne consiste donc pas à acquérir les techniques permettant de garantir une relation durable. Cela consiste peut-être à devenir un peu plus capable de comprendre ce qui nous arrive, de rencontrer réellement l'autre et de prendre soin du lien tant que nous souhaitons tous les deux l'habiter.

2. Une boussole plutôt qu'une carte

Une carte indique un itinéraire. Une boussole indique une direction.

C'est davantage ce dont nous avons besoin.

Lorsque nous sommes perdus dans une relation, nous pouvons commencer par regarder trois espaces :

Moi — l'Autre — l'Entre-deux.

Puis trois dimensions :

Sécurité — Vitalité — Alignement.

Ces six mots ne décrivent pas tout l'amour. Ils nous donnent simplement plusieurs endroits où porter notre regard.

Que se passe-t-il en moi ? Qu'est-ce qui se passe peut-être pour l'autre ? Qu'est-ce que nous produisons ensemble ? Sommes-nous suffisamment en sécurité ? Quelque chose reste-t-il vivant ? Ce que nous construisons possède-t-il encore suffisamment de sens pour chacun de nous ?

La boussole ne dit pas où nous devons aller.

Elle nous aide à savoir où nous sommes.

3. Première étape : ralentir

Lorsque quelque chose nous blesse, notre cerveau produit très rapidement une interprétation.

Il ne m'a pas répondu : *je ne compte pas pour lui.*

Elle souhaite sortir sans moi : *elle s'éloigne.*

Il n'a pas envie de faire l'amour : *il ne me désire plus.*

Puis l'émotion arrive ou s'amplifie. Et presque immédiatement apparaît une réponse : reprocher, poursuivre, se fermer, contrôler, attaquer, disparaître.

Nous pouvons représenter ce mouvement simplement :

Événement → interprétation → émotion → protection → réaction de l'autre → modification du lien.

Le problème n'est pas que cette chaîne existe. Elle est profondément humaine.

Le problème est sa vitesse.

Ralentir signifie créer un petit espace entre ce qui s'est produit et ce que nous allons en faire.

Qu'est-ce qui s'est réellement passé ? Qu'est-ce que j'en ai conclu ? Qu'est-ce que cela a réveillé en moi ?

Parfois quelques secondes suffisent pour que l'autre cesse d'être immédiatement notre adversaire.

4. Deuxième étape : comprendre ce que nous cherchons à protéger

Nous avons rencontré cette question plusieurs fois au cours du livre :

« Qu'est-ce que ce comportement cherche à protéger ? »

Elle change profondément notre regard.

La jalousie cherche peut-être à protéger le lien. Le retrait cherche peut-être à protéger l'intégrité. Le contrôle cherche parfois à restaurer une sécurité. Le silence peut chercher à éviter une explosion. Le reproche peut être une manière maladroite de réclamer de la reconnaissance.

Comprendre la fonction ne signifie pas justifier le comportement.

Une personne peut chercher à protéger son attachement par un comportement de contrôle qui devient inacceptable.

C'est pourquoi une seconde question doit immédiatement suivre :

« Existe-t-il aujourd'hui une manière plus ajustée de protéger la même chose ? »

Je peux chercher de la sécurité en surveillant l'autre.

Je peux aussi apprendre à dire : « Je me rends compte que cette situation m'inquiète et j'aurais besoin que nous en parlions. »

Le besoin n'a pas nécessairement changé.

La manière d'en prendre soin, oui.

5. Troisième étape : revenir au Moi

Lorsque nous souffrons dans une relation, notre regard se dirige spontanément vers l'autre.

Il devrait comprendre. Elle devrait changer. Il devrait parler davantage. Elle devrait être moins distante.

Parfois, c'est vrai : quelque chose doit réellement changer chez l'autre pour que la relation puisse continuer.

Mais avant de lui remettre toute la question, nous pouvons revenir quelques instants vers nous-mêmes.

Qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui me fait peur ? Quelle règle invisible est peut-être activée ? Quelle valeur est réellement touchée ? Qu'est-ce qui appartient à cette relation et qu'est-ce qui appartient aussi à mon histoire ?

Revenir au Moi ne signifie pas chercher la faute en soi.

Cela signifie retrouver notre part de liberté.

Revenir à soi permet parfois de parler davantage de soi et un peu moins contre l'autre.

6. Quatrième étape : aller vers l'Autre

Après être revenu vers soi, il faut parfois accomplir le mouvement inverse.

Aller vers l'autre.

Non pas vers l'autre que nous imaginons, mais vers celui qui existe réellement.

Nous passons une quantité considérable de temps à deviner ce que pense la personne que nous aimons : « Je sais pourquoi tu fais ça. » « Je te connais. » « De toute façon, tu ne comprends jamais. »

Et si nous demandions ?

« Comment est-ce pour toi ? »

La question paraît presque trop simple.

Mais elle ouvre un espace.

Comprendre l'autre ne signifie pas lui donner raison. Nous pouvons parfaitement découvrir sa logique et continuer à ne pas accepter son comportement.

Comprendre signifie seulement accepter, pendant quelques instants, de regarder le monde depuis une autre fenêtre.

7. Cinquième étape : regarder l'Entre-deux

Nous pouvons être deux personnes raisonnables et produire ensemble une relation qui ne fonctionne plus.

C'est l'un des paradoxes les plus importants du couple.

L'un demande davantage de proximité. L'autre ressent cette demande comme une pression et se retire. Le premier interprète ce retrait comme un abandon et poursuit davantage. Le second se sent encore plus envahi et s'éloigne encore.

Qui a commencé ?

Au bout d'un moment, la question perd une partie de son intérêt.

Le problème appartient désormais à l'Entre-deux.

Nous pouvons alors demander :

« Qu'est-ce que nous sommes en train de fabriquer ensemble ? »

Puis :

« Où pourrions-nous interrompre ce mouvement ? »

L'un peut apprendre à demander sans poursuivre. L'autre à prendre de la distance sans disparaître.

La relation change lorsque l'un des pas de la danse change.

8. Communiquer : permettre au mouvement de circuler

Nous parlons beaucoup dans nos couples. Cela ne signifie pas toujours que nous communiquons.

Nous échangeons des informations, organisons les journées, discutons des enfants, expliquons nos positions, défendons nos intentions. Nous pouvons parler pendant deux heures et repartir avec exactement la même sensation d'avoir été incompris.

Peut-être faut-il alors distinguer plusieurs choses.

Parler, c'est produire des mots. **S'exprimer**, c'est rendre accessible quelque chose de soi. **Écouter**, c'est essayer d'accéder au monde de l'autre. **Communiquer**, c'est permettre qu'un mouvement se produise entre les deux.

Communiquer ne consiste donc pas nécessairement à parvenir à faire entrer l'autre dans notre manière de voir.

C'est rendre suffisamment visible ce qui se passe en nous pour qu'il puisse nous rencontrer, tout en restant suffisamment disponible pour découvrir ce qui se passe en lui.

La communication devient alors le mouvement qui relie nos trois espaces :

Moi → l'Autre → l'Entre-deux → retour à Moi.

Je dis quelque chose de moi. Tu le reçois depuis ton propre monde. Tu me réponds. Ta réponse transforme ce que je comprends. Quelque chose se modifie entre nous.

La communication n'est donc peut-être pas un quatrième pilier à ajouter à notre modèle.

Elle est ce qui permet aux différentes dimensions du lien de circuler entre nous.

9. Sixième étape : chercher la sécurité

Avant de demander à une relation d'être passionnante, il faut parfois vérifier si elle est suffisamment sûre.

Puis-je dire ce que je ressens sans craindre systématiquement d'être ridiculisé, humilié ou abandonné ? Puis-je poser une limite ? Puis-je reconnaître une erreur ? Puis-je être vulnérable ?

La sécurité ne signifie pas que l'autre ne nous blessera jamais.

Elle signifie que la relation possède suffisamment de fiabilité pour que nous puissions y exister sans être continuellement en état d'alerte.

Lorsque la sécurité manque, beaucoup d'énergie est consacrée à la protection.

Et lorsque nous devons continuellement nous protéger, il reste moins d'espace pour la curiosité, le désir, le jeu et la rencontre.

10. Septième étape : chercher la vitalité

Une relation peut être très sûre et pourtant devenir progressivement inerte.

Tout fonctionne. Rien ne se passe vraiment.

La vitalité nous demande alors : **qu'est-ce qui circule encore entre nous ?**

Du désir ? De la curiosité ? De l'humour ? De l'admiration ? Des projets ? Du plaisir à se retrouver ? Une capacité à se surprendre ?

C'est ici que la séduction retrouve sa place.

Non comme technique permettant de reconquérir quelqu'un, mais comme manière de continuer à se présenter à son désir.

Séduire n'est pas conquérir. C'est continuer à donner à l'autre des raisons de venir vers soi librement.

Nous ne pouvons pas commander le désir.

Mais nous pouvons parfois entretenir les conditions dans lesquelles quelque chose peut encore apparaître.

11. Huitième étape : vérifier l'alignement

Nous pouvons être attachés, avoir encore du désir et découvrir pourtant que nos vies s'éloignent profondément.

L'alignement pose une autre question :

« Ce que nous construisons ensemble correspond-il encore suffisamment à ce qui compte pour nous ? »

Nos valeurs essentielles restent-elles compatibles ? Nos projets peuvent-ils coexister ? Puis-je continuer à être celui que je deviens dans cette relation ? L'autre le peut-il également ?

L'alignement ne signifie pas que nous devons penser pareil.

Il signifie que nos différences permettent encore de construire une vie que chacun peut suffisamment reconnaître comme la sienne.

C'est ici que la distinction entre règle personnelle et valeur fondamentale devient particulièrement importante.

Toutes nos règles invisibles ne méritent pas d'être défendues.

Mais certaines limites nous indiquent précisément l'endroit où nous cesserions de nous respecter nous-mêmes.

12. Les neuf fenêtres du lien

Nous pouvons maintenant croiser nos deux repères.

	Sécurité	Vitalité	Alignement
Moi	Puis-je être suffisamment moi-même sans vivre constamment dans la peur ?	Qu'est-ce qui me rend vivant aujourd'hui ?	La vie que je mène ressemble-t-elle suffisamment à celui ou celle que je deviens ?

	Sécurité	Vitalité	Alignement
L'Autre	Puis-je accueillir ses besoins sans devoir les contrôler ?	Suis-je encore curieux de ce qui l'anime ?	Puis-je reconnaître sa direction propre, même lorsqu'elle diffère de la mienne ?
L'Entre-deux	Notre relation est-elle suffisamment sûre pour permettre vulnérabilité et désaccord ?	Quelque chose circule-t-il encore entre nous ?	Ce que nous construisons ensemble a-t-il encore suffisamment de sens pour nous

Il ne faut surtout pas transformer ce tableau en test.

Pas de score.

Pas de seuil.

Pas de diagnostic.

Ce sont simplement **neuf fenêtres**.

Lorsque nous ne savons plus ce qui se passe, nous pouvons en ouvrir une, puis une autre.

Parfois la difficulté apparaît immédiatement : la sécurité existe dans l'Entre-deux mais chacun a perdu sa vitalité personnelle. Parfois l'amour et le désir sont encore présents mais les directions de vie sont devenues profondément incompatibles.

La grille ne décide rien.

Elle rend visible.

13. Où placer Intimité, Passion et Engagement ?

Nous avons également rencontré le modèle de Sternberg : Intimité, Passion, Engagement.

Il ne faut pas chercher à le faire entrer artificiellement dans le précédent.

Les deux modèles ne posent pas exactement la même question.

Intimité, Passion et Engagement nous aident à regarder **de quoi l'expérience amoureuse peut être constituée**.

Sécurité, Vitalité et Alignement nous aident davantage à nous demander **de quoi le lien a besoin aujourd'hui pour rester vivant et habitable**.

Les premiers mots nous aident à comprendre.

Les seconds peuvent nous aider à prendre soin.

Ainsi, lorsque quelqu'un dit : « Nous n'avons plus de passion », nous pouvons regarder du côté de la vitalité. Mais la vitalité est plus large que la passion. Elle comprend aussi la curiosité, le jeu, l'élan, le sentiment d'être vivant ensemble.

Les modèles deviennent intéressants lorsqu'ils ouvrent des questions.

Ils deviennent dangereux lorsqu'ils prétendent contenir toute la relation.

14. Ressentir, comprendre, dire, rencontrer, ajuster

Nous pouvons maintenant résumer une grande partie de notre chemin en quelques verbes :

Ressentir → Comprendre → Dire → Rencontrer → Ajuster.

Ressentir : reconnaître ce qui se passe en nous.

Comprendre : chercher ce que cela signifie et ce que nous essayons peut-être de protéger.

Dire : rendre suffisamment accessible notre monde intérieur.

Rencontrer : découvrir ce qui se passe réellement pour l'autre.

Ajuster : chercher ce que nous pouvons faire de ces deux réalités.

L'ordre n'est pas rigide.

Nous pouvons revenir en arrière. Comprendre autrement après avoir entendu l'autre.

Ressentir quelque chose de nouveau après avoir parlé. Découvrir que l'ajustement que nous pensions possible ne l'est pas.

Ce n'est pas une procédure.

C'est un mouvement.

15. Nourrir, réparer, choisir

Trois autres verbes apparaissent lorsque nous regardons la relation dans la durée.

Nourrir. Réparer. Choisir.

Nourrir ce qui fonctionne avant d'attendre qu'il disparaisse : la tendresse, la sexualité, la séduction, les projets, la gratitude, l'autonomie, le rire.

Réparer lorsque quelque chose a été blessé. Reconnaître. Comprendre l'effet produit. Assumer sa responsabilité. Pardonner parfois, sans confondre pardon et réconciliation.

Puis choisir.

Choisir de continuer. De transformer. Parfois de partir.

Nous obtenons alors une sorte de vocabulaire du lien :

Ressentir → Comprendre → Dire → Rencontrer → Ajuster → Nourrir → Réparer → Choisir.

Il ne faut pas le suivre de gauche à droite comme une recette.

Il suffit parfois d'un seul de ces verbes pour retrouver du mouvement.

16. Une consultation autour du lien

Imaginons une personne qui vient consulter et dit :

« Je ne sais plus si j'aime mon conjoint. »

Nous pourrions chercher immédiatement une réponse.

Ou commencer à déplacer doucement la lumière.

Du côté du Moi : « Qu'est-ce qui a changé en vous ? Comment vous sentez-vous dans cette relation aujourd'hui ? »

Du côté de l'Autre : « Qui est-il devenu ? Qu'est-ce que vous savez réellement de ce qu'il vit ? »

Du côté de l'Entre-deux : « Qu'est-ce qui se passe entre vous lorsque vous essayez de vous rapprocher ? »

Puis regarder la sécurité : « Pouvez-vous encore être vulnérable ensemble ? »

La vitalité : « Quand vous êtes-vous sentie vivante avec lui pour la dernière fois ? »

L'alignement : « La vie que vous construisez ressemble-t-elle encore suffisamment à celle que vous souhaitez ? »

Nous pouvons ensuite interroger l'intimité, la passion, l'engagement.

À la fin, nous n'avons pas administré un test.

Nous avons déplacé une lampe dans plusieurs endroits de la pièce.

Et parfois, la personne voit elle-même quelque chose qu'elle ne distinguait plus.

17. Une consultation de couple

Avec deux personnes, la difficulté augmente.

Chacun arrive avec son récit.

« Elle ne m'écoute jamais. »

« Parce qu'il ne parle que pour me reprocher quelque chose. »

« Parce que si je parle calmement, elle ne réagit pas. »

« Parce que dès que je réagis, il dit que je suis agressive. »

Le risque serait de chercher trop vite lequel possède la bonne version.

Nous pouvons plutôt regarder la boucle.

Que se passe-t-il lorsque l'un se sent ignoré ? Que fait-il ? Que produit cela chez l'autre ? Comment répond-il ? Que provoque cette réponse chez le premier ?

Progressivement, le problème peut se déplacer de :

toi contre moi

vers :

nous face à ce qui se produit entre nous.

Cela ne signifie jamais que les responsabilités sont nécessairement égales. L'un peut avoir menti, trahi, humilié ou exercé un comportement inacceptable.

Observer l'Entre-deux ne doit jamais effacer la responsabilité individuelle.

Mais lorsqu'un processus circulaire existe réellement, le rendre visible peut permettre aux deux partenaires de cesser momentanément de se traiter mutuellement comme le problème.

18. Ce que cette méthode ne doit jamais faire

Une grille devient dangereuse lorsqu'elle commence à remplacer la réalité.

Nous ne devons pas chercher à faire entrer toutes les relations dans neuf cases. Nous ne devons pas expliquer toute jalousie par l'attachement, toute infidélité par un manque de vitalité, toute séparation par un défaut d'alignement.

La vie est plus vaste que nos modèles.

Nous devons également refuser de symétriser artificiellement certaines situations.

Lorsqu'il existe violence, coercition, humiliation répétée, menace ou contrôle, demander systématiquement : « Quelle est votre part à chacun ? » peut devenir profondément injuste.

De même, comprendre l'enfance de quelqu'un ne transforme pas son comportement présent en fatalité.

Comprendre la fonction d'une émotion ou d'un comportement ne doit jamais nous faire oublier de regarder la réalité dans laquelle il apparaît.

Une théorie du lien ne doit jamais devenir une manière élégante de ne plus voir les faits.

19. Ne pas devenir expert de son couple

Après avoir lu ce livre, un autre danger existe : analyser continuellement sa relation.

« Nous avons un problème de sécurité. »

« Tu es en train d'activer ta règle invisible. »

« Notre vitalité est insuffisante. »

« Là, tu projettes ton attachement sur moi. »

Nous pouvons utiliser les concepts comme de nouvelles armes.

Ce serait dommage.

Nous n'avons pas besoin d'interpréter chaque dîner.

Une grande partie de l'amour se vit sans être analysée : cuisiner ensemble, marcher, rire, faire l'amour, se taire confortablement, regarder un paysage, poser une main sur une épaule.

La boussole sert lorsque nous sommes perdus. Nous n'avons pas besoin de marcher toute la journée les yeux fixés sur la boussole.

Comprendre doit nous rendre davantage disponibles à l'expérience, pas nous en éloigner.

20. Le mouvement plutôt que la perfection

Nous pouvons maintenant retrouver une idée qui traverse presque tout le livre.

L'amour est mouvement.

De moi vers toi. De toi vers moi. De chacun vers l'Entre-deux. Puis retour vers soi.

Nous nous rapprochons. Nous nous éloignons. Nous nous retrouvons. Nous nous ajustons.

Une relation vivante n'est donc peut-être pas une relation parfaitement équilibrée.

Elle est une relation qui conserve suffisamment de possibilités de mouvement.

Nous pouvons perdre momentanément la sécurité et la reconstruire. Voir le désir diminuer et chercher ce qui pourrait lui rendre de l'espace. Découvrir une divergence et réexaminer notre direction.

Le danger apparaît peut-être davantage lorsque tout mouvement devient impossible.

Lorsque plus rien ne peut être dit.

Lorsque plus rien ne peut être entendu.

Lorsque plus rien ne peut être modifié.

Lorsque personne ne veut plus venir vers l'autre.

Nous n'apprenons donc pas l'amour une fois pour toutes. Nous apprenons à aimer chaque fois que la vie nous demande de rencontrer autrement celui que nous aimons, celui que nous devenons et ce qui existe entre nous.

21. Alors, peut-on apprendre à aimer ?

Nous pouvons maintenant répondre.

Oui, probablement.

Mais pas exactement comme nous l'imaginions.

Nous n'apprenons pas nécessairement à produire l'amour. Nous apprenons à reconnaître ce qu'il fait en nous.

Nous apprenons à distinguer notre peur de la faute de l'autre, notre règle personnelle d'une valeur essentielle, notre désir d'un droit sur son corps, notre jalousie d'un droit de surveillance, notre besoin de proximité d'un droit de possession.

Nous apprenons à parler.

À écouter.

À communiquer.

À découvrir que l'autre reste autre.

À séduire encore lorsque nous pensions que l'autre était acquis.

À réparer lorsque nous avons blessé.

À pardonner parfois sans nous obliger à rester.

À poser une limite.

À traverser une crise.

À reconnaître aussi lorsqu'un lien ne peut plus être suffisamment habitable.

Et peut-être surtout, nous apprenons qu'aimer quelqu'un ne nous dispense jamais de continuer à le rencontrer.

22. Une dernière consultation

Imaginons une dernière personne assise devant nous.

Elle a peut-être cinquante ans. Ou trente. Ou soixante-dix.

Elle raconte plusieurs histoires. Certaines ont duré. D'autres non. Elle évoque des erreurs, des séparations, des moments où elle a eu peur, d'autres où elle a blessé quelqu'un.

Puis elle dit :

« Je crois que je ne sais pas aimer. »

Après tout ce chemin, peut-être ne lui répondrions-nous plus comme au commencement.

Nous pourrions lui demander ce qu'elle entend par là. L'écouter raconter comment elle s'attache, ce qu'elle redoute, ce qu'elle cherche à protéger, ce qu'elle attend de l'autre.

Puis peut-être lui dire :

« Peut-être que le problème n'est pas que vous ne savez pas aimer. Peut-être êtes-vous en train d'apprendre une autre manière de le faire. »

Car il existe quelque chose d'injuste dans la phrase : *je ne sais pas aimer*.

Elle transforme toutes nos maladresses en incapacité.

Or nous avons souvent aimé avant de savoir parler de l'amour. Nous avons aimé avec les moyens dont nous disposions, nos histoires, nos peurs, nos règles invisibles, nos blessures et nos espoirs.

Nous avons parfois mal aimé.

Cela ne signifie pas toujours que nous n'aimions pas.

Alors je pourrais revenir à la phrase qui ouvrait ce livre et la dire autrement.

Certaines de mes relations en valaient la peine. J'aimais déjà. Mais je ne savais pas encore tout ce que l'amour allait m'apprendre.

Peut-être est-ce finalement cela, apprendre à aimer : ne jamais considérer que l'on sait définitivement aimer, mais rester suffisamment vivant, suffisamment curieux et suffisamment humble pour continuer à apprendre de soi, de l'autre et de ce qui naît entre les deux.

Ce que cette partie nous apprend

Nous étions partis d'une question apparemment simple : peut-on apprendre à aimer ?

Au terme de ce parcours, la réponse demande une distinction. Nous ne pouvons probablement pas apprendre à produire l'amour à volonté. Nous ne décidons pas toujours de celui ou celle qui nous attire, de l'attachement qui se forme, du désir qui apparaît ou disparaît, de la peur qui nous saisit lorsque nous craignons de perdre quelqu'un.

Mais entre ce que nous ressentons et ce que nous allons en faire existe un espace d'apprentissage considérable.

Nous pouvons apprendre à ralentir avant de réagir. À reconnaître ce qu'une émotion cherche à protéger. À distinguer une blessure ancienne de ce qui se passe aujourd'hui. À parler davantage de ce qui se passe en nous et un peu moins contre l'autre. À écouter sans devoir immédiatement nous défendre. À reconnaître l'altérité sans la vivre systématiquement comme une menace.

Nous pouvons apprendre à regarder successivement le **Moi, l'Autre et l'Entre-deux**. Non pour tout analyser, mais pour éviter qu'une seule perspective occupe toute la scène.

Nous pouvons également interroger la **Sécurité, la Vitalité et l'Alignement**. Le lien nous permet-il suffisamment d'être vulnérables sans avoir continuellement peur ? Quelque chose y circule-t-il encore ? La relation que nous construisons correspond-elle encore suffisamment à ceux que nous sommes en train de devenir ?

Ces neuf fenêtres ne constituent ni un test ni une grille permettant de calculer la qualité d'un amour. Elles sont simplement différentes manières de déplacer le regard lorsque nous ne savons plus très bien ce qui se passe.

La communication permet alors au mouvement de circuler. Parler n'est pas nécessairement communiquer. Communiquer suppose que quelque chose de mon monde intérieur puisse devenir accessible à l'autre et que quelque chose du sien puisse, à son tour, devenir accessible au mien. Nous revenons ainsi au mouvement qui a traversé tout ce livre :

Moi → l'Autre → l'Entre-deux → retour à Moi.

Puis recommencer.

Parce qu'aucune méthode ne devrait transformer l'amour en procédure.

La boussole sert lorsque nous sommes perdus. Nous n'avons pas besoin de marcher toute la journée les yeux fixés sur la boussole.

Peut-être est-ce même l'une des limites essentielles de ce livre. Apprendre à aimer ne signifie pas devenir expert de son couple, analyser chaque émotion ou surveiller continuellement l'état du lien. Il faut aussi pouvoir oublier tout cela, préparer un dîner, rire, faire l'amour, marcher ensemble, se manquer, se retrouver, vivre.

Une relation n'est pas réussie parce que nous savons parfaitement l'expliquer.

Elle est vivante lorsque nous pouvons encore l'habiter.

Et cet apprentissage ne s'achève probablement jamais tout à fait. Nous pouvons avoir vingt ans, quarante ans, soixante ans ou approcher du crépuscule de notre existence et découvrir encore quelque chose de notre manière d'aimer.

Rester capable de se remettre en question ne signifie pas vivre dans le doute permanent. Cela signifie demeurer **révisable** : accepter que certaines de nos certitudes étaient peut-être des habitudes, que certaines protections ne nous servent plus, que nous avons parfois blessé sans le comprendre, mais aussi que nous pouvons encore apprendre une autre manière de faire.

Apprendre à aimer suppose peut-être de rester révisable jusqu'au crépuscule de notre existence : non pas douter sans cesse de ce que nous sommes, mais accepter que, tant que nous sommes vivants, quelque chose en nous peut encore comprendre, s'ajuster et apprendre.

Questions pour soi

Après avoir parcouru ce livre, la première question pourrait être très simple : **qu'ai-je découvert de ma manière d'aimer ?**

Lorsque quelque chose me blesse, est-ce que je sais reconnaître ce que j'essaie de protéger ? Lorsque j'ai peur de perdre l'autre, que fais-je de cette peur ? Est-ce que je la nomme, est-ce que je la transforme en reproche, en contrôle, en retrait, en silence ?

Suis-je capable de revenir suffisamment vers moi pour reconnaître ce dont j'ai besoin sans demander à l'autre d'en devenir entièrement responsable ?

Suis-je encore capable d'aller vers l'autre avec curiosité ? De lui demander ce qu'il vit plutôt que de supposer que je le sais ? Puis-je accepter qu'il existe devant moi une personne dont certaines pensées, certains désirs et certaines manières d'être ne m'appartiendront jamais ?

Et notre Entre-deux ? Qu'avons-nous construit qui n'appartient entièrement ni à l'un ni à l'autre ? Qu'est-ce qui y est devenu solide ? Qu'est-ce qui s'est fragilisé ? Qu'est-ce que nous continuons à nourrir ? Qu'avons-nous peut-être cessé de regarder ?

Notre relation est-elle suffisamment sûre pour que nous puissions y être vulnérables et différents ?

Est-elle encore vivante ? Y a-t-il du désir, de la curiosité, du jeu, de la sensualité, de l'étonnement, des projets, quelque chose qui nous donne encore envie d'aller l'un vers l'autre ?

Est-elle suffisamment alignée avec les personnes que nous sommes devenues ?

Lorsque nous parlons, cherchons-nous principalement à avoir raison ou à devenir accessibles l'un à l'autre ?

Lorsque nous nous blessons, savons-nous réparer ?

Lorsque quelque chose ne peut pas être réparé, savons-nous le reconnaître ?

Et lorsque nous devons choisir, sommes-nous capables de distinguer aimer, rester, transformer et partir ?

Mais peut-être faudrait-il également retourner la question vers soi :

qu'est-ce que je crois savoir définitivement de ma manière d'aimer ?

Et si quelque chose restait encore à apprendre ?

Non pour devenir un meilleur élève de l'amour.

Simplement pour rester vivant dans la rencontre.

Dix phrases à retenir

1. **Nous naissons capables d'aimer, mais nous apprenons toute notre vie à transformer cette capacité en relation.**
2. **Nous pouvons aimer sincèrement sans encore savoir bien aimer.**
3. **Nous ne choisissons pas toujours la première émotion ; nous pouvons apprendre ce que nous allons en faire.**
4. **Comprendre ce qu'un comportement cherche à protéger ne signifie ni l'excuser ni devoir l'accepter.**
5. **Apprendre à aimer, c'est apprendre à prendre soin de soi, de l'autre et de ce qui existe entre les deux.**
6. **Parler n'est pas nécessairement communiquer ; communiquer, c'est permettre qu'un mouvement se produise entre deux mondes.**
7. **Sécurité, Vitalité et Alignement ne mesurent pas l'amour ; ils nous aident à regarder ce dont le lien peut avoir besoin.**
8. **Comprendre une relation nous donne davantage de liberté pour choisir ; cela ne nous oblige pas à la sauver.**
9. **La boussole sert lorsque nous sommes perdus ; nous n'avons pas besoin de marcher toute la journée les yeux fixés sur elle.**
10. **Tant que nous sommes capables de nous déplacer intérieurement, l'apprentissage du lien n'est pas terminé.**

Conclusion — Nous sommes tous en train d'apprendre

Nous étions partis d'une question : **peut-on apprendre à aimer ?**

Après toutes ces pages, je ne suis pas certain que la réponse puisse tenir dans un oui ou dans un non. Nous n'apprenons probablement pas à aimer comme nous apprenons une langue étrangère, un métier ou un geste technique. Personne ne peut nous enseigner à tomber amoureux. Personne ne peut décider à notre place de l'attachement qui naîtra, du désir qui nous traversera, de l'émotion qui nous bouleversera un jour

devant un être que, quelques semaines auparavant, nous ne connaissions peut-être même pas.

Et pourtant, nous apprenons.

Nous apprenons ce que nous faisons lorsque nous avons peur de perdre. Nous apprenons à demander sans exiger, à dire sans accuser, à écouter sans préparer immédiatement notre défense. Nous apprenons que l'autre peut nous aimer sans penser comme nous, désirer autre chose que nous, avoir besoin de s'éloigner quelquefois sans vouloir disparaître. Nous apprenons que poser une limite ne signifie pas toujours rejeter, que pardonner ne signifie pas oublier, que comprendre n'oblige pas à accepter et qu'aimer ne suffit pas toujours pour rester.

Peut-être avons-nous parfois cru que nos difficultés prouvaient que nous étions mauvais en amour. Il se pourrait qu'elles disent simplement quelque chose de plus ordinaire : nous avons fait avec ce que nous savions alors. Avec notre histoire, nos peurs, nos besoins, les modèles que nous avons reçus, les protections que nous avons inventées et toutes les règles invisibles dont nous ignorions parfois jusqu'à l'existence.

Nous avons pu poursuivre quelqu'un lorsque nous avons peur qu'il s'éloigne. Nous retirer lorsque nous redoutions d'être blessés. Nous mettre en colère lorsque nous ne savions pas dire que nous étions tristes. Nous attendre que l'autre devine ce que nous ne savions pas demander. Nous reprocher à celui que nous aimions de ne pas parler notre langue alors que nous ignorions encore qu'il en existait plusieurs.

Cela n'efface pas ce que nous avons pu faire subir aux autres. Comprendre n'a jamais signifié absoudre automatiquement. Mais regarder autrement notre histoire permet parfois d'en faire autre chose qu'un inventaire de fautes.

Le passé devient réellement utile lorsqu'il cesse d'être uniquement un tribunal et devient aussi un enseignement.

Il arrive alors que nous regardions derrière nous avec regret. Que de temps perdu à vouloir avoir raison. Que de soirées passées dans le silence alors qu'une phrase aurait peut-être suffi. Que d'énergie consacrée à essayer de changer l'autre. Que de gestes de tendresse retenus parce que nous attendions que l'autre commence. Que de moments où nous nous sommes vécus comme victimes de l'incompréhension de celui ou celle qui, de son côté, se sentait peut-être tout aussi incompris.

Il serait tentant de souhaiter revenir en arrière avec ce que nous savons aujourd'hui.

Mais celui que nous étions autrefois ne disposait précisément pas encore de ce que la vie nous a appris depuis.

Nous ne pouvons pas aimer rétrospectivement.

Nous pouvons seulement laisser nos histoires passées transformer notre manière d'être présents aux histoires qui continuent.

Certaines relations auraient peut-être pu être sauvées si nous avions compris plus tôt. D'autres se seraient probablement terminées malgré tout. Certaines personnes se sont quittées alors qu'elles s'aimaient encore. D'autres sont restées longtemps après que le lien avait cessé de leur permettre de vivre suffisamment bien. Certaines histoires ont été magnifiques précisément parce qu'elles ont eu une fin. D'autres ont traversé les décennies en acceptant de changer plusieurs fois de forme.

Nous n'avons pas besoin de réécrire le passé pour reconnaître cela.

Une histoire peut avoir été vraie sans devoir durer toute une vie pour le prouver.

Et peut-être est-ce également une manière d'apprendre à aimer : ne plus demander à la durée de certifier la valeur de ce que nous avons vécu.

Au commencement de ce livre, nous avons rencontré trois espaces : Moi, l'Autre et cet étrange territoire qui apparaît lorsque deux existences commencent à se rencontrer, l'Entre-deux. Nous avons ensuite beaucoup voyagé entre eux. Peut-être pouvons-nous maintenant laisser les concepts se retirer et ne garder qu'une intuition simple : aimer demande du mouvement.

Il faut parfois revenir vers soi pour ne pas disparaître dans la relation. Puis quitter un instant son propre point de vue pour essayer de rejoindre celui de l'autre. Puis regarder ce qui se passe entre les deux, cet espace fragile qui n'appartient entièrement à personne et dont chacun peut pourtant prendre soin.

Et recommencer.

Parce que nous ne restons pas les mêmes.

Celui que j'aime change. Je change également. Le monde autour de nous change. Nos corps, nos désirs, nos projets, nos peurs, nos possibilités se transforment. La relation vivante ne peut donc être celle qui empêcherait le changement. Elle est peut-être celle qui parvient suffisamment souvent à lui faire une place.

C'est pourquoi l'amour n'est probablement jamais définitivement appris.

À vingt ans, nous pouvons découvrir qu'aimer ne signifie pas posséder. À quarante, que construire ensemble ne dispense pas de continuer à exister séparément. À soixante, que connaître quelqu'un depuis trente ans ne signifie pas qu'il n'y ait plus rien à découvrir de lui. Plus tard encore, nous pouvons apprendre qu'un geste, une parole, une façon d'écouter ou de demander peut toujours être modifié.

Vieillir ne devrait peut-être pas nous obliger à devenir certains de nous-mêmes.

Nous pouvons rester révisables jusqu'au crépuscule de notre existence. Non pas vivre dans le doute permanent, mais conserver suffisamment de souplesse intérieure pour pouvoir encore penser : *je croyais que c'était ainsi ; peut-être puis-je regarder autrement.*

Tant que quelque chose en nous peut encore comprendre, s'ajuster, reconnaître une erreur, demander pardon, poser autrement une limite, recevoir une parole nouvelle ou

s'émerveiller de celui que nous pensions connaître, l'apprentissage du lien n'est pas terminé.

Il y a là quelque chose qui me semble profondément rassurant.

Nous n'avons pas besoin d'avoir parfaitement aimé pour que notre vie amoureuse ait eu du sens.

Nous pouvons avoir été maladroits et sincères. Avoir blessé et avoir aimé. Avoir été blessés et continuer à aimer. Avoir quitté quelqu'un que nous aimions. Être restés trop longtemps. Être partis trop tôt. Avoir recommencé. Nous pouvons porter tout cela sans réduire notre histoire à un verdict sur notre capacité d'aimer.

Nous sommes des êtres qui apprennent en vivant.

Et l'amour fait partie de ces apprentissages singuliers où nous devons commencer avant d'avoir compris.

Peut-être est-ce même pour cela que nous sommes si nombreux à entrer dans nos premières histoires presque démunis. Nous connaissons les récits amoureux avant de connaître les relations. Nous avons vu des films, entendu des chansons, observé nos parents, rêvé du grand amour, connu le désir. Puis un jour un être réel apparaît. Il ne ressemble jamais complètement à celui que nous avons imaginé. Il possède son histoire, ses peurs, son langage, ses contradictions, ses désirs. Et soudain nous devons apprendre quelque chose qu'aucun récit ne pouvait entièrement nous enseigner : rencontrer quelqu'un qui n'est pas nous.

Alors commence véritablement l'altérité.

Et peut-être l'amour adulte.

Non pas celui qui aurait cessé de rêver, de désirer ou de s'émerveiller, mais celui qui peut progressivement supporter que le rêve rencontre la réalité sans exiger que l'une détruise l'autre.

Nous pouvons continuer à séduire après avoir été choisis. Continuer à écouter après avoir cru comprendre. Continuer à regarder après avoir cru connaître. Continuer à nous étonner de l'autre sans transformer chaque différence en menace.

Nous pouvons aussi reconnaître le moment où prendre soin du lien ne suffit plus. Aimer n'impose pas de tout supporter. Certaines histoires demandent à être transformées ; d'autres demandent à être quittées. Il arrive même que la manière la plus respectueuse de reconnaître ce qui a existé soit de ne plus essayer de le retenir.

« Ce que nous avons vécu était vrai. Et cela ne peut plus continuer ainsi. »

Ces deux phrases peuvent coexister.

Comme peuvent coexister l'amour et la séparation, le pardon et le départ, le souvenir et une nouvelle rencontre.

Après une rupture, après un deuil, après une grande déception, nous pouvons croire que comprendre davantage nous protégera désormais de toute vulnérabilité. Ce livre lui-même pourrait devenir une protection supplémentaire : connaître les mécanismes, reconnaître les attachements, repérer les règles invisibles, surveiller la sécurité, la vitalité, l'alignement.

Ce serait peut-être manquer quelque chose d'essentiel.

Aimer restera toujours un risque.

Aucune connaissance ne supprimera l'incertitude de la rencontre. Aucune méthode ne garantira que l'autre restera, que le désir durera, que nous ne souffrirons pas ou que l'histoire prendra la forme que nous espérons.

Et c'est heureux.

Car apprendre à aimer ne consiste pas à rendre l'amour prévisible. Cela consiste peut-être à devenir un peu plus capable d'habiter ce qui nous arrive sans devoir immédiatement le contrôler.

Il faut donc, à un moment, refermer la carte.

Oublier les modèles.

Cesser de s'observer aimer.

Et aimer.

Un jour, quelqu'un nous parlera et nous essaierons simplement de l'écouter. Quelqu'un aura peur et nous ne chercherons pas immédiatement à lui expliquer pourquoi il ne devrait pas avoir peur. Nous serons blessés et, peut-être, au lieu d'attaquer, nous parviendrons à dire : « Là, quelque chose m'a fait mal. » Nous regarderons celui ou celle qui partage notre vie et nous nous demanderons encore : « Qu'est-ce que je ne sais pas de toi ? »

Il n'y aura pas de perfection dans tout cela.

Seulement un peu plus de conscience, peut-être. Un peu plus de liberté. Et parfois un peu plus de douceur.

Si je pouvais aujourd'hui rencontrer celui que j'étais avant certaines de mes histoires, je ne lui donnerais probablement pas toutes les pages de ce livre. Je ne lui expliquerais ni l'attachement, ni les règles invisibles, ni le Moi, l'Autre et l'Entre-deux. Je ne lui parlerais peut-être même pas de sécurité, de vitalité ou d'alignement.

Je lui dirais simplement :

« Tu sais déjà aimer. Tu vas simplement devoir apprendre ce que tu peux faire de cet amour. »

Et je ne lui éviterais pas toutes ses erreurs.

Parce que certaines choses ne s'apprennent peut-être qu'en rencontrant réellement un autre être humain.

En se trompant.

En recommençant.

En comprenant parfois trop tard.

Puis un peu plus tôt la fois suivante.

J'aimais déjà lorsque j'ai commencé à chercher ce qu'était l'amour. Nous aimions probablement tous avant de savoir mettre des mots sur ce qui nous arrivait. Et nous continuerons sans doute à découvrir, au fil des êtres rencontrés et du temps qui nous transforme, que nous ne savions pas encore tout ce que nous pensions savoir.

Ce livre ne se termine donc pas par une méthode pour réussir l'amour.

Il se termine par une invitation à rester en mouvement.

À revenir vers soi sans s'y enfermer. À aller vers l'autre sans s'y perdre. À prendre soin de ce qui naît entre les deux sans croire que nous pouvons le posséder. À savoir rester lorsque quelque chose mérite encore d'être construit, transformer lorsque le lien demande une autre forme, et partir lorsque continuer reviendrait à se perdre ou à détruire ce qui reste de l'autre.

Et surtout à ne jamais croire que nous avons définitivement terminé d'apprendre.

Nous naissons peut-être capables d'aimer. Puis nous passons une vie à apprendre comment rencontrer l'autre sans nous perdre, comment rester nous-mêmes sans nous fermer, et comment prendre soin, aussi longtemps que cela a encore un sens, de ce qui existe entre nous.