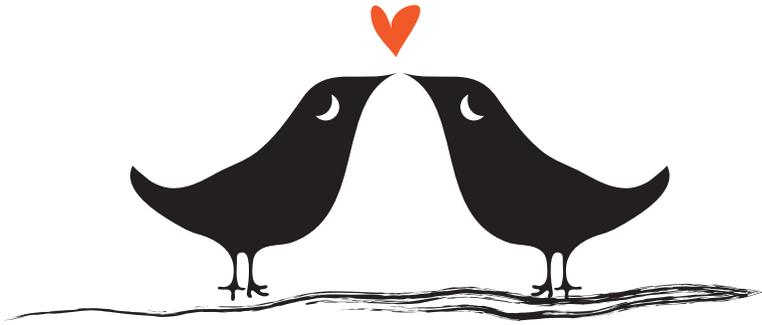


INGEBORG BOSCH

créatrice de la PRI

RAVIVER L'AMOUR



RAVIVER
L'AMOUR

Édition: Joëlle Sévigny
Infographie: Andréa Joseph
Révision: Caroline Hugny
Correction: Brigitte Lépine et Odile Dallaserra

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

09-16

© 2015, Ingeborg Bosch

Traduction française:
© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par Atlas
Contact, Uitgeverij sous le titre *Onze Liefde*.

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4581-3

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*

Téléphone: 450-640-1237

Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,

filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis

Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00

Internet: www.interforum.fr

Service commandes Export - DOM-TOM

Internet: www.interforum.fr

Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE

Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60

Internet: www.interforumsuisse.ch

Courriel: office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

Commandes:

Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33

Internet: www.olf.ch

Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.

Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20

Internet: www.interforum.be

Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous remercions le gouvernement du Canada de
son soutien financier pour nos activités de traduc-
tion dans le cadre du Programme national de traduc-
tion pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

INGEBORG BOSCH

créatrice de la PRI

RAVIVER L'AMOUR

Préface de Ross Rosenberg

Traduit de l'anglais par Marie-José Thériault



Une société de Québecor Média

La maîtrise de l'amour ne requiert rien de moins que le plein épanouissement de soi.

SRI SATHYA SAI BABA
(saint indien, 1926-2011)

L'amour

*Quand l'amour vous fait signe, suivez-le,
Bien que ses voies soient rudes et escarpées.
Et quand ses ailes vous enveloppent, abandonnez-vous à lui,
Bien que le fer caché parmi ses plumes puisse vous blesser.
Et quand il vous parle, croyez en lui,
Bien que sa voix puisse briser vos rêves comme le vent du
nord dévaste le jardin.*

*Car tel l'amour vous couronne, tel il vous crucifie.
Tel il vous fait croître, tel il vous élague.
Tel il s'élève à votre faite et caresse les plus tendres de vos
branches qui frémissent au soleil,
Tel il s'enfonce jusqu'à vos racines et les ébranle dans leur
ancrage à la terre.*

*Comme des gerbes de blé, il vous rassemble en lui.
Il vous bat pour vous dénuder.
Il vous vanne pour vous libérer de votre enveloppe.
Il vous broie jusqu'à la blancheur.
Il vous pétrit pour vous assouplir.*

*Et alors il vous livre à son feu sacré pour que vous deveniez
le pain béni du saint festin de Dieu.
L'amour vous imposera toutes ces choses afin que vous
perciez les secrets de votre cœur et que vous deveniez, par
cette connaissance, un fragment du cœur de la Vie.*

KHALIL GIBRAN, *Le Prophète*

Du fond du cœur, je dédie ce livre à tous ceux qui s'engagent chaque jour de leur vie à vivre avec sincérité, ancrés dans l'amour, la compassion, l'empathie pour tout le vivant et aiguillés par ces sentiments, et qui savent sans l'ombre d'un doute que tout empêchement à cette manière d'être se trouve au-dedans de soi et non hors de soi...

... et à tous ceux qui désirent apprendre à atteindre ce but.

Préface

J'ai consacré beaucoup de mon temps et de mon énergie à la compréhension des forces mystérieuses qui gouvernent une relation aimante et équilibrée ou, au contraire, une relation dysfonctionnelle qui perdure néanmoins. Tout au long de ce parcours, il m'a été donné de croiser de nombreux thérapeutes, enseignants et auteurs de talent, dont plusieurs ont contribué à renforcer notre connaissance des réalités relationnelles. J'y ai en outre rencontré des collègues qui, comme moi, avaient à cœur de trouver des principes et des points de référence pour le déploiement d'un amour équilibré et impérissable. Beaucoup de ceux qui recherchent la vérité aspirent désespérément à guérir un cœur meurtri afin de réaliser le rêve de toute une vie : un amour équilibré et durable.

Je crois depuis toujours à la rareté des coïncidences. Je suis certain que Ingeborg Bosch et moi étions destinés à nous rencontrer. La distance entre nous de 6 612 kilomètres, dont un vaste océan, ne nous a pas empêchés de constater de façon synchrone la correspondance de nos certitudes et de nos hypothèses en matière de saines relations de couple. J'ai eu la bonne fortune de connaître une personne qui comprend comme moi l'influence du traumatisme d'attachement sur l'équilibre relationnel ; et il est encore plus heureux que cette personne, dont les vues sont similaires aux miennes, sache, du plus profond du

cœur, de l'âme et de l'esprit, que l'absence d'amour de soi est ce qui fait obstacle à l'amour sain.

Raviver l'amour est un bijou d'ouvrage où Ingeborg s'exprime avec franchise, intelligence et naturel. J'espérais depuis longtemps trouver un livre qui me touche à ce point. Les métaphores de l'auteur, ses études de cas, ses théories et ses méthodes m'ont captivé. Plus particulièrement, son recours créatif à la métaphore met en lumière les matériaux indispensables à une relation aimante qui perdure. À titre d'exemple, sa référence au « terreau », à l'« eau » et à la « lumière » nous fait clairement comprendre la nécessité pour chacun de nous de prendre bien soin de notre jardin affectif afin de recouvrer et préserver notre équilibre et celui de notre couple.

Si apte à résonner en nous que soit ce livre, il est aussi en quelque sorte un mode d'emploi dont les explications et les indications clairement formulées ont pour but de nous aider à favoriser des relations aimantes et équilibrées. *Raviver l'amour* nous explique brillamment comment résoudre et guérir les blessures émotionnelles profondes et souvent occultes qui nous empêchent de vivre une relation de couple aimante et enrichissante.

Ingeborg Bosch a parfaitement compris la façon dont les blessures émotionnelles non résolues entravent les relations de couple aimantes et constructives, et c'est cela qui forme la base de son livre. On dirait qu'elle a puisé au cœur même de la condition humaine les remèdes universels aux traumatismes qui empêchent un si grand nombre d'entre nous de vivre une relation d'amour où les âmes se rejoignent.

Ingeborg Bosch se soucie de la condition humaine. C'est comme si, ayant trouvé la source même de l'amour et du bonheur, elle souhaitait la partager avec nous. Ce faisant, elle n'est plus simple clinicienne, ni même enseignante ou auteur, mais alchimiste des temps modernes et apôtre de l'esprit humain.

Celle qui a mis au jour des vérités universelles, dont la résonance en nous a quelque chose de familier, concentre ici l'essence même de l'amour, de la guérison et du potentiel humain.

Pour finir, peu de livres atteignent à la limpidité du propos de celui-ci. C'est un chef-d'œuvre de psychologie clinique dont je conseille très fortement la lecture. J'ose croire que vous arriverez à la même conclusion.

ROSS ROSENBERG, LCPC, CADC, CSAT¹

Clinical Care Consultants – Advanced Clinical Trainers

Psychothérapeute, auteur et entraîneur professionnel

Auteur de *The Human Magnet Syndrome* :

Why We Love People Who Hurt Us

1. LCPC: Licensed Clinical Professional Counselor; CADC: Certified Alcohol/Drug Abuse Counselor; CSAT: Certified Sex Addiction Therapist. (N.d.T.)

Introduction

L'amour, l'amour, l'amour...

L'amour : c'est tout ce qu'il nous faut...

L'amour, le tendre amour est ce qui fait tourner le monde...

Vivre sans toi, je ne le pourrais pas...

Si tu me quittes maintenant, tu emporteras avec toi la plus grande partie de moi-même...

Nous aspirons tous à l'amour. Nous vivons tous pour l'amour. Nous ferions tout au nom de l'amour. Être amoureux nous rend heureux. Nous chantons une infinité de chansons d'amour. L'amour a inspiré d'innombrables œuvres d'art. Il n'y a pas de doute : l'amour est véritablement au cœur de notre être, de nos désirs, de nos plus grands rêves et, parfois aussi, hélas, de nos pires cauchemars.

Ce livre est essentiellement optimiste. Après des années d'apprentissages personnels et de travail auprès de mes clients, j'ai découvert à ma grande surprise qu'il n'est pas très compliqué de vivre une relation de couple satisfaisante. Les couples que j'ai conseillés et qui ont fait avec assiduité leurs devoirs par la suite, seuls ou à deux, ont apporté à leur vie quotidienne des améliorations importantes et durables. Cette découverte m'a ravie. Les relations de couple obéissent à une logique fondamentale qu'il est possible de trouver et de déchiffrer, à la suite

de quoi les partenaires participent ensemble au processus thérapeutique.

C'est là l'objet de ce livre : comment pouvons-nous guérir la relation dans laquelle nous nous étions engagés avec tant d'amour, d'espoir et de bonnes intentions ? Comment pouvons-nous nous retrouver l'un l'autre pour ne plus nous perdre ? Comment pouvons-nous éviter de nous perdre l'un l'autre quand nos interactions quotidiennes sont encore affectueuses ?

Un des aspects fondamentaux et récurrents de mon travail auprès des couples est le suivant : « *Quand deux personnes sont ouvertes à la communication, leur couple sera toujours viable quelle que soit l'importance des problèmes auxquels elles se heurtent.* » Cette phrase d'une simplicité désarmante énoncée par un de mes clients dans le cadre d'un séminaire m'est revenue sans cesse à l'esprit. Quand un problème se présente, une chose est sûre : un des partenaires, ou les deux, est fermé à la communication.

J'ai aussi compris que, pour remettre une relation sur les rails, *les deux* membres du couple doivent travailler individuellement *et* ensemble à la résolution de leurs conflits. Lorsque des couples en thérapie désirent savoir comment résoudre leurs conflits avec leur partenaire et qu'on leur dit : « On ne peut que se guérir soi-même », cette réponse les induit en erreur et n'est pas conforme à la réalité. À vrai dire, lorsqu'un des deux conjoints travaille beaucoup sur lui-même pendant que l'autre s'enlise dans ses vieilles habitudes, le plus souvent leur couple se disloque.

Mais commençons par le commencement. L'ennui est que, très souvent, avant même d'apprendre à décoder et à résoudre ce qui nous empêche de vivre l'amour que nous partageons naguère, nous ne savons ni ce qui cloche ni – et c'est le plus important – comment y remédier.

Il semble très difficile pour la plupart des gens de forger une relation aimante et durable en dépit de leur immense désir

d'amour. Et s'il y a si peu de chances qu'un couple perdure, qu'en est-il par ailleurs des relations qui survivent à l'épreuve du temps, de ces mariages que rien n'ébranle... mais à quel prix ?

Chez de nombreux couples où chacun « vit sa vie », seul l'aspect pratique de l'organisation familiale est partagé – la vie domestique, les enfants, les responsabilités parentales, et ainsi de suite. Les conjoints ont depuis longtemps renoncé à leur vie de couple et se sont plus ou moins résignés à cohabiter en paix... La passion, l'inspiration, la joie, les interminables conversations, le partage des émotions, les promenades la main dans la main... tout cela est mort et enterré depuis belle lurette. N'est-il pas triste que ces couples, quoique très fonctionnels, soient devenus des étrangers dans leur intimité même ? Dans la théorie de la *Past Reality Integration* (nommée PRI tout au long de ce livre) ou intégration de la réalité passée, cet état de choses prend le nom de déni des besoins, un mécanisme de défense² auquel je reviendrai en détail dans le chapitre 4.

Certains couples persistent à vivre ensemble en dépit des conflits qu'ils ne parviennent jamais à résoudre. Ils ne se quittent pas mais se chamaillent à propos de tout et de rien. Les querelles sont devenues leur pain quotidien. Qui ne connaît pas de ces couples qui se dénigrent systématiquement devant leurs invités ? La présence de témoins ne les inhibe pas le moins du monde, ils semblent même se complaire dans leur exhibitionnisme. Leurs réprimandes réciproques s'éternisent et saturent les émotions ambiantes. Ces couples ont depuis longtemps renoncé à toute conversation constructive, ils n'espèrent plus

2. Selon les principes de la théorie de la PRI, chacun de nous utilise cinq mécanismes de défense pour ne pas revivre d'anciennes douleurs qu'il a refoulées. Ces mécanismes de défense sont inconscients. L'un d'eux, le déni des besoins, consiste à nier l'existence d'un problème. Voir le chapitre 4 pour une explication plus détaillée des cinq défenses. À noter que les expressions « défense » et « mécanisme de défense » sont interchangeables.

verbaliser ce qu'ils ressentent en sachant que leur partenaire les écoutera avec empathie et que, par la compréhension mutuelle, ils trouveront une solution à leur conflit. Selon la PRI, ces couples sont aux prises avec la défense du faux pouvoir³. La colère, l'irritation, le blâme leur permettent d'éviter de ressentir les émotions douloureuses qui les habitent.

Songez enfin à ces couples caricaturaux où l'un des partenaires mène l'autre à la baguette : l'épouse vitupère contre sa lavette de mari qui lui obéit sans rouspéter, ou l'époux tyranique domine complètement sa femme. Le déséquilibre des forces est manifeste au sein du couple, mais les conjoints semblent s'y être habitués et vivre leur vie dans un « dysfonctionnement stable ». Pour la PRI, une telle association est la conséquence de l'interaction permanente de deux mécanismes de défense, soit le faux pouvoir et la peur⁴.

Ces trois exemples sont en quelque sorte des prisons où nous nous sommes enfermés nous-mêmes. J'emploie à dessein le terme « prison » : nous avons beau passer des nuits blanches à nous demander « Comment ai-je bien pu me mettre dans un pareil pétrin ? », plus le temps passe, plus il nous est difficile de nous évader.

Outre les souffrances émotionnelles qui touchent chaque jour tant de couples, les tourments dus aux problèmes liés à l'intimité physique sont saisissants. D'après mon expérience, pas plus de 10 pour 100 des couples ont une vie sexuelle enrichissante après la passion des premières années, et 30 pour 100, ce qui est énorme, n'ont plus aucun rapport sexuel. C'est là un

3. Voir le chapitre 4 pour plus de détails. Le faux pouvoir est un des mécanismes de défense inconscients qui vise à empêcher le retour des anciennes douleurs. Il est fait de sentiments et de pensées négatifs envers autrui, notamment la colère, l'irritation, la jalousie.

4. Comme le faux pouvoir et le déni des besoins, la peur est une de nos cinq défenses, soit un des cinq moyens auxquels recourt notre inconscient pour empêcher l'émergence des anciennes douleurs. Voir le chapitre 4 pour plus de détails.

secret bien gardé, car l'absence de rapports sexuels semble être le dernier tabou de notre société « moderne ». Pour les autres, soit 60 pour 100 des couples, l'intimité physique est intermittente et, la plupart du temps, problématique.

Sommes-nous perdus à tout jamais ? Pouvons-nous sauver notre relation de couple ? Y a-t-il de la lumière au bout du tunnel ?

Ces questions sont d'actualité, car l'on sait maintenant que la qualité – ou l'inexistence – de la relation de couple a une incidence importante sur le bien-être, y compris sur la santé⁵. Le moment était donc on ne peut plus opportun pour écrire un livre sur la relation de couple du point de vue de la PRI.

Quelles sont les causes profondes de l'incapacité de tant de couples à construire une relation aimante et enrichissante ? Le respect mutuel et une bonne communication sont-ils suffisants ? Est-ce assez d'exprimer ses besoins et de prêter une oreille attentive aux besoins et aux désirs de l'autre ? D'apprendre à négocier ? De partager une occupation ? Nos lacunes dans ces domaines sont-elles la cause de nos échecs ou existe-t-il un problème sous-jacent plus vaste qui sabote tous nos efforts et nous fait rater la cible ?

Ceux d'entre vous qui connaissent déjà la PRI comprendront d'emblée mon propos. J'entends démontrer sans l'ombre d'un doute que vous avez beau posséder les meilleurs talents de communicateur qui soient, ceux-ci ne suffisent pas à vous libérer des schémas récurrents qui nuisent à la relation de couple, ces schémas qui reviennent encore et encore, qui vous désespèrent et vous rendent fous... Ils semblent ressurgir du lointain passé et s'acharner sur le présent, si efficacement que vous ayez appris à communiquer.

5. De nombreuses études montrent que les personnes qui vivent une relation de couple stable jouissent d'une meilleure santé que les célibataires et se remettent plus rapidement d'une maladie.

Il importe aussi de tenir compte des effets à long terme sur nos enfants d'une relation conflictuelle. Les enfants de parents divorcés sont enclins à douter de la longévité du couple et plus susceptibles de divorcer à leur tour à l'âge adulte (*Les prisonniers innocents*⁶).

Par ailleurs, il faut bien réfléchir avant de rester ensemble « pour le bien des enfants ». Si, aux yeux des enfants, le mariage des parents est viable, une séparation leur donnera l'impression d'être des quantités négligeables. Mais s'ils se rendent compte que des problèmes tourmentent leurs parents, un tel effet ne se fera pas sentir. Les enfants sont alors susceptibles d'approuver une séparation même s'ils préféreraient que celle-ci n'ait pas lieu. Les enfants sont très perspicaces. Ils s'en rendent compte quand de graves problèmes ébranlent la relation de leurs parents.

Demandez-vous en outre si vous tenez à ce que vos interactions avec votre partenaire servent d'exemple à vos enfants. Vous pourriez renoncer à une vie meilleure ou vous contenter d'une relation malsaine par amour pour vos enfants, mais ce faisant – puisque vos enfants apprennent plus de vos actes que de vos paroles – vous leur enseignez qu'il est normal et convenable de rester dans une relation stérile ou malsaine et d'y être malheureux. Est-ce bien le message que vous désirez leur transmettre ? Est-ce bien l'avenir que vous souhaitez pour eux ?

Le chapitre 7 aborde ce dilemme en détail : quand rester et essayer encore de sauver la situation, et quand accepter que la solution est de partir.

En dépit de l'importance des relations affectives pour le bien-être des individus, en dépit des souffrances qui leur sont rattachées et des coûts que ces dysfonctionnements nous imposent et imposent à la société et à nos enfants – donc, à

6. Offert à ce jour (2016) en néerlandais seulement, sous le titre *De onschuldige gevangene – over opvoeden en overleven* (Bosch, 2007).

notre avenir –, en dépit de tout cela, ni l'école ni nos parents ne nous transmettent les secrets d'une bonne relation de couple et d'une communication efficace. Avec un peu de chance, nous tirons indirectement des leçons de certains comportements fonctionnels et affectueux, mais le taux élevé de divorces et de couples malheureux qui persistent à vivre ensemble l'emporte haut la main. Dans ces circonstances, comment pouvons-nous réussir notre vie de couple? Personne ne nous en a enseigné la manière et ne nous en a donné l'exemple...

Pour compliquer les choses, il se trouve que la formule selon laquelle «on croit ce que l'on voit» doit se lire à l'envers! La neuroscience nous montre en effet que «l'on voit ce que l'on croit». Réfléchissez une seconde. Cela signifie que nous voyons chez notre partenaire ce qui, SELON NOUS, correspond à la réalité. Nous NE VERRONS PAS sa réalité... Ainsi, si je suis persuadée qu'il est agressif et porté à critiquer, c'est exactement ainsi que je le percevrai⁷. Ma perception entérinera ma certitude et ma conception de la vérité. Si mon partenaire s'irrite parce que l'ordinateur a planté, je me dirai: «Regarde comme il est agressif encore une fois», réflexion qui m'ancrera dans ma conception de ce qui est vrai. Si, par ailleurs, je considère que c'est un homme patient, je me dirai: «Évidemment, ce fichu ordinateur a encore planté, mais il réagit avec calme, il n'est que très peu irrité.»

Non seulement voyons-nous ce que nous tenons pour vrai, ce qui signifie que notre perception du présent est tributaire de nos certitudes, mais ces certitudes quant au présent reflètent exactement notre passé. Imaginez que le film de notre passé soit projeté sans interruption sur l'écran de notre présent. Il s'ensuit un fort curieux amalgame. Nous voyons les visages et les événements d'aujourd'hui, mais leur signification est le reflet direct d'expériences passées douloureuses.

7. Tout au long de ce livre, j'emploierai les deux genres en alternance. Il faut donc lire le féminin dans le masculin et le masculin dans le féminin.

Prenons l'exemple de Sandra. Chaque fois qu'elle dîne au restaurant avec son conjoint et que le regard de ce dernier erre dans la pièce, Sandra le pense attiré par les autres femmes présentes. Puisqu'elle est persuadée qu'il se désintéresse d'elle, elle percevra encore et encore les preuves de cette certitude. Tout cela vient du fait que, lorsqu'elle était petite, sa mère dépressive tendait à ignorer Sandra pour reporter ses affections sur son petit frère.

Dans l'ensemble, on peut donc dire que ce que nous avons subi dans l'enfance – entre autres, un manque de soins ou d'attention, des sévices, des agressions et des conflits, un manque d'amour, le surmenage dû aux attentes qui dépassaient largement nos capacités – est ce que nous percevrons avec certitude chez l'autre quand aura pris fin la lune de miel. Nous ne voyons pas notre partenaire, mais bien les aspects douloureux de notre propre passé. Il n'y a pas lieu de s'étonner s'il peut paraître insurmontable à la plupart d'entre nous de puiser à tout l'amour qui les habite, puisqu'il a été enseveli au fil des ans sous d'innombrables couches de scories.

Si avoir des enfants est notre plus grande responsabilité, la vie à deux est notre plus grand défi! Eckhart Tolle traduit parfaitement cette idée: «Si vous voulez être en couple parce que vous cherchez à être heureux, vous serez déçu. Mais si votre objectif est de grandir, votre ambition sera vraisemblablement satisfaite.» Pourquoi la plupart des gens veulent-ils former un couple? Qu'en est-il, exactement, puisque les couples heureux sont si rares, du moins à long terme?

Avons-nous peur de partir, de faire face aux sentiments pénibles qui surviennent comme des petits monstres dès que nous sommes «seuls»? Avons-nous l'impression de ne pas valoir grand-chose quand nous ne sommes pas en couple? Craignons-nous de ne pas pouvoir survivre, de ne pas pouvoir joindre les deux bouts par nous-mêmes?

Combien d'êtres traînent un « vide à l'âme » qui les pousse à rechercher la personne qui comblera ce vide et les complétera ? Pour y parvenir, il leur faudra ajuster parfaitement cette personne à la forme du vide de leur âme. Cette tâche impossible qui portera atteinte à l'intégrité de l'autre être et à leur relation est précisément l'ambition – quoique inconsciente – de la plupart des gens.

Qui, parmi nous, comprend que nous traînons *tous* un vide à l'âme ? Chacun de nous. Ce vide est le résultat des expériences douloureuses de l'enfance que nous n'avons pas été en mesure d'intégrer. Qui, parmi nous, comprend que personne d'autre que nous ne pourra combler ce vide, que nous sommes les seuls à pouvoir le faire ? Quand nous saurons nous aimer et apprécier d'être tels que nous sommes, nous trouverons peut-être un être entier qui n'essaiera pas non plus, tout aussi illusoirement, de se compléter en quelqu'un d'autre.

Une grande question à laquelle j'ai toujours évité de répondre directement est : « Qu'est-ce que l'AMOUR ? » Amour... ce mot si usuel et si galvaudé. L'amour prend mille et une formes selon qu'il s'adresse à l'amant, à l'enfant, à l'ami, à la famille, au chat, au chien, etc. Quel est le dénominateur commun de ces différentes formes d'amour ? Y en a-t-il un ? Faudrait-il distinguer l'amour conditionnel de l'amour inconditionnel ? Les humains sont-ils capables d'amour inconditionnel (je t'aimerai quoi que tu fasses ou ne fasses pas) ? Un tel amour est-il possible au sein d'un couple ?

D'après moi, ce dénominateur commun existe, ainsi que le montrent les exemples ci-après. Aimerez-vous encore votre amant s'il vous trompe avec une autre femme ? Aimerez-vous encore votre amie si elle casse du sucre sur votre dos ? Aimerez-vous encore votre frère s'il ne se soucie pas de vous ? Aimerez-vous encore vos parents s'ils ne sont pas là pour vous quand vous avez besoin d'eux ? Voyez-vous où je

veux en venir ? Qu'est-ce qu'aimer ? Est-ce qu'aimer a à voir avec ce que je REÇOIS de l'autre ou ce que je lui DONNE ? Vous conviendrez que la dernière proposition – ce que l'on donne à quelqu'un d'autre – est la bonne. Comment veux-TU que je T'aime pour que TU te sentes aimé de MOI ? Il y a là trois TU et un seul MOI.

Si aimer, c'est donner, il importe de savoir *quoi* donner. Et pour le savoir, il faut une bonne dose d'empathie, être capable d'écouter l'autre, de comprendre intellectuellement et émotionnellement ses besoins et ses désirs. En ce sens, le terme « empathie » pourrait définir concrètement l'amour. Si vous êtes capable d'empathie envers une autre personne, vous êtes capable de l'aimer. Si vous éprouvez de la difficulté à lui témoigner de l'empathie, l'aimer – c'est-à-dire lui donner ce qu'elle désire ou ce dont elle a besoin – peut être très difficile. L'absence d'empathie vous empêche de vous sentir réellement proche d'une autre personne, d'être prévenant et sur la même longueur d'onde. Tout au long de ce livre, nous verrons à quel point l'empathie est un facteur-clé de la « science » de l'amour. Mais l'empathie seule ne suffit pas.

Le but premier de cet ouvrage est de fournir aux lecteurs un soutien concret. Dans les chapitres 1 et 2, j'expliquerai de quelle façon j'observe les relations de couple à la lumière de cinq facteurs aptes à nous aider à déterminer ce qui va et ce qui cloche dans notre couple. Ensuite, dans le chapitre 3, je vous proposerai un test diagnostique de votre relation : « ce qui va bien ; ce qui cloche ; ce qui peut être amélioré. » J'offre ensuite dans le chapitre 4 une explication concise de la théorie et des méthodes de la PRI pour ceux qui ne les connaîtraient pas, et je présente un tout nouvel outil de la PRI, un outil dont je n'ai pas parlé jusqu'à présent : la désidentification. Dans le chapitre 5, je vous fournirai les instruments nécessaires au travail sur ces zones de votre psyché qui ont besoin d'un peu plus d'attention,

voire de réparations. Dans le chapitre 6, vous lirez quelques exemples de la façon dont l'approche par la PRI a été bénéfique à quelques couples qui ont fait l'effort requis. Vous verrez que ce n'est pas si difficile, du moment que vous FAITES ce qui vous est proposé.

Dans le chapitre 7, il sera question des dysfonctionnements du couple, plus fréquents qu'on se plaît à le croire et à l'origine de tant de souffrances et de dégâts. J'entends par dysfonctionnement ces danses destructrices où, chez les deux conjoints, l'équilibre entre donner et prendre est rompu. La peur est souvent indissociable de ces mécanismes, notamment la peur de l'abandon et de la solitude. Cette peur, si souvent présente en nous, peut nous inciter à accepter des situations néfastes pour nous ou, pis encore, pour nos enfants. Il importe de savoir reconnaître une relation dysfonctionnelle et ce qu'il faut faire pour en sortir.

J'ai dit plus haut que ce livre est essentiellement optimiste. Si vous êtes tous les deux disposés à travailler sur vous-mêmes et sur votre relation, TOUT est possible, quelle que soit la gravité du problème auquel vous êtes confrontés en ce moment.

Ne désespérez pas. Si vous vous êtes déjà aimés, si vous avez fait la merveilleuse expérience d'un amour profond et réciproque, vous pourrez apprendre à vous aimer de nouveau. La source de votre amour n'est pas tarie, mais d'année en année d'innombrables couches de scories se sont accumulées sur elle sans que vous l'en débarrassiez. Par conséquent, elle est devenue invisible et vous avez oublié son existence. Mais, croyez-moi : elle est toujours là ; vous saurez la retrouver.

J'espère du fond du cœur que ce livre vous réapprendra à aimer. Vous découvrirez à sa lecture que tout l'amour dont vous avez besoin est déjà en vous et que de le donner à quelqu'un d'autre est une des plus belles expériences que la vie puisse vous offrir.

France, 14 décembre 2014

Aucune vertu en ce bas monde n'est supérieure à l'amour. L'amour, c'est la Vie. Qui n'a pas d'amour à offrir est comme mort. Le pouvoir de l'amour surpasse les innombrables pouvoirs qui existent sur cette terre.

SRI SATHYA SAI BABA (1926-2011)

LORSQUE LES EXIGENCES DU QUOTIDIEN PRENNENT LE DESSUS SUR LA PASSION INITIALE, BEAUCOUP DE COUPLES ONT DU MAL À PRÉSERVER L'INTENSITÉ DU LIEN QUI LES AVAIT UNIS AU DÉBUT DE LEUR RELATION.

Dans ce nouveau livre, Ingeborg Bosch envoie un message d'espoir à tous les couples qui traversent une période difficile. En s'appuyant sur les principes de la PRI, elle démontre que les traumatismes de l'enfance, qui refont surface à l'âge adulte, se manifestent principalement dans les relations amoureuses. En effet, même si nous pensons avoir échappé aux souvenirs les plus douloureux de notre histoire, notre mémoire affective en garde des traces. C'est pourquoi, une fois devenus des adultes indépendants, nous réagissons contre ce que nous percevons comme une situation de danger en nous camouflant derrière nos mécanismes de défense. Ces mécanismes, quels qu'ils soient, altèrent notre conception de l'être aimé. Ainsi, quand nous perdons patience, quand nous interprétons un geste ou une parole de travers, quand nous éprouvons de la jalousie, ce sont nos mécanismes de défense qui s'expriment à travers nous. À l'aide d'outils variés, qui vont de l'autoévaluation à la pratique de l'empathie, Ingeborg Bosch nous aide à nous libérer des blessures du passé et à retrouver une vie à deux harmonieuse.



© Jonas de Witte

La psychologue **INGEBORG BOSCH** s'est fait connaître en proposant une nouvelle approche de la psychothérapie, la Past Reality Integration (PRI®). Cette méthode permet de comprendre et de démanteler l'influence omniprésente et destructrice du passé sur le présent. Chaque année, de nombreux psychologues et thérapeutes sont formés à son approche. Ses livres se sont vendus à ce jour à plus de 125 000 exemplaires.

