

Morgan Johnson

QUAND LA CONFIANCE EST BRISÉE

40 exercices pour restaurer l'amour
et l'intimité dans le couple

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jean-Loup Lansac

INTRODUCTION

*S'effondrer est une forme de test,
mais aussi une forme de guérison.*

PEMA CHÖDRÖN,
professeure et autrice bouddhiste

Dans les relations amoureuses, nos cœurs peuvent être mis à mal de bien des façons. Parmi celles-ci, la trahison occupe une place unique, de par sa capacité à nous faire sombrer au plus profond de nous-mêmes. En effet, rares sont les expériences émotionnelles qui nous poussent ainsi à remettre en question tout ce que nous pensions savoir jusqu'à maintenant. Comme vous avez fait le choix de lire ce livre, je présume que vous êtes dans une situation où vous avez dû faire face à une trahison (ce que j'appellerai par la suite une *transgression des normes relationnelles*, ou *transgression relationnelle*), et que vous ne savez pas quoi faire ni même par quel bout prendre les choses. Quel que soit votre rôle dans cette expérience de trahison, je salue la force avec laquelle vous essayez d'y faire face. Vous avez peut-être vous-même transgressé des normes dans votre relation et souhaitez recoller les pots cassés, ou alors vous avez choisi de rester dans une relation à la suite d'une transgression relationnelle. Il se peut aussi que vous ayez choisi de partir. Quels que soient votre rôle et vos sentiments, sachez que vous êtes normal et que vous êtes humain.

Si vous êtes plongé dans un processus de décision quant à la pertinence de rester dans votre relation ou d'y mettre fin (ce que les spécialistes des relations humaines appellent le *discernement relationnel*), vous trouverez peut-être des idées utiles ici, même si ce livre n'est pas axé sur le discernement. Les outils proposés ont été soigneusement adaptés à partir d'exercices que j'utilise tous les jours auprès de clients qui souhaitent rétablir la confiance ou, du moins, découvrir ce qu'il faudrait faire pour y parvenir. Il est assurément difficile de guérir lorsque la confiance a été brisée, mais cela reste tout à fait possible. Pour tout dire, de nombreuses personnes constatent que le travail nécessaire pour rétablir la confiance leur permet d'atteindre un niveau d'honnêteté, de proximité et d'intimité dont elles ne soupçonnaient même pas l'existence auparavant.

L'importance de la confiance

La confiance est un élément vital des relations saines, parce qu'elle est à la base même de l'attachement et des comportements intimes nécessaires au développement et au maintien d'un lien épanouissant et durable. L'étude de longévité de Harvard, la plus longue en cours aux États-Unis (elle s'échelonne sur près de quatre-vingts ans!), a examiné ce qui permet aux gens de vivre heureux et en bonne santé. Parmi les très nombreux facteurs étudiés, on a découvert qu'un seul élément permettait de vivre plus longtemps, d'être moins susceptible de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral, et moins enclin à souffrir de démence. Cet élément si particulier, c'est le fait d'avoir tissé un lien avec une personne en qui nous avons confiance et qui nous soutient.

Faire à nouveau confiance (ou faire vraiment confiance pour la première fois) est une démarche que nous sommes appelés à entreprendre de manière délibérée. C'est par ailleurs un exercice qui peut s'avérer très difficile si, à la base, nous avons du mal à nous faire confiance. En effet, quand nous avons confiance en nous, il est plus facile de nous défaire de notre résistance à faire confiance aux autres, car nous savons que nous serons capables de prendre soin de nous-mêmes, quelle que soit la tournure des événements. Que ce soit en faisant appel à nos capacités de leadership

et de responsabilité personnelles ou en nous appuyant sur des personnes de confiance, des réseaux d'entraide ou sur les membres de notre entourage, nous pourrions retomber sur nos pattes. Le simple fait d'apprendre à faire preuve de plus de discernement lorsqu'il est question d'accorder notre confiance à quelqu'un (devant qui nous nous autorisons à nous montrer vulnérables) peut contribuer à renforcer notre confiance en nous.

Les questions qu'on pose le plus souvent

Dans mon travail de thérapeute spécialisée dans la restauration de la confiance, une série de questions me sont régulièrement posées. Il y a de fortes chances que vous cherchiez à répondre à ces mêmes questions à votre tour, alors abordons-les ensemble d'emblée.

Est-ce une erreur que d'envisager de rester avec une personne qui m'a trahi ? Dans notre culture, on entend souvent les gens dire « Trompeur un jour, trompeur toujours » ou « On ne m'y reprendra plus », après avoir été victimes d'infidélité. Ces formules laissent entendre que choisir de rester et essayer de rétablir la confiance au sein de son couple serait une forme de folie ou de faiblesse, qui nous conduirait inéluctablement au désastre. Or, ce choix représente tout *sauf* de la faiblesse ou un pis-aller. J'ai un profond respect pour les clients qui acceptent que je les accompagne dans le parcours courageux qu'ils entreprennent pour se faire confiance à nouveau et pour retrouver la confiance envers l'être aimé. De la même manière, si vous décidez que vous devez mettre un terme à votre relation sans avoir cherché à rétablir la confiance, il ne s'agit pas non plus d'un aveu de faiblesse ou du choix de la facilité : vous avez peut-être de très bonnes raisons d'agir de la sorte, qu'elles soient ou non le fruit d'une accumulation de facteurs. Le travail de réparation n'est pas une panacée pour toutes les relations, surtout si de mauvais traitements viennent s'ajouter à la trahison.

Devrait-on faire appel à un thérapeute de couple ? Il n'y a que vous et votre partenaire qui puissiez répondre à cette question. Certains lecteurs tireront d'énormes bienfaits de la lecture de ce livre et de la mise en pratique des activités proposées, et n'auront donc

pas besoin de consulter un thérapeute. Pour d'autres, cette lecture pourrait entraîner des réalisations importantes et provoquer des moments eureka!, ce qui ne les empêchera toutefois pas de se sentir toujours bloqués ou désespérés par leur relation. Dans de tels cas, l'aide et les conseils d'une tierce personne qualifiée pourraient s'avérer utiles, surtout si les problèmes sont trop importants ou trop complexes pour que vous puissiez les gérer seul.

Pourquoi la thérapie est-elle efficace, et de quelle façon les outils proposés dans ce livre peuvent-ils être utiles ? La thérapie relationnelle est efficace lorsqu'elle permet d'accroître la convergence émotionnelle entre les partenaires. Concrètement, il s'agit de créer un sentiment de sécurité suffisant pour que chacun puisse se montrer vulnérable et se mettre à l'écoute de l'univers émotionnel de l'autre. La thérapie centrée sur les émotions et les outils proposés dans ce livre permettent d'accroître la convergence émotionnelle en aidant les partenaires à trouver différents moyens de créer ensemble des espaces sûrs, par le biais de conversations et d'activités favorisant le rapprochement. Ainsi, vous pourrez prendre des risques émotionnels sains et tendre la main à l'autre lorsque les choses seront plus difficiles. Cela vous permettra également de vous montrer digne de confiance pour votre partenaire, de façon à ce qu'il éprouve des sentiments positifs et réconfortants à votre égard.

Peut-on vraiment réussir à restaurer la confiance ? Absolument. Les statistiques démontrent que plus de 90 % des couples qui souhaitent rester ensemble et qui suivent une démarche de rétablissement de la confiance à mes côtés finissent par retrouver la confiance et le chemin vers l'autre. En fait, les partenaires affirment souvent que cela leur permet d'atteindre un nouveau niveau de satisfaction dans leur relation, plus profond encore que celui qu'ils avaient auparavant. Si chaque partenaire est prêt à y consacrer le temps et les efforts nécessaires, il est possible de démanteler et de réassembler une version ancienne d'une relation qui n'est plus satisfaisante, sans pour autant jeter le bébé avec l'eau du bain en mettant fin à la relation et en perdant ainsi tous les aspects solides et précieux qu'elle peut encore procurer.

DES OUTILS... MAIS PAS POUR TOUT LE MONDE !

Bien que ce livre s'adresse à un vaste public, il ne prétend pas remplacer une consultation en bonne et due forme. Idéalement, il devrait être utilisé parallèlement à un accompagnement professionnel de la relation. Au début d'une thérapie relationnelle, il est normal de voir les choses empirer avant qu'elles ne s'améliorent. Pour cette raison, ce livre seul n'est pas recommandé dans certaines situations, notamment, mais sans s'y limiter :

- Dans le cas de relations abusives ou de relations dans lesquelles les cycles de conflit s'intensifient et où les partenaires ne se sentent pas capables de les arrêter par eux-mêmes.
- Dans le cas où au moins un des partenaires ne bénéficie pas d'un soutien adéquat pour faire face à un problème ou à un trouble individuel (une dépendance à une substance, un comportement sexuel incontrôlé ou un trouble de l'humeur majeur non traité comme la dépression ou un syndrome de stress post-traumatique complexe [SSPTC]).
- Dans le cas où le partenaire impliqué n'est pas disposé à cesser de transgresser les normes relationnelles (il refuse de mettre un terme à la relation ou de définir les limites de la relation dans laquelle il souhaite s'engager).
- Dans le cas où les deux partenaires sont séparés et n'ont pas assez de temps ou d'espace pour utiliser les outils ensemble.

Si vous vous trouvez dans l'une de ces situations ou si vous éprouvez d'autres inquiétudes, je vous invite à consulter un professionnel agréé avant de vous engager dans l'une des activités proposées dans ce livre.

Si vous êtes dans une situation d'urgence où votre vie est en danger, n'essayez pas d'utiliser les outils de ce livre. Appelez immédiatement le 911, rendez-vous aux urgences les plus proches ou utilisez les ressources d'aide suivantes :

Pour le Québec

- SOS violence conjugale
1 800 363-9010
- Centre de prévention du suicide de Québec
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
- Interligne (anciennement connu sous le nom de Gai écoute)
1 888 505-1010
- Info-aide violence sexuelle
1 888 933-9007
- Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
1 877 717-5252
- Numéro pour les crises de santé mentale et la prévention du suicide
988 (devrait être en vigueur en novembre 2023)

Pour la France

- Solidarité femmes (destiné aux femmes victimes de violence)
3919
- Collectif féministe contre le viol (CFCV)
0 800 05 95 95
- Prévention du suicide
3114 ou 3114.fr
- Suicide écoute
01 45 39 40 00
- SOS Homophobie
01 48 06 42 41
- SOS Amitié
09 72 39 40 50
- Croix-Rouge écoute
0 800 858 858

Que faire si l'un des partenaires, voire les deux, se montre réticent à l'idée d'entreprendre le travail de rétablissement de la confiance ?

Disons-le franchement, toutes les personnes qui se présentent dans mon bureau ne sont pas enthousiastes à l'idée d'être là. Souvent, l'un des partenaires a exprimé un ultimatum en disant qu'il n'accepterait pas de poursuivre la relation à moins de consulter ensemble un conseiller en relations de couple.

Il se peut que la lecture de ce livre ne corresponde pas à la première chose que vous auriez voulu faire. Si c'est le cas, je vous remercie d'avoir opté pour une démarche qui témoigne de votre volonté de vous impliquer et de votre désir de faire à nouveau confiance et d'être digne de confiance. Une partie des outils que je vous propose peuvent être explorés et utilisés de manière individuelle, mais d'autres exigent la participation de tous les partenaires. Si votre confiance a été ébranlée, vous trouverez dans cet ouvrage une foule de ressources pratiques que vous pourrez utiliser seul ou avec votre partenaire pour faire évoluer votre situation.

Combien de temps faut-il pour guérir ? Je ne peux pas vous donner de garantie quant au temps qu'il vous faudra pour atteindre un point de guérison qui vous apportera une pleine satisfaction. Dans les relations sur lesquelles j'ai travaillé, la durée moyenne du traitement variait de huit à douze semaines, et pouvait même atteindre quelques années. Plusieurs facteurs influencent le temps et les efforts nécessaires à la guérison. Parmi ceux-ci, on peut citer le temps qui s'est écoulé entre le début de la transgression relationnelle et le moment de la révélation ou de la découverte, la qualité de la relation et de l'engagement avant la transgression, la quantité de mensonges et de détournements cognitifs impliqués, la profondeur de la transgression (s'agissait-il d'une aventure sans lendemain ou d'une double vie ? Y avait-il de l'amour ou juste du désir ?), les facteurs individuels antérieurs à la transgression relationnelle (y avait-il déjà des vulnérabilités durables, comme des expériences antérieures de transgressions relationnelles dans des relations précédentes ?), ainsi que le contexte culturel.

La science de l'attachement 101

Je veux t'aimer sans m'accrocher à toi, t'apprécier sans te juger, m'unir à toi sans t'envahir, t'inviter sans rien demander en retour, te quitter sans éprouver de culpabilité, te critiquer sans te blâmer et t'aider sans t'insulter. Si je peux obtenir la même chose de toi, alors nous pourrions vraiment cheminer ensemble et nous épanouir tous les deux.

VIRGINIA SATIR,
une psychothérapeute communément appelée
la « mère de la thérapie familiale »

Vous vous demandez peut-être comment nous apprenons à faire confiance à quelqu'un, en tout premier lieu. Au même titre que notre corps dispose d'un système immunitaire qui nous protège des menaces (dans notre environnement physique), nous disposons d'un système d'attachement qui nous protège (dans notre univers relationnel, cette fois). Ce système se met en place dès la naissance et les premières interactions avec d'autres humains. Si nous appelons à l'aide et que nous n'obtenons pas de réponse, notre cerveau encode cette expérience comme une menace, car notre corps sait inconsciemment qu'il est dangereux d'être seul ou éloigné d'une personne de confiance.

Les spécialistes des relations interpersonnelles décrivent l'évitement de la proximité ou de l'attachement comme un malaise à l'idée de se rapprocher des gens ou de dépendre d'eux. À l'inverse, l'anxiété liée à l'attachement est un sentiment d'inconfort provoqué par la moindre distance avec les autres, ou par une incertitude relative à la nature de la relation. En règle générale, tout le monde se situe à un endroit ou à un autre sur ce spectre, entre l'évitement de l'attachement (faible ou élevé) et l'anxiété d'attachement (faible ou élevée). Selon la façon dont nos proches se sont occupés de nous – ou non –, nous développons l'un des quatre principaux styles d'attachement suivants.

L'attachement sécurisant. Caractérisé par un faible évitement de l'attachement et un faible niveau d'anxiété liée à l'attachement, cet attachement découle généralement du fait que nos proches ont su répondre à nos difficultés en faisant preuve de stabilité, de régularité et d'ancrages solides.

L'attachement anxieux. Caractérisé par un faible évitement de l'attachement et par une forte anxiété d'attachement, il résulte généralement du fait que nos proches ont répondu à nos difficultés en faisant eux-mêmes preuve d'une détresse accrue.

L'attachement évitant. Caractérisé par un fort évitement de l'attachement et par une faible anxiété d'attachement, il résulte généralement du fait que nos proches ont répondu à notre détresse en la rejetant, en la minimisant, en la dévalorisant ou en l'ignorant complètement.

L'attachement désorganisé. Caractérisé par un fort évitement de l'attachement et une forte anxiété d'attachement, il résulte généralement du fait que nos proches ont tantôt réagi à notre détresse en l'accentuant, tantôt en l'écartant ou en l'évitant : le plus souvent, ces situations nous paraissaient effrayantes et/ou imprévisibles. Cela peut aussi être attribuable au fait d'avoir des proches qui répondaient à notre détresse de manière fondamentalement différente, de sorte que nous avons connu plusieurs types de réactions aux antipodes les unes des autres.

Styles d'attachement et prédispositions courantes

Styles d'attachement	Sécurisant	Insécurisant - Anxieux	Insécurisant - Évitant	Insécurisant - Désorganisé
Reformulation basée sur les forces	Adaptatif; élevé dans des conditions optimales	Adaptatif; spécialisé dans la surstimulation	Adaptatif; spécialisé dans la sous-stimulation	Adaptatif; spécialisé dans les situations de chaos, de danger, et de sous-stimulation et de surstimulation (conjointement)
Comment les proches réagissent émotionnellement à la détresse	En règle générale, avec stabilité et régulation	Par une augmentation du stress ou de la réactivité; par une dérégulation	Par le rejet, le déni et/ou la banalisation	Avec des comportements imprévisibles et/ou violents
Croyances communes et vulnérabilités durables	« Je me suffis à moi-même. » « Je peux me faire confiance quand je suis seul ou quand je suis avec les autres. »	« J'en fais trop. » « Je ne peux pas me faire confiance. »	« Je ne suis pas à la hauteur. » « Je ne peux pas faire confiance aux autres. »	« J'en fais trop et pas assez à la fois. » « Les autres sont effrayants, mais le fait d'être seul me fait peur aussi. »
Tendances relationnelles communes quand on se sent dépassé	S'apaiser et se réguler	Suivre l'autre ou se rapprocher de lui	Se fermer, se retirer, s'éloigner	Un mélange de mouvement vers l'autre et de retrait
Préférences communes en matière de limites personnelles	Interdépendance	Préfère la dépendance à l'égard des autres	Préfère l'autodépendance	Craint l'autodépendance et l'interdépendance
Préférences de gestion des émotions	« Je peux trouver de l'intimité ou de l'espace quand j'en ai besoin. »	« J'ai besoin des autres pour me calmer. » (processus interpersonnel)	« J'ai besoin d'espace pour me calmer. » (processus intérieur)	« J'ai besoin de distance et de proximité en même temps. »

Heureusement, même si vos proches n'ont pas toujours été là pour vous en se montrant accessibles, réactifs et émotionnellement engagés¹ (des qualités nécessaires à la formation d'un lien sécurisant), cela ne signifie pas pour autant que vos relations sont toutes vouées à l'échec! Cela veut plutôt dire que vous vous retrouvez avec un système d'attachement adaptatif, ou, pour reprendre l'expression utilisée par certains thérapeutes, avec un « attachement insécurisant ».

Cette situation n'est cependant pas insurmontable dans les relations amoureuses entre adultes, puisqu'il est possible de créer ce que l'on appelle un « attachement sécurisant acquis ». Les partenaires peuvent créer ensemble les conditions d'accessibilité, de réactivité et d'engagement émotionnel dont ils ont besoin pour modifier la façon dont les vulnérabilités durables se manifestent. D'une certaine façon, il est possible de reconfigurer vos systèmes nerveux ensemble!

Quelques mots sur le vocabulaire utilisé dans ce livre

Les mots sont très puissants. Ils ne se contentent pas de décrire la réalité : ils créent la réalité qu'ils décrivent.

DESMOND TUTU,
théologien et défenseur des droits humains

Au fil des pages de ce livre, vous remarquerez que je choisis mes mots de manière très réfléchie. Par exemple, lorsqu'il est question du langage couramment utilisé pour parler de l'attachement et du lien affectif, les termes employés par de nombreux chercheurs et thérapeutes peuvent finir par avoir une connotation négative. Cela s'explique par le fait qu'à l'origine, les recherches sur l'attachement employaient des termes servant à décrire les comportements des bébés et des petits enfants. Je préfère utiliser un langage plus humaniste, fondé sur les points forts et inspirant l'espoir, comme on peut le voir dans le tableau précédent.

1. Ce que la D^{re} Sue Johnson, thérapeute chevronnée, décrit par l'acronyme ARE.

Je m’efforce également d’avoir recours à un langage inclusif et respectueux des communautés marginalisées, notamment des personnes LGBTQIA+ et des structures relationnelles non hétéro-normatives. Bien que j’utilise le terme « partenaire » pour des raisons de simplicité grammaticale, veuillez noter que le propos de ce livre englobe aussi les relations impliquant plus d’un partenaire. Les suggestions, les outils et les exercices que je propose peuvent s’appliquer et être utilisés dans des relations qui impliquent plus de deux partenaires².

Le travail de rétablissement de la confiance exige par ailleurs l’adoption de la formule « à la fois/et ». Par exemple : « Je t’aime *à la fois* plus que quiconque *et* je ne suis pas sûr de vouloir rester dans une relation avec toi. » Tout au long du livre, vous remarquerez que j’utilise « et » dans des phrases où l’emploi du terme « mais » serait plus naturel. Les tableaux de la page 24 présentent quelques exemples de ce que j’entends par « à la fois/et ».

Finalement, j’utilise les expressions avec lesquelles mes clients se sentent le plus à l’aise, tout en faisant part de différentes autres options centrées sur la personne que privilégient certains thérapeutes. Ainsi, vous pourrez observer les substitutions suivantes tout au long du livre :

Expression	Substitution
« Infidélité »	« Transgression des normes de la relation » ou « Transgression des normes relationnelles » (transgression relationnelle)
« Trompeur »	« Partenaire impliqué »
« A trompé »	« A transgressé les normes relationnelles » ou « Est responsable d’une transgression relationnelle »
« Trompé »	« Partenaire blessé »
« Personne avec laquelle une infidélité a été commise »	« Partenaire de liaison/d’aventure »

2. Dans la version française, le masculin sera également utilisé comme générique pour décrire l’un ou l’autre des partenaires. Nous croyons que chacun sera néanmoins capable de se retrouver dans le rôle qui lui correspond. [NdT]

Exemples d'utilisation de la formule «à la fois/et» pour les partenaires blessés

Nous pouvons...	Et malgré tout...
Pardoner à quelqu'un	Ne pas vouloir de réconciliation
Faire preuve d'empathie	Refuser de fermer les yeux
Valider	Fixer des limites
Faire confiance à nouveau	Continuer de faire appel à un « détecteur de vérité »
Vouloir tout savoir	Nous sentir bien et en sécurité
Avoir une part de suspicion	Être un bon partenaire de confiance
Nous effondrer complètement	Retrouver un sentiment de plénitude

Exemples d'utilisation de la formule «à la fois/et» pour les partenaires impliqués

Nous pouvons...	Et malgré tout...
Nous pardonner	Nous responsabiliser
Faire des erreurs	Être dignes de recevoir de l'amour et de l'attention
Assumer nos choix et nos actions	Faire preuve de compassion envers nous-mêmes
Pratiquer l'acceptation de soi	Chercher des moyens d'évoluer
Accepter la culpabilité et les remords	Nous percevoir dans un contexte plus global
Faire de graves erreurs	Être à nouveau dignes de confiance et considérés comme une personne loyale

Ces choix de mots contribuent non seulement à réduire la charge de la honte et à améliorer les perspectives de changement positif, mais ils permettent également d'englober une plus grande variété d'expériences de trahison. Le fait de qualifier une trahison de « liaison » ou d'« infidélité » ne tient pas compte de toute une gamme de transgressions relationnelles de plus en plus courantes, comme la dissimulation de dettes ou les comportements excessifs. Ces termes mettent également en lumière les stéréotypes liés aux rôles des sexes, qui sont souvent inexacts et généralement peu utiles.

Par ailleurs, j'aime préciser qu'il est à la fois possible de tenir quelqu'un pour responsable (et de lui donner les moyens d'assumer ses responsabilités) et de refuser de cautionner un comportement qui est contraire à l'éthique et qui ne correspond pas à nos valeurs. Par exemple, ce n'est pas parce que je préfère employer le terme de «partenaire impliqué» plutôt que celui de «trompeur» que je tolère les mauvais choix de cette personne ou que je renonce à me montrer forte lorsque je l'invite à assumer ses choix. Je tiens à préciser que mon rôle ne consiste pas du tout à porter des jugements ou à formuler des hypothèses. Voici quelques informations que j'aimerais que vous sachiez à mon sujet, car cela pourrait vous aider à vous sentir plus à l'aise et à mieux comprendre mon point de vue :

- Même si j'ai de la compassion et de l'empathie pour le caractère humain associé au mensonge et à la transgression des normes, je ne suis absolument pas favorable à la transgression des normes relationnelles; j'ai de la compassion *et* je demande de l'intégrité.
- J'ai moi-même suivi des thérapies pour surmonter des trahisons, aussi bien en tant que partenaire blessée qu'en tant que partenaire impliquée; ma compréhension est donc personnelle, en plus d'être clinique.
- Je crois que vous méritez de l'attention et du soutien, et ce, que vous soyez dans une relation informelle, en couple, en union libre ou marié. Je ne porte aucun jugement et n'émettrai aucun reproche par rapport à la structure relationnelle que vous avez choisie. Ainsi, le fait d'être non monogame ne vous rend pas moins digne d'empathie après une transgression relationnelle.
- Mon seul objectif est de vous faire découvrir les possibilités qui s'offrent à vous et de vous fournir des outils et des ressources pour parvenir à vos fins.
- Je ne juge pas les personnes qui choisissent de rester dans une relation, pas plus que celles qui choisissent de la quitter; vous êtes la personne la mieux placée pour faire le point sur votre situation.

Pour finir, vous verrez que je ne conseille jamais de « lâcher prise » ou de « tourner la page » lorsque j’aborde la question de la guérison à la suite d’une transgression des normes relationnelles. Des expressions et des formules comme « passer à travers », « guérir en traversant une épreuve » et « se libérer » sont beaucoup plus susceptibles d’aider les patients à définir des objectifs sains pour la suite des choses.

S’engager sur la voie de la guérison

*Guérir, c’est un art. La guérison nécessite du temps,
de la pratique, mais surtout de l’amour.*

PAVANA REDDY, la poétesse de @Mazadohta

Si vous êtes un partenaire blessé et que vous subissez les contre-coups d’une ou plusieurs transgressions relationnelles douloureuses, voici quelques éléments à retenir :

- Si vous ne deviez retenir qu’une seule chose de ce livre, faites en sorte que ce soit ceci : essayez *d’abord* de retrouver une certaine stabilité avant de chercher à aller plus loin et à comprendre. Il est normal de vouloir obtenir des *expli-cations* immédiates, mais les contrecoups d’événements si forts nous placent souvent dans un état de saturation et de dérèglement physiologique qui nous empêche d’accéder aux zones du cerveau dont nous avons besoin pour répondre aux questions de type « pourquoi ».
- Selon l’Institut Gottman, qui étudie les relations amou-reuses depuis des décennies, le mépris est le premier facteur de mortalité dans les relations. Si une critique peut se tra-duire par des paroles comme « Je n’aime pas ça », une déclara-tion méprisante transformera ces propos en « Je n’aime pas ça et tu es une sombre merde et un minable à cause de ça ». Il est parfaitement normal et légitime de ressentir de la colère et du ressentiment, voire du mépris à certains moments. Attention, toutefois, de ne pas refouler vos émo-tions pour laisser la colère et la frustration vous emporter

vers un mépris total et assumé. Il sera beaucoup plus efficace et convaincant d'exprimer ce qui vous préoccupe sous la forme de déclarations objectives et formulées dans un langage bienveillant ou compréhensif.

- La honte n'a jamais incité les gens à changer. Au contraire, elle les amène à se renfermer sur eux-mêmes. Si vous voulez que votre partenaire change de comportement, acceptez de laisser de côté la partie de vous qui a tendance à vouloir punir les gens. Cela vous permettra de vous concentrer sur la création d'un espace sûr où vous et votre partenaire pourrez aborder vos sentiments, comme la culpabilité et le remords, de manière productive. Ces sentiments nous permettent de déceler les moments où nos actions ne sont pas en accord avec nos valeurs.
- Faites attention de ne pas essayer de contrôler votre partenaire dans l'espoir d'éviter ainsi une répétition des transgressions relationnelles. Si celui-ci respecte uniquement les normes de votre relation parce que vous ne lui en laissez pas le choix, cela ne favorise pas un climat de confiance... Cela ne fait que conforter l'idée que vous n'avez pas confiance en sa capacité à prendre des décisions saines par lui-même.

Si vous êtes un partenaire impliqué et que vous avez violé les normes de votre relation, voici quelques éléments à retenir :

- N'essayez pas de précipiter ou de sauter la partie du travail consacrée aux sentiments vulnérables. Si vous avez de la difficulté à vous autoriser à laisser libre cours à votre sensibilité, vous serez invité à vous exercer à vous montrer vulnérable afin d'éviter que vous puissiez, sans le vouloir, esquiver les émotions de votre partenaire ou y réagir fortement. Si vous ne consultez pas encore un thérapeute individuel ou un groupe de soutien, il pourrait s'avérer extrêmement utile de le faire.
- La patience et la compassion envers soi-même sont vos meilleures alliées. Le processus de guérison vous semble

probablement frustrant ou injuste par moments, car vous serez appelé à faire abstraction de la douleur qui existait déjà *avant* la transgression relationnelle pour vous occuper de votre partenaire blessé. Je sais que ça peut être difficile, *et* je souhaite profondément que le partenaire blessé puisse un jour entendre et comprendre votre douleur également. C'est pourquoi il est important de commencer par stabiliser la situation.

- Nous pouvons ressentir une forme de traumatisme physique lorsque nous nous sentons dépassés et seuls. Évitez de vouloir régler des problèmes et de vous concentrer sur des solutions toutes faites. Il est préférable d'être présent, simplement, et de faire les efforts nécessaires pour rester aux côtés de votre partenaire alors qu'il se dépêtre dans un océan de tristesse, d'anxiété, de panique et de colère. En agissant ainsi, vous éviterez la solitude toxique qui peut faire obstacle à la guérison.

Quelques mots pour rassurer les partenaires blessés et impliqués

Que vous viviez les conséquences immédiates d'une transgression des normes relationnelles douloureuse ou que vous ayez supporté cette souffrance depuis longtemps, sachez que je comprends votre douleur et que je partage vos sentiments de manière presque viscérale. Il n'y a pas de mots assez forts pour décrire le caractère brutal associé au fait d'avoir été trahi... et de vouloir faire des efforts pour rester avec la personne qui nous a blessés. Pas plus qu'il n'y a de mots pour traduire l'intensité brute du quotidien lorsqu'on a trahi quelqu'un qu'on aime et avec qui on voudrait rétablir un lien de confiance. Alors que nous nous apprêtons à cheminer ensemble pour faire avancer votre relation, j'aimerais vous offrir quelques mots pour vous rassurer, comme je le fais avec mes clients dans mon cabinet.

Si vous êtes un partenaire blessé :

- Personne ne vous obligera à pardonner. Si vous choisissez de le faire, vous seul déciderez du moment approprié.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	9
REMERCIEMENTS.....	11
INTRODUCTION.....	13
PREMIÈRE PARTIE	
Un temps pour la stabilisation et la réparation	35
CHAPITRE 1	
Rétablir un climat de sécurité	41
Construire un espace relationnel sûr	43
Les façons de mettre un terme au cycle de réaction au stress	47
Aller de l'avant ou prendre une pause?.....	50
Prendre des pauses et des temps d'arrêt	54
Du négatif au neutre, puis du neutre au positif.....	57
Se créer des espaces sûrs favorisant l'écoute active.....	60
Incarner la fiabilité.....	64
Quelques recettes de réconfort.....	68
CHAPITRE 2	
Cultiver la conscience de soi	72
Nos vulnérabilités tenaces.....	74
Gravir l'échelle polyvagale.....	78
La cascade des trahisons	81
Une cartographie des parties.....	85
Comprendre les mouvements d'attachement	90
Transformer les réactions défensives.....	93

CHAPITRE 3

Communiquer pour établir des liens	97
Un menu pour des relations en pleine conscience	98
Le cadeau du « Bien sûr »	100
Écouter pour faire des compromis	102
Les excuses en trois étapes	106
Signaux d'urgence, mots codés et émojis.....	109
Le processus de réparation en six étapes	113
Le contrôle rapide des SBPD	119

DEUXIÈME PARTIE

Un temps pour le renforcement et la guérison	123
---	-----

CHAPITRE 4

Mettre fin aux schémas malsains	125
Reconnaître les situations propices aux conflits	129
Des antidotes contre le ressentiment	132
Cartographier le cycle de conflit.....	135
Gérer le cycle de conflit.....	139
Un protocole de panique primitive	142

CHAPITRE 5

Rétablir la bienveillance et les liens forts	146
Des rituels pour faire le point.....	147
Pratiquer la gratitude	151
Le rituel AAAA.....	154
Se ressourcer ensemble.....	157

CHAPITRE 6

Approfondir l'intimité	160
La cartographie de l'amour	165
Lâcher les freins et appuyer sur l'accélérateur.....	169
Le sexe et la compassion envers soi-même.....	173
Les câlins et les mamours.....	177
Le dialogue interne et le sexe.....	180
Devenir un endroit sûr où se poser	184

CHAPITRE 7

Maintenir la confiance et la sécurité	188
Comment éviter de revenir en arrière?.....	190
Réécrire notre histoire des transgressions relationnelles	193
Normes relationnelles et accords conjoints	196
Trouver un équilibre entre la proximité et l'autonomie.....	200
CONCLUSION	205
ANNEXE: Liste des émotions de Morgan.....	207
RÉFÉRENCES.....	211
INDEX.....	225