Randi Gunther

L'AMOUR en ZONE de TURBULENCES

Surmontez les
8 obstacles
qui menacent votre couple

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Table des matières

Prologue 9
Introduction 11

CHAPITRE 1 : Repérer les faux pas 19
CHAPITRE 2 : Le programme de guérison 33
CHAPITRE 3 : De la plénitude à la déception 51
CHAPITRE 4 : De l'excitation à l'ennui 73
CHAPITRE 5 : Des défis constructifs aux conflits destructeurs 97
CHAPITRE 6 : Du besoin de se sacrifier à l'autoprotection . . . 117
CHAPITRE 7 : Du désir de former une équipe à celui de faire cavalier seul 133
CHAPITRE 8 : Du sentiment d'être aimé inconditionnellement à celui d'être jugé 153
CHAPITRE 9 : De l'engagement profond envers la relation à la poursuite d'intérêts extérieurs 179
CHAPITRE 10 : Des aspirations communes aux objectifs différents 201
CHAPITRE 11 : Un avenir sans faux pas 223

Lectures suggérées 235
Remerciements 237

Introduction

Au début d'une relation, les amoureux voient dans la personne aimée un trésor inestimable. Ils prennent le temps de se chérir, de créer des plaisirs qui les enchantent, et ils minimisent leurs malentendus. Dans ce processus magique, chacun apprend le langage de l'autre, que ce soit celui de l'amour, de l'idéal, des rêves et du chagrin. Lorsqu'un malentendu se présente, ces nouveaux conjoints se pardonnent aisément et tirent des leçons de leurs erreurs.

Tandis que la relation mûrit, ils sont bien sûr absorbés par d'autres priorités, vers lesquelles ils dirigent leur intérêt et leur attention. Leur ferveur mutuelle diminue et, parallèlement, leur disponibilité et leur soutien inconditionnel à l'autre.

QUI DEVRAIT LIRE CE LIVRE ?

Si vous avez un lien amoureux avec une personne, tout en étant conscient que votre relation n'est plus aussi merveilleuse que par le passé, ce livre vous aidera à retrouver ce que vous croyez avoir perdu. Si vous voulez régénérer le lien qui vous unissait et qui vous manque, les conseils et les exercices présentés dans cet ouvrage vous permettront de comprendre ce qui vous est arrivé, puis de reconquérir l'intimité que vous partagiez autrefois.

COMMENT LES COUPLES PERDENT LEUR LIEN INTIME

Il est normal que la vitalité et la douceur qui caractérisent une nouvelle relation s'atténuent au fil du temps, et lorsque le traumatisme est soudain, son poids est tout aussi dévastateur. Quand cette désintégration se produit, les conjoints minimisent ou nient carrément les effets de cette cassure émotionnelle. Ils craignent, en l'admettant, de mettre leur couple en péril. Convaincus que leur engagement est assez fort pour que leur amour survive, ils ignorent le problème, qui ne fait dès lors qu'empirer.

Malheureusement, les malentendus et les conflits non résolus peuvent rompre les amarres d'une relation, quelle que soit leur solidité. Oubliant la délicatesse et le caractère exquis de leur engagement originel, les amoureux enthousiastes se transforment alors en étrangers amers et épuisés. Ils ne se rendent même pas compte qu'ils vont à la dérive et qu'ils risquent de s'éloigner irrémédiablement l'un de l'autre.

Heureusement, lorsqu'ils prennent conscience de ce qui leur arrive, ils ont la possibilité de régénérer leur profond engagement initial. *L'amour en zone de turbulences* vous aidera, vous et votre partenaire, à redécouvrir cette capacité d'aimer des premiers jours. Vous possédez toujours le talent et les dons qui étaient présents à la naissance de votre amour. Ce dont vous avez besoin à présent est de retrouver la motivation nécessaire pour en faire à nouveau usage.

COMMENT Y ARRIVER

Vous serez plus susceptible de retrouver ce que vous avez perdu si vous et votre partenaire faites les exercices de chaque chapitre ensemble. En travaillant de concert, il est probable que vous exhumiez des sentiments pénibles et que ces derniers vous blessent autant que le jour où vous les avez ressentis pour la première fois.

Si vous vous aidez mutuellement à vous rappeler ces pensées et ces sentiments, vous vous sentirez plus unis à la fin des exercices. Si vous prenez le temps de travailler consciencieusement, en respectant les instructions qui vous sont données et en vous traitant mutuellement comme des amis très chers, vous finirez par vous rappeler les raisons pour lesquelles vous êtes tombés amoureux.

Si l'autre ne veut pas participer, vous bénéficierez malgré tout des exercices. Efforcez-vous cependant de l'aider à comprendre qu'un changement à sens unique ne peut qu'affecter négativement votre relation, et que vous désirez simplement retrouver ce qui a été perdu. Si vous échouez dans cette tentative et que l'autre s'obstine dans son refus de s'engager, sachez que vous risquez de ressentir une immense déception lorsque vous irez au-delà de vos propres limites alors que votre partenaire refuse de faire un pas. Si vous vous retrouvez dans cette position, je vous conseille de demander l'aide et les conseils d'un thérapeute qualifié.

Conseils pratiques pour travailler ensemble

Voici deux séries de recommandations à observer lorsque vous ferez les exercices. La première est une liste de règles indispensables pour une bonne communication :

1. Utilisez des phrases simples.
2. Exprimez vos sentiments sans porter d'accusations.
3. Écoutez avec le cœur.
4. N'interrompez pas votre partenaire.
5. Restez ouvert ; ne soyez jamais sur la défensive.
6. Prenez une pause lorsque votre partenaire est bouleversé. Faites de même lorsque vous l'êtes.
7. Si vous travaillez sur le même exercice, assurez-vous que vous vous comprenez et que vous êtes sur la même longueur d'onde.
8. Restez gentil.

Quand vous ouvrirez votre cœur à l'autre, vous vous sentirez sans doute vulnérable. Les recommandations suivantes vous aideront à neutraliser les émotions intenses qui pourront survenir. Retrouver ces émotions est une étape nécessaire vers le succès. Avant chaque exercice, faites ce qui suit :

1. Choisissez un moment où vous pouvez l'un et l'autre faire les exercices sans vous sentir limités par le temps.
2. Assurez-vous que vous avez l'énergie et la motivation nécessaires pour vous engager de tout cœur dans le processus.

3. Ayez chacun un journal de bord. Vous l'utiliserez dans bon nombre d'exercices.
4. Choisissez un endroit confortable et à l'abri de toute interruption. Un lieu où vous vous sentirez l'un et l'autre en sécurité.
5. Prenez le temps de vous « recentrer » avant chaque interaction.
6. Préparez-vous à entendre les réflexions de l'autre sans émettre de jugement.
7. Soyez prêt à exprimer toutes les pensées et sentiments qui pourraient aider votre partenaire à comprendre vos besoins.
8. Demandez-vous mutuellement soutien et compréhension.
9. Lorsque vous serez prêts tous les deux, engagez-vous à fond dans l'exercice proposé.
10. À la fin de l'exercice, partagez ensemble ce que vous aurez écrit dans votre journal.
11. Demandez à votre partenaire ce qu'il ou elle pense de ce que vous venez de partager. N'exprimez aucun désagrément, ne vous défendez pas, ne critiquez pas. Ne vous dites surtout pas que l'exercice a été inutile. Contentez-vous de remercier l'autre d'avoir partagé ses pensées avec vous.
12. Prenez un moment pour vous détendre ensemble et pour permettre à vos émotions de s'apaiser.
13. Encouragez-vous mutuellement à continuer à travailler de concert pour l'exercice suivant.

S'il vous arrive de vous sentir submergé, demandez à l'autre d'attendre avec vous jusqu'à ce que vous retrouviez votre sang-froid. Dans de tels moments, il est bon de se tenir les mains. Chaque encouragement, chaque soutien apporté à votre partenaire pendant l'exercice l'aidera à surmonter son désarroi.

N'hésitez pas à relire ces différents points au cours des chapitres suivants et pendant les exercices. Cela vous aidera à donner davantage de force à tout ce que vous apprendrez.

Évaluation

Afin de savoir si vous êtes prêts l'un et l'autre à travailler à la remise sur pied de votre relation, répondez d'abord mentalement aux questions suivantes, puis partagez-les avec votre partenaire. Inscrivez ensuite vos réponses dans votre journal personnel.

Lorsque ce travail sera terminé, discutez ensemble de ce que vous avez écrit. Tandis que votre partenaire commente ses réponses, inscrivez-les à côté des vôtres afin de pouvoir les comparer. Cela vous permettra de voir si vous êtes encore sur la même longueur d'onde, ou à quel point vous vous êtes éloignés de votre engagement initial. Les réponses constituent une base essentielle pour les exercices.

Cotez chaque réponse de 1 à 5 selon les critères indiqués. Faites ensuite votre propre total, puis additionnez les deux.

Très rarement = 1
Occasionnellement = 2
Assez souvent = 3
Souvent = 4
Presque toujours = 5

1. Lorsque vous vous remémorez les débuts de votre relation, avez-vous encore de doux souvenirs et un sentiment de nostalgie ?
2. Quand vous regardez votre partenaire, y a-t-il des moments où vous sentez qu'il ou elle fait encore partie de votre vie ?
3. Lorsque vous pensez au début de votre relation, êtes-vous toujours capable de rester en contact avec l'amour que vous ressentiez alors ?
4. Y a-t-il des moments où vous vous souvenez de la raison pour laquelle vous avez choisi votre partenaire ?
5. Respectez-vous toujours votre partenaire, vous est-il toujours aussi cher quand vous êtes en colère ou blessé ?
6. Quand vous lâchez prise tous les deux et laissez de côté les tensions habituelles, appréciez-vous encore autant la compagnie de l'autre ?
7. Lorsque quelqu'un s'intéresse à votre partenaire, êtes-vous fier qu'il se soit engagé envers vous ?
8. Lorsque vous ressentez des émotions positives envers l'autre, êtes-vous prêt à les exprimer ?

Plus votre cote est élevée, plus vous avez conservé l'intimité des débuts de votre amour. Plus elle est basse, moins vous vous sentez engagé et optimiste à l'égard de votre relation.

Quel que soit votre résultat, celui de votre partenaire compte dans l'évaluation des possibilités de guérison de votre relation. Un résultat combiné de 50 ou plus indique un avenir très positif. Par contre, un résultat se situant sous les 30 signifie que vous devrez travailler ensemble beaucoup plus intensément pour regagner ce que vous avez perdu. Cela prendra du temps et des efforts, mais aussi longtemps que vous croyez l'un et l'autre que votre relation initiale peut être revitalisée, tout est possible.

Il vous sera plus facile de conserver un bon dynamisme si vous formez une équipe égalitaire. Ne vous découragez pas si vos résultats ne sont pas aussi élevés que vous l'espériez. Il est possible que l'un de vous doive consacrer davantage d'énergie au début de ce travail, mais ses efforts auront largement porté fruit lorsque vous arriverez à la fin des exercices.

Le succès dépend de votre degré d'engagement. Vous pouvez soit considérer vos déceptions et vos désillusions comme des obstacles, soit les accueillir comme des possibilités de guérison. Si vous vous engagez à fond dans le processus, ces obstacles diminueront au fur et à mesure que vous franchirez les étapes de revitalisation de votre relation.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Le premier chapitre passe en revue les huit événements classiques au cours desquels votre amour a vraisemblablement chancelé. Vous découvrirez sans doute que certains de ces moments, ou tous, s'appliquent à votre relation. Si vous relevez d'autres occurrences plus personnelles, attardez-vous sur le chapitre 2, dont les six étapes vous permettront de travailler sur les faux pas qui ne sont pas automatiquement explorés. Les chapitres 3 à 10 examinent chacun des faux pas en détail et proposent des exercices que vous et votre partenaire pourrez faire ensemble. Le chapitre 11 identifie les avertissements conscients ou inconscients qui vous aideront à voir clairement qu'un faux pas s'est produit ou va se produire.

Il y aura peut-être des moments où, alors que vous faites tous deux des efforts enthousiastes et pleins d'ardeur pour vous frayer un nouveau chemin l'un vers l'autre, vous vous sentirez frustrés de ne pas faire de progrès plus tangibles. Si vous sentez que vous pataugez en dépit de votre désir authentique de revitaliser votre relation, ne pensez pas que tout est perdu. Dites-vous plutôt que le moment est venu de vous adresser à un thérapeute compétent qui vous aidera, avec la plus grande objectivité, à vous diriger vers un avenir plus lumineux.

CHAPITRE 1
Repérer les faux pas

Lorsque Sara et Ben sont venus me voir, ils étaient tous deux découragés et émotionnellement épuisés. Après avoir fait tout ce qui était en leur pouvoir pour régénérer leur amour, ils ne ressentaient plus le moindre espoir pour leur avenir.

C'est Ben qui s'est exprimé le premier : « Nous avons lu tous les livres de conseils aux couples en difficulté disponibles sur le marché, assisté à des retraites de couples, planifié des week-ends romantiques, soit tout ce qui est censé améliorer une relation. Nous en sommes toujours au même point ! Nous n'arrêtons pas de nous chamailler pour des vétilles et de nous accuser mutuellement. Nous sommes conscients du fait que nous sommes en train de tuer notre amour, mais nous n'arrivons pas à nous entendre. Je ne sais pas ce qu'en pense Sara, mais en ce qui me concerne je suis très embarrassé de me retrouver ici pour demander à une sorte de gourou de mettre le doigt sur tout ce qui m'échappe. »

Sara a hoché la tête et, se tournant nerveusement vers Ben : « Je ressens le même malaise que toi. » Elle a souri avec tristesse et, avec un peu d'ironie : « C'est la première fois que nous sommes d'accord depuis des mois ! Nous ne voulons pas abandonner, mais nous ne savons plus quoi faire. »

Les deux conjoints se sont ensuite décrits comme des étrangers en colère interagissant avec irritation et amertume, figés dans leur obstination et leur certitude d'avoir raison. Sara et Ben étaient devenus incapables d'échanger des idées sans se disputer, et ils craignaient, en faisant l'amour, de devenir trop vulnérables. C'est devant la menace d'une rupture qu'ils étaient venus me voir.

« Comment ont commencé vos conflits, ai-je demandé, et comment cela se passait-il avant ? »

— Elle critique absolument tout ce que je fais ! a répondu Ben. Je ne peux pas traverser une pièce sans qu'elle me dise que je me trompe de direction…

— Il exagère ! a interrompu Sara. Il dit ça pour que j'aie l'air d'une folle. Je ne le corrige que quand il est sur le point de faire quelque chose de stupide. J'essaie tout simplement de l'aider, et il le sait. Même quand je lui parle très gentiment, il croit que je suis une espèce de sorcière. Il me déteste.

— Et ça continue ! C'est toujours de ma faute. À croire que je suis débile !

J'ai mis fin à la dispute. « Êtes-vous prêts à m'aider à examiner tout cela selon un point de vue différent ? »

Ben a haussé les épaules. Sara fuyait mon regard, mais elle était plus calme.

« Je suppose que, lors de vos premières rencontres, vous vous entendiez suffisamment bien pour vous engager l'un envers l'autre. Quand les problèmes ont-ils commencé à apparaître ?

— Après trois ans, je crois », a dit Sara en consultant Ben du regard. Il a hoché la tête. « Lorsque nous sommes revenus d'un voyage en Europe.

— Vous disputiez-vous ainsi au début de votre relation ?

— Bien sûr que non ! s'est exclamé Ben. Elle aimait tout de moi. Comme si j'étais parfait. Comme si je ne me trompais jamais. Le simple fait d'être près d'elle me donnait l'impression d'avoir trouvé le foyer que je n'avais jamais eu. »

Sara a regardé son mari, puis s'est mise à pleurer. « Mais tu *étais* parfait. Je ne vivais que pour les moments où nous étions ensemble. J'attendais ton retour à la maison avec impatience. Je te racontais ma journée et tu m'écoutais comme si j'étais l'être le plus important au monde. »

Ben s'est détourné pour s'essuyer les yeux.

« Quand vous êtes-vous aperçu que tout avait changé ? ai-je demandé.

— Toi d'abord, Ben », a dit Sara, consciente de sa vulnérabilité.

Il a retrouvé son sang-froid. « Il est difficile de préciser le moment. Nous avons tout simplement commencé à nous disputer

pour des broutilles. Toutes ces choses me semblent idiotes aujourd'hui, mais dans ces moments-là, j'y croyais dur comme fer.

— Pouvez-vous donner un exemple à Sara ?

— J'essaie de me souvenir… Oui, c'était le matin de Noël, le lendemain de notre troisième anniversaire. Nous nous sommes éveillés et nous avons fait l'amour. J'étais tout à fait confiant. Je me rappelais des moments pénibles de mon enfance et j'avais la certitude que je pouvais enfin lui en parler à cœur ouvert.

« Le téléphone a sonné. C'était la mère de Sara. Elles ont parlé plus d'une heure. J'ai fini par en avoir assez d'attendre et je suis allé prendre une douche. Je me suis conduit comme un ours mal léché pendant toute la journée. Sara ne savait pas pourquoi. »

La jeune femme a semblé surprise. « Mais nous avions décidé d'aller faire une promenade en vélo ! Maman et moi avons échangé des recettes. Rien d'important. Je ne savais pas que tu voulais me parler, Ben. Pourquoi ne me l'as-tu pas dit ?

— Et t'empêcher ainsi de faire ce que tu préférais ? Jamais de la vie !

— Mais j'aurais aimé t'écouter ! Je me suis demandé toute la journée pourquoi tu étais à cran. Ce n'était pas juste ! »

Ils se sont tournés vers moi. Ils ne comprenaient plus rien.

« Ce scénario aurait-il été différent au début de votre relation ? Comment cela se serait-il passé ? »

Ben et Sara se sont regardés dans les yeux.

Puis Sara a souri. « Ben se serait collé à moi pendant le coup de fil. C'est ce qu'il faisait toujours. Puis il m'aurait chatouillée pendant que je parlais, et je n'aurais eu qu'une envie : raccrocher et me blottir contre lui. J'aurais compris que nous n'avions pas fini de nous câliner et j'aurais proposé à ma mère de la rappeler plus tard.

— Vous vous souvenez du moment où tout a basculé ? »

Elle a réfléchi un instant. « Non, pas vraiment. Je crois que c'est arrivé petit à petit. »

Je commençais à comprendre. « Il semble que vous soyez devenus de plus en plus fâchés l'un contre l'autre, et de différentes manières. L'un de vous a-t-il remarqué cet éloignement ? »

C'est Ben qui a répondu. « Quand nous nous sommes connus, chacun de nous était la priorité aux yeux de l'autre. Nous ne nous

disions jamais rien de blessant. Tout ce que je voulais, c'était la rendre heureuse.

« Comment en sommes-nous arrivés là ? » a-t-il ajouté en prenant la main de sa femme.

QUAND LEUR RELATION A-T-ELLE BASCULÉ ?

Alors que j'écoutais Ben et Sara et les voyais s'ouvrir à nouveau l'un à l'autre, j'ai tout à coup saisi un élément si fondamental et si pertinent que je me suis demandé pourquoi je ne m'en étais pas aperçue plus tôt.

Ben et Sara s'aimaient autant qu'au premier jour, mais leur amour était enfoui sous des couches et des couches de malentendus et de déceptions. Ils avaient oublié comment aimer, *ils avaient perdu leur motivation amoureuse*.

Ces deux êtres n'avaient nullement besoin de développer de nouvelles compétences ; ils devaient simplement découvrir pourquoi ils avaient cessé d'utiliser celles qu'ils possédaient.

Les questions les plus importantes étaient évidentes, pour eux comme pour moi :

- Pourquoi avaient-ils permis à leur amour de s'affaiblir ?
- Comment des partenaires aussi bien intentionnés pouvaient-ils justifier la diminution de leur tendresse mutuelle ?
- Quand et comment leur désir d'exprimer cette tendresse et cet amour avaient-ils disparu ?
- Étaient-ils conscients du fait que l'ampleur de leur lien émotionnel était en train de se réduire ?

Il y avait manifestement des couches de colère et de rancœur à affronter et à comprendre, mais leur amour avait survécu en dépit de tout. Si Ben et Sara arrivaient à comprendre comment ils s'étaient éloignés l'un de l'autre, ils retrouveraient le chemin de leur intimité.

Un programme d'espoir

Les schémas destructeurs de Ben et de Sara n'étaient pas insurmontables, mais leurs défenses et leur position de refus étaient

devenues inflexibles. Ils n'avaient jamais connu les petits drames ou les tragédies qui peuvent accabler et séparer des couples, et les débuts de leur relation avaient été emplis d'amour. Ni l'un ni l'autre n'avait été infidèle, ils n'avaient pas vécu de pertes importantes, n'avaient jamais été soumis à des facteurs de stress débilitants. Et pourtant, leur relation se mourait.

En thérapie, il est essentiel de concevoir immédiatement un programme d'espoir, et ce couple en avait désespérément besoin. C'est la raison pour laquelle ils étaient venus me consulter.

Au cours des sessions suivantes, nous avons exploré avec minutie quand et comment ils étaient passés de sentiments positifs l'un envers l'autre à des schémas négatifs et à une motivation amoindrie. Nous avons alors réussi à identifier les événements déterminants de leur vie. Ensemble, nous les avons étiquetés sous la locution « faux pas » – soit les moments où leur ferveur avait dérivé de telle sorte qu'ils avaient perdu tout contact avec leurs sentiments.

Grâce à cette prise de conscience, Ben et Sara ont pu repérer les moments où ils ont commencé à s'éloigner l'un de l'autre. Ils se sont alors demandé s'ils auraient été en mesure de résoudre leurs problèmes s'ils avaient repéré plus tôt ces moments – ou cette situation, ou cet événement. Et ils se posaient cette question : si nous pouvions retrouver ces premiers temps où nous nous chérissions, cela nous aiderait-il à guérir ?

Nous avons cherché ensemble le meilleur moyen d'y arriver. Tandis qu'ils se rappelaient leurs premiers faux pas et les situations qu'ils auraient pu aborder différemment, Ben et Sara créaient la possibilité de faire revivre leur amour. Et cet amour qu'ils croyaient perdu a refait surface, les encourageant à travailler davantage afin de découvrir quelle relation ils voulaient désormais partager.

À l'heure actuelle, j'ai accompli cette démarche avec des centaines de couples. En combinant toutes les participations et en examinant tous les faux pas, j'ai retravaillé et raffiné mon programme, puis j'ai créé un processus en six étapes susceptible d'aider des conjoints à savoir où ils se situent l'un par rapport à l'autre. En parcourant ces étapes avec moi, vous apprendrez comment retrouver l'amour que vous croyez avoir perdu.

LES FAUX PAS LES PLUS COURANTS

La suite de ce chapitre décrit les huit faux pas les plus courants. Bien que les faux pas se recoupent parfois, ils ont chacun leurs caractéristiques. Pris tous ensemble, ils capturent l'essence même des circonstances ayant mené à la perte d'intimité. Après la description de chaque faux pas, quelques questions vous aideront à voir si ces derniers vous semblent familiers. Elles vous guideront également lors d'une discussion concernant l'importance que vous leur accordez.

Le chapitre 2 décrit les étapes du programme de guérison qui s'appliquent universellement à tous les faux pas. Vous pourrez mettre ce programme en action avec les huit faux pas les plus courants, mais également avec ceux qui ne sont pas décrits dans cet ouvrage. Les chapitres 3 à 10 explorent chaque faux pas en détail et offrent des exercices adéquats pour vous aider, vous et votre partenaire, à vous retrouver. Le chapitre 11 vous permettra d'identifier les symptômes émotionnels conscients et inconscients qui vous signalent que vous venez ou êtes sur le point de trébucher.

De la plénitude à la déception

« Tu es moins attentionné que par le passé. »

Les amoureux de fraîche date sont merveilleusement disponibles l'un pour l'autre. Leur générosité, leur confiance et leur attention mutuelles sont spontanées. Armés d'un radar intime, ils préviennent les moindres désirs de l'autre et sont ravis de se retrouver en sa présence, même lorsqu'une rencontre n'est pas prévue. Tandis que la relation mûrit, cependant, les amoureux deviennent souvent moins motivés et moins généreux. Les désillusions s'accumulent, et le temps et l'énergie nécessaires pour répondre aux besoins de l'autre deviennent souvent plus lourds à porter.

Dans leur refus d'admettre cette situation, un grand nombre d'individus minimisent leur négligence, ignorant délibérément ou inconsciemment les signaux auxquels ils auraient été attentifs dans le passé. Ils rationalisent, prétendent qu'il est normal que leurs priorités aient changé, et qu'elles n'affectent en rien le noyau de leur amour.

Ben et Sara étaient piégés dans cette absence de conscientisation. Tandis que leurs désirs frustrés augmentaient, ils baissaient de plus en plus souvent les bras, cessaient de revendiquer, laissant ainsi leurs malentendus s'accumuler, de telle sorte qu'ils ont fini par être séparés par un mur émotionnel.

Si vous voulez évaluer l'ampleur du fossé qui s'est creusé, pour vous, entre plénitude et déception, répondez aux questions suivantes :

1. Lorsque vous avez envie de quelque chose de particulier, votre partenaire perçoit-il ce désir sans que vous ayez besoin de l'exprimer ?
2. Avez-vous mis un frein à vos désirs afin de ne plus être désappointé ?
3. Ressentez-vous un sentiment d'irritation quand vous savez que votre conjoint veut quelque chose que vous n'avez pas envie de lui donner ?
4. Vous demandez-vous ce qui est arrivé à celui qui semblait deviner ce dont vous aviez besoin et trouvait toujours le moyen de vous satisfaire ?
5. Éprouvez-vous toujours de la joie lorsque vous donnez à l'autre une preuve de tendresse à laquelle il ne s'attend pas ?

De l'excitation à l'ennui

« Pourquoi notre flamme s'est-elle éteinte ? »

L'excitation est la réaction naturelle à la nouveauté, à la découverte, et aux défis. Et il en est ainsi dans la plupart des relations toutes neuves. Nous sommes des chasseurs par nature, et la poursuite d'un nouvel amour nous apporte les frissons de la chasse et ceux que nous procure l'acquisition de l'objet de notre désir.

Malheureusement, les conjoints consacrent beaucoup moins d'énergie à la préservation de ce qu'ils ont qu'à la chasse. Ils optent souvent pour la commodité et le confort ; ils cessent de renouveler les découvertes qui gardent les amoureux vivants et vibrants. « C'est toujours la même rengaine ! » est la formule même de l'ennui, et l'ennui est le terrain propice au mécontentement et à l'aliénation.

Lorsqu'un couple choisit plus souvent la sécurité que l'excitation, la passion diminue fatalement. Sans l'énergie que créent les défis, le confort prédomine et le couple a de plus en plus souvent recours à des compromis. Les partenaires perdent alors le magnétisme qui les attirait autrefois l'un vers l'autre.

Afin d'évaluer à quel point votre relation a dérivé, passant ainsi de l'excitation à l'ennui, répondez aux questions suivantes :

1. Lorsque vous sortez seul avec votre conjoint, avez-vous envie de vous sentir plus vivant ?
2. Votre relation est-elle devenue moins excitante à cause de toutes ces habitudes que vous avez prises ?
3. Votre esprit s'égare-t-il quand votre conjoint vous parle ?
4. Vous sentez-vous irrité ou lassé sans pouvoir dire à l'autre comment vous vous sentez ?
5. Accordez-vous de moins en moins d'énergie à votre relation ?
6. Quand vous vous ennuyez l'un avec l'autre, vous disputez-vous dans le seul but de vous secouer un peu ?

Des défis constructifs aux conflits destructeurs

« Pourquoi nos désagréments se transforment-ils immanquablement en dispute ? »

Les amoureux tout neufs sont authentiquement intéressés par leurs connaissances mutuelles, leurs interrogations, leurs croyances et leurs objectifs. Chacun prête une oreille attentive à l'autre, lui pose des questions, compare réponses et opinions. Ils sont prêts à partager leurs expériences, et ils préfèrent la curiosité à un accord automatique.

Quand l'amour est neuf, les différences deviennent rarement des facteurs de rupture. Une bonne discussion, au cours de laquelle les conjoints partagent, confirment et soutiennent leur point de vue, peut déboucher sur la recherche de vérités communes et approfondir l'engagement.

Malheureusement, au fil du temps, beaucoup de couples commencent à considérer ces différences si enrichissantes autrefois comme des obstacles à leur confort. Les débats pleins de

verve des débuts se transforment en instruments de contrôle. Et lorsque ces interactions deviennent répétitives et conflictuelles, les conjoints se transforment en adversaires oublieux du fait qu'ils formaient autrefois une équipe.

Afin d'évaluer la largeur du fossé qui, dans votre couple, sépare les expériences exploratrices des conflits destructeurs, répondez aux questions suivantes :

1. Lorsque vous et votre partenaire ne partagez pas le même point de vue, devenez-vous rapidement des adversaires ?
2. Lorsque vous êtes en désaccord, passez-vous très vite de l'investigation au jugement, puis à la versatilité ?
3. Cessez-vous d'écouter le point de vue de l'autre lorsqu'il ne coïncide pas avec le vôtre ?
4. Lorsque vous tentez de communiquer vos pensées à votre partenaire, avez-vous l'impression qu'il fait la sourde oreille ?
5. Vous sentez-vous ignoré ou étouffé lorsque vous n'arrivez pas à convaincre l'autre de penser comme vous ?

Du besoin de se sacrifier à l'autoprotection

« Je ne peux pas toujours te faire passer avant moi ! »

Au début d'une relation, les amoureux se font confiance. Ils croient fermement à leurs bonnes intentions et à leur disponibilité mutuelles. Ils partagent leurs ressources et savent qu'elles seront utilisées en toute loyauté. Faire de petits sacrifices en faveur de l'autre est naturel, et chaque membre du couple doit offrir de l'amour en abondance, sans penser à la réciprocité.

Tandis que la relation mûrit, les conjoints deviennent moins enclins à se montrer généreux l'un envers l'autre. Leur compte en banque conjoint psychologique, autrefois bien pourvu, semble à sec, voire dans le rouge. Chacun se montre plus égoïste, aux dépens des besoins de l'autre.

Afin de voir si vous donnez toujours la priorité à l'autre au lieu de penser à votre bien-être personnel, examinez les questions qui suivent :

1. Êtes-vous toujours certain que votre partenaire est prêt à faire des sacrifices pour vous lorsqu'un facteur important est en jeu ?
2. Vous sentez-vous davantage en droit de recevoir que de donner ?
3. Êtes-vous devenu moins enclin à faire des sacrifices pour votre conjoint, même lorsque la situation l'exige ?
4. Donnez-vous la priorité à vos propres besoins, même quand vous savez que l'autre préférerait que vous lui accordiez plus d'attention ?
5. Avez-vous cessé de lui demander son avis et sa « bénédiction » avant d'agir ?
6. Vous sentez-vous moins responsable du bien-être de l'autre que vous ne l'étiez au début de votre relation ?

Du désir de former une équipe à celui de faire cavalier seul

« Nous faisions tout ensemble. Aujourd'hui, je relève la plupart de mes défis sans toi. »

Dans les premiers temps d'une relation, les amoureux s'entraident et partagent leurs problèmes avec enthousiasme. Ils forment une bonne équipe. Lorsque des amoureux s'épaulent et associent leurs ressources avec tendresse, leur joie d'être ensemble augmente et leurs moments difficiles sont plus supportables. Chacun est disponible et prêt à se battre pour l'autre chaque fois qu'une épreuve se présente.

Lorsque les facteurs de stress d'une relation provoquent l'éloignement des membres du couple, l'équipe se dissout. Les conjoints commencent alors à résoudre leurs problèmes séparément dans le but d'éviter des conflits. Quand leur disponibilité mutuelle diminue, ils évitent l'un et l'autre d'appeler à l'aide de crainte d'être repoussés ou ignorés. La relation bascule. L'équipe n'est plus soudée et ses membres, privés d'intimité et de dialogue, doivent affronter seuls leurs épreuves.

Répondez aux questions suivantes afin d'évaluer l'écart qui s'est produit entre l'équipe soudée et l'équipe disloquée :

1. Lorsque vous appelez votre conjoint à l'aide, se montre-t-il moins empressé à répondre à votre appel ?
2. Consacrez-vous plus de temps à utiliser vos propres ressources de peur d'un rejet ?
3. Lorsque vous demandez un soutien émotionnel ou physique à l'autre, vous attendez-vous à un refus ?
4. Vous sentez-vous rejeté d'avance lorsque vous appelez à l'aide, comme si vous saviez que votre partenaire n'est plus suffisamment motivé pour vous épauler ?
5. Vous est-il devenu plus facile de résoudre vos problèmes seul que de tenter d'obtenir aide et soutien de votre partenaire ?

Du sentiment d'être aimé inconditionnellement à celui d'être jugé

« Avant, tu m'aimais sans te poser de questions. Aujourd'hui, je dois me battre pour te prouver ma valeur. »

L'octroi automatique d'amour et d'acceptation entre nouveaux conjoints est similaire à celui qui existe entre beaucoup de parents et enfants. L'affection va de soi et les fardeaux sont volontiers acceptés. Lorsqu'ils baignent dans cet amour inconditionnel, les amoureux se concentrent sur ce qu'ils aiment chez l'autre et s'interdisent d'accorder une quelconque attention à ses défauts existants ou potentiels.

Accoutumés à ce merveilleux degré de sécurité, les conjoints se disent que l'autre est injuste lorsqu'il ou elle les prive de ce confort moral. L'amoureux qu'ils ont connu ne considère plus aussi volontiers leurs aspirations comme justifiées et leurs comportements comme bien intentionnés. Les comportements acceptables lorsque l'amour était neuf doivent désormais être validés avant que le soutien ne soit accordé.

Voyez, grâce aux questions suivantes, si votre couple s'est éloigné de son havre de paix symbolique :

1. Lorsque vous avez besoin de quelque chose, devez-vous souvent convaincre votre partenaire que votre désir est légitime ?

Vous étiez des amoureux enthousiastes, tendres et attentionnés, et vous voilà des étrangers amers, tendus et épuisés. Que s'est-il donc passé ? Dans ce livre, vous trouverez définis et expliqués les huit obstacles qui projettent l'amour en zone de turbulences et entraînent les conjoints à la dérive. En identifiant l'obstacle qui mine votre couple et en comprenant comment le surmonter, vous découvrirez que vous possédez toujours, profondément enfouie en vous, cette capacité d'aimer l'autre comme au premier jour. Pour vous aider à faire ressurgir cet amour, l'auteur propose une approche concrète en six étapes pour que vous puissiez entreprendre une thérapie de couple à la maison. Grâce à ce livre qui intègre des exercices simples à faire à deux, vous ne serez plus seuls face à votre problème. Vous aurez à portée de main les conseils d'une spécialiste en la matière pour vous permettre de retrouver une vie de couple satisfaisante et empreinte de sens.

Randi Gunther, Ph.D, est une psychologue et thérapeute conjugale humaniste. Ses recherches et son expérience riche de plus de 100 000 heures de consultation l'ont amenée à voir qu'un investissement répété dans une relation permet de la régénérer. Auteur de deux livres et conférencière, elle publie régulièrement des billets sur les blogues de *Psychology Today* et du *Huffington Post.*

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-3316-2

9 782761 933162

Conception graphique de la couverture : Nancy Desrosiers • Photo et illustration : © Shutterstock