

## LE COUPLE COMME ESPACE INITIATIQUE<sup>1 2</sup>

O CASAL COMO ESPAÇO INICIÁTICO

THE COUPLE AS AN INITIATIC SPACE.

Marika Moisseeff\*

### Résumé:

*Le couple comme espace initiatique.* – La problématique de la vie en couple est mise en rapport avec les difficultés à maintenir son autonomie dans le cadre des relations intimes entre proches. C'est l'apprentissage du maniement d'une distance relationnelle bien tempérée qui permet de développer ses compétences relationnelles tout en préservant son autonomie. Mais au sein du couple, les conjoints attendent trop souvent de leur partenaire, ou de cette entité abstraite qu'est la relation, qu'il ne calme leur angoisse. Or, c'est en recouvrant sa capacité à s'apaiser soi-même en présence de l'autre qu'on peut poursuivre son processus de différenciation. L'intimité du couple se révèle alors comme un espace initiatique au long cours.

**Mots-clés:** Couple ; autonomie ; intimité ; différenciation ; apprentissage.

### Resumo:

*O casal como espaço iniciático.* - A problemática da vida a dois está relacionada às dificuldades de se manter a autonomia no quadro das relações íntimas entre próximos. É a aprendizagem do manejo de uma distância relacional moderada que permite desenvolver suas competências relacionais sempre preservando sua autonomia. Mas no seio do casal, os cônjuges frequentemente esperam demais do seu parceiro, ou dessa entidade abstrata que é a relação, que acalma sua angústia. Ora, é recuperando sua capacidade de apaziguar-se em presença do outro que se pode seguir no processo de diferenciação. A intimidade do casal revela-se então como um espaço iniciático a longo prazo.

**Palavras-chave:** Casal; autonomia; intimidade; diferenciação; aprendizagem.

### Abstract:

*The couple as an initiatic space.* The problems in a couple's life are related to difficulties in keeping the autonomy in the sphere of intimate relationships between two people who live

closely. It is the learning of managing a moderate relational distance, which permits the development of its relational competencies, always preserving the autonomy, though. Deep inside, the spouses frequently expect more from their partners or from this abstract entity that the relationship is that calms down their anguish. Only when they recover the capacity to find peace before one another, will it be possible to occur a follow-up in the process of differentiation. Then, the couple's privacy will be revealed as a long-term initiative space.

**Key words:** Couple; autonomy; privacy; differentiation; learning.

## LE COUPLE COMME ESPACE INITIATIQUE

Beaucoup de patients, et notamment de patientes, se posent des questions sur leur capacité à vivre en couple, soit qu'elles n'arrivent pas à rencontrer l'élu, soit qu'elles aient vécu une suite d'échecs sentimentaux. Cette problématique n'est pas à proprement parler psychiatrique mais elle est néanmoins un problème réel, banal, fréquent dans nos sociétés, à l'instar de la multiplication d'autres types de problèmes relationnels pour lesquels les thérapeutes sont de plus en plus consultés : nous tendons à être de plus en plus consultés non en tant qu'experts en troubles mentaux, mais en tant qu'experts en troubles relationnels en tous genres, dont l'un des plus fréquents est la difficulté à maintenir des relations intimes dans le couple.

Je crois qu'il faut rapprocher ces difficultés à être en couple des difficultés actuelles éprouvées par les jeunes du type *Tanguy* qui ont du mal à s'autonomiser de leurs parents. Ce sera le thème de cette intervention : pour être compétent sur le plan relationnel, et plus précisément au plan des relations intimes, il faut préserver son autonomie, mais pour savoir préserver son autonomie, il faut développer ses compétences relationnelles.

Considérons le bébé: il est dans un état de dépendance extrême vis-à-vis des autres et c'est dans le cadre de cette dépendance qu'il développe des compétences lui permettant d'accéder à une autonomie vis-à-vis des autres. Ce faisant, il apprend à être en relation avec les autres et à développer, dans le même temps, plus d'autonomie. Au moment de l'adolescence, l'individu utilisera cette capacité à s'autonomiser de ses parents pour commencer à avoir des relations plus intimes avec ses pairs. Le problème, c'est qu'être intime avec quelqu'un peut donner l'impression d'en être dépendant, voire avoir tendance à développer une réelle dépendance à l'autre<sup>3</sup> qui donne la nette impression de retomber en enfance, comme si le conjoint était devenu un pseudo-parent vis-à-vis d'un

pseudo-enfant. Et c'est une impression parfois juste : les individus deviennent alors 'accro' à la relation et ils se perdent eux-mêmes. De fait, nous avons tous été réellement dépendants de ceux qui nous ont délivrés les soins les plus intimes lors des premières années de notre vie alors que nous étions dans l'incapacité de nous mouvoir, de nous nourrir, de nous exprimer, de nous protéger. Et l'acquisition d'une autonomie a exigé une longue période d'apprentissage que l'on aurait tort de croire achevée lorsqu'on quitte ses parents pour 'se mettre en ménage'. Le couple va alors constituer un nouvel espace initiatique, également au long cours dans le meilleur des cas, où poursuivre son processus de différenciation, à condition de respecter certaines règles de jeu toutes personnelles.

En effet, pour vivre avec l'autre en tant qu'adulte, il va nous falloir apprendre à conserver l'autonomie que nous avons si chèrement acquise. C'est un paradoxe de la vie en couple: pour pouvoir vivre à deux, il faut pouvoir s'assumer seul. Il me semble que pour rentabiliser les conséquences de ce paradoxe il faut d'abord se débarrasser d'un ensemble d'idées reçues concernant le couple.

### **Petit dictionnaire des idées reçues et son antidote**

- "La compétence relationnelle est innée, ça ne s'apprend pas, ça se vit." Et bien non, si nous avons bien une capacité innée à entretenir des relations, la compétence relationnelle s'acquiert dans le cadre des interactions et elle renvoie à un apprentissage continu. En outre, plus les relations sont de types variés, plus cette compétence s'élargit.

- "L'autre doit pouvoir me calmer quand je suis angoissé et je dois calmer l'angoisse de mes proches quand ils sont angoissés." Non, on ne calme jamais l'angoisse de l'autre, on ne peut lui fournir au mieux qu'un contexte lui permettant d'utiliser ses ressources internes pour se calmer.

- "La façon dont j'agis à l'extérieur de chez moi - à l'école, au travail -, n'a rien à voir avec ce que je suis censé faire quand je suis chez moi avec mes proches. Au moins quand je suis chez moi, je peux me laisser aller." Non ! Si ma façon de me comporter ou d'exprimer mes émotions avec des proches est différente de celle que

je déploie avec des personnes qui ne partagent pas mon intimité, dans toute situation où je suis en présence d'un ou de plusieurs autres, je dois continuer à maintenir un certain degré de 'quant-à-soi'<sup>4</sup>.

- "Il y a des couples qui n'ont pas de problèmes." Là encore il s'agit d'une idée fautive : tous les couples ont des difficultés et passent par des moments de crises majeures où ils réévaluent la raison d'être de leur vie en commun en prenant le risque d'y mettre un terme ; c'est la condition même d'une vie de couple au long cours. En tout état de cause, on apprend tout au long de sa vie à gérer les problèmes qu'on a avec les autres, d'autant que le type de problèmes que l'on rencontre évolue avec le temps et les événements.

J'opposerai donc à ces contrevérités d'autres vérités dans la mesure où je crois que cette 'reformulation' aide à découvrir des solutions pour résoudre les problèmes de couple:

1°) Comme je l'ai dit précédemment, les compétences relationnelles ne sont pas innées même si nous avons des capacités innées pour les développer : elles s'acquièrent dans le cadre des interactions, c'est-à-dire dans les situations relationnelles.

2°) Il faut qu'existe une certaine distance relationnelle, un espace entre soi et l'autre, une aire de différenciation, pour pouvoir être en relation.

3°) C'est précisément l'apprentissage du maniement de cette distance interpersonnelle qui constitue le socle de l'apprentissage de la compétence relationnelle.

4°) Nous apprenons à établir une distance relationnelle dans des contextes extrafamiliaux, l'école et le travail en particulier, et c'est le maniement de cette distance relationnelle qui nous permettra de nous éloigner de nos proches ; réciproquement, la gestion de la proximité relationnelle avec nos proches nous

donne la capacité d'établir des liens plus intimes, par exemple avec ceux que nous choisissons pour amis ou pour amants.

5°) Ma suggestion est que nous devons utiliser la compétence que nous avons acquise pour maintenir une certaine distance dans les relations, au travail notamment, dans nos relations intimes pour éviter le piège de croire que chez soi, on devrait 'être soi' et donc ne pas maintenir une certaine autonomie pour développer l'harmonie. Nombreuses sont les personnes qui pensent, à tort, "qu'à la maison, on peut enfin se laisser aller."

Pour apprendre à établir et à gérer des relations, il faut devenir autonome, et pour maintenir notre capacité à établir et à développer des relations, il faut préserver cette autonomie. Mais pour ce faire, il faut d'abord apprendre à être bien avec soi-même

### **L'autonomisation: une clé pour la vie de couple**

Dans certaines sociétés dites traditionnelles, l'institutionnalisation des rites de puberté permet d'adresser le problème de l'autonomisation des individus (cf. Moisseff 1992, 1995, 1998). En effet, pour établir des relations avec les autres, il faut être capable de se vivre comme entité séparée, apte à établir des relations et à y mettre ce que l'on décide d'y mettre. Dans notre société, il existe deux contextes particuliers au sein desquels on tend à développer nos capacités à nous différencier des autres : le milieu scolaire auquel fait suite le milieu professionnel, d'une part, et le couple, d'autre part.

Tout le monde tend à reconnaître que la compétence professionnelle requiert une formation et un apprentissage. Je demande souvent à mes patients s'il pense qu'ils auraient pu avoir la compétence professionnelle qu'ils ont à l'heure actuelle au début de leur carrière. Ils haussent les épaules et me répondent : "évidemment que non!" Ma seconde question est alors : "Et vous savez qu'à la fin de votre carrière vous serez encore plus compétent, que vous aurez appris à résoudre encore plus de problèmes et que vous serez plus à l'aise pour résoudre ceux qui se présentent à vous? – Oui, évidemment. - Et qu'est-ce qui vous fait croire que vous devriez savoir résoudre les problèmes que vous avez avec votre conjoint et vos enfants avant même d'y avoir été confronté? En quoi vos

relations au sein de la famille que vous avez fondée sont-elles plus naturelles que celles que vous avez apprises à gérer dans le cadre de votre travail?

En effet, les relations avec un conjoint et avec des enfants sont censées être 'naturelles', et ce que les gens entendent généralement par là c'est qu'elles ne requerraient pas d'apprentissage in situ, sur le tas, comme c'est le cas dans le contexte du travail. Nous-mêmes, thérapeutes, nous avons acquis des compétences en faisant notre métier. Nous avons appris à être plus à l'aise en instituant des petits rituels de connexion avec nos patients, nos collègues, les personnes avec qui nous nous mettons en contact, à rectifier le tir quand les choses s'engagent mal, et nous avons généralement appris à prendre du recul et à ne plus confondre les problèmes de nos patients avec les nôtres. Nous avons appris à *différencier ce qui est nous et ce qui est eux*. Et nous avons le plus appris des cas ou des situations difficiles qui nous ont conduit à nous remettre en question. Ces situations nous ne les avons généralement pas oubliées, à tel point que pour ceux qui deviennent formateurs ou qui plus simplement ont en charge des collègues ou des jeunes stagiaires, c'est l'expérience de ces situations qu'ils leur communiqueront car elles demeurent très claires dans leur souvenir comme des moments pivots de leur carrière. Et bien en quoi sommes nous en droit de penser qu'il n'en va pas ainsi dans nos relations personnelles, les relations les plus intimes?

Plus les relations sont intimes, celles avec les conjoints, avec les enfants, avec les parents, plus elles exigent d'apprentissage au travers d'une expérience sur le tas. Et qu'apprenons-nous au travers de ces échanges au long cours? Des choses sur nous-mêmes avant que d'être des choses sur les autres : sur notre façon de réagir, nos capacités à rebondir, nos points de faiblesse et comment faire avec, toutes choses qu'il est impossible d'apprendre lorsqu'on vit seul.

L'autre est un défi à nous-mêmes. Il faut apprendre à respecter ce que l'on est et ce que l'on veut, à connaître les valeurs au-delà desquelles nous devons dire non, mais aussi accepter parfois des situations qu'on n'aurait pas imaginées découvrir ; parce que le mélange de l'autre et de soi-même est une matière nouvelle inattendue et sans cesse changeante, puisque les uns et les autres nous nous enrichissons constamment de nos expériences nouvelles que nous acquérons ensemble et séparément.

L'expérience de thérapeute m'a conduit à constater que l'une des choses qui nous fait le plus souffrir est la  *croyance erronée que les relations personnelles sont 'naturelles'*,

*et ce que l'on sous-entend par là c'est qu'elles ne devraient pas poser problème* : on est censé être constitutionnellement fait pour avoir des relations, donc on devrait avoir des relations comme on sait naturellement manger, voir, sentir, marcher. Mais justement en nommant ces différentes compétences 'naturelles', on oublie souvent combien voir pour un bébé requiert d'apprendre à focaliser le regard, puis à accommoder, combien discerner parmi les bruits qui l'entourent ceux qui sont pertinents pour la communication exige d'attention renouvelée, combien la capacité d'entendre des bruits et d'écouter une conversation en lui donnant du sens sont des activités différentes qui requièrent des années d'apprentissage et que cet apprentissage de la langue exigera de parler, et combien parler passe par la difficulté à s'exprimer de sorte à être compris, et qu'une fois qu'on sera compris des siens, il faudra s'exprimer de sorte à être compris des étrangers. Que dire de l'apprentissage de la marche? Du vélo? De l'écriture, de la lecture, etc. Mais au moins, une fois qu'on a maîtrisé tous ces dons si l'on peut dire naturels, les choses sont relativement simples dans la mesure où nous avons appris à connaître notre corps et les techniques qu'il utilise tel que le vélo, la voiture, l'ordinateur. Par contre apprendre à gérer les relations est une autre paire de manches : car l'autre évolue également et l'on ne peut, Dieu merci, jamais en avoir une totale maîtrise.

Disons que plus nous avons appris à participer à des relations diversifiées, dans la famille, - en tant que fils ou fille, petit-fils ou petite-fille, frère ou sœur, neveu ou nièce, cousin ou cousine, belle-fille, belle-sœur, mère ou belle-mère, etc. -, et à l'extérieur de la famille, avec les voisins, les commerçants, les amis, les collègues, etc., plus nous acquérons de compétences relationnelles. Mais plus les relations sont intimes, plus on est confronté à soi-même et à sa problématique de différenciation.

Or nous vivons dans des sociétés où la famille nucléaire, voire la famille monoparentale, est devenue le lieu d'apprentissage principal de la gestion des relations intimes. Et ce sont en quelque sorte les premières relations intimes parents/ enfants, fondées sur une relation hiérarchique évidente, qui nous 'formatent' pour initier nos futures relations intimes. Et nous mettons des années à apprendre le mode de relation que nous avons avec nos parents, à y donner du sens, puis à essayer de nous éloigner de ces parents, c'est-à-dire à nous autonomiser d'eux. Il est clair que lorsque nous allons constituer une nouvelle cellule familiale, nous aurons tendance à interpréter les raisons

pour lesquelles notre partenaire fait telle ou telle chose en fonction des raisons que nous aurons attribuées à nos parents pour faire des choses analogues à notre égard.

En tant que thérapeute de couple, je peux dire que si les partenaires apprennent au fil du temps à savoir quelles réactions aura leur partenaire en fonction de telle ou telle situation, ils se trompent quasi systématiquement quant aux raisons pour lesquelles leur partenaire réagit comme il le fait. Après de longues années d'apprentissage auprès de nos parents, il est clair que nous tendons à interpréter ce qui se passe ultérieurement avec d'autres proches comme la répétition de ce qui se passait avec nos parents. Or, de fait, si les comportements peuvent être les mêmes, les raisons de ces comportements sont presque nécessairement différentes puisque notre partenaire a appris à adopter ces comportements avec d'autres parents que les nôtres. Les comportements peuvent donc être les mêmes, les intentions qui vont avec le sont rarement. Contrairement à ce que nous croyons, les modalités d'interaction sont en nombre relativement restreint, mais elles peuvent par contre recouvrir des sens d'une infinie variété et les intentions qui vont avec les comportements sont elles-mêmes diversifiées. Je peux donner un coup de pied à un ballon parce que ça me détend, parce que je m'en veux, j'en veux à quelqu'un à mon travail, j'en veux à la météo, ou j'en veux à mon conjoint. Comportement/action et intention doivent être dissociées.

Le problème, c'est que lorsqu'on débute une relation, on s'ouvre à l'autre, on essaie de le comprendre, on essaie de deviner ce qu'il pense, ce qui lui fait plaisir, ce qui lui déplaît. On pense à partir de ce qu'on croit que l'autre pense, parfois on vérifie en demandant mais assez rapidement on pense connaître les intentions de l'autre, particulièrement quand les choses vont mal. On tend alors non seulement à communiquer à l'autre, non ce que l'on ressent, mais ce pour quoi on pense qu'il agit tel qu'il le fait : "Tu fais exprès de rentrer tard pour m'emmerder, tu me parles comme ça devant les enfants pour m'humilier, etc." Et cette interprétation quasi-automatique se fonde sur notre apprentissage antérieur des relations dans notre famille d'origine, ce qui nous empêche de prendre du recul, de nous poser des questions ou d'en poser, c'est-à-dire de nous donner la possibilité de recueillir des informations nouvelles en s'avouant qu'on ne comprend pas. Nous pensons au contraire trop bien comprendre.

Comme le dit David Schnarch (1997), thérapeute de couple aux USA, ces frictions dans le couple sont inévitables, et c'est à partir de ces frictions que nous allons pouvoir, en



les dépassant, poursuivre notre processus de différenciation : c'est en nous confrontant à l'altérité de la personne avec laquelle nous partageons une intimité que nous pouvons poursuivre le développement de notre individualité. Mais pour cela, et là ce sont mes termes: nous devons reprendre nos billes, c'est-à-dire nous demander ce que nous voulons et l'imposer en prenant le risque que l'autre ne le veuille pas. Il faut alors apprendre ou réapprendre à calmer ses angoisses soi-même sans attendre que l'autre nous apaise.

De ce point de vue, il est très utile de travailler avec des 'patients' de différents âges.

### **Les bébés: une excellente source d'inspiration pour repenser la problématique du couple**

A l'heure actuelle, bien des parents viennent consulter car ils considèrent comme anormal d'avoir de jeunes enfants qui piquent des colères. Or la colère est un processus normal chez un bébé en pleine période d'apprentissage qui subit beaucoup de frustrations inévitables bien que les parents tendent à penser qu'ils devraient pouvoir en épargner leur tout petit: il a du mal à se faire comprendre et il est cependant totalement dépendant des autres pour ses besoins. Et ces autres sont là pour le limiter pour qu'il ne se fasse pas de mal. Et en même temps, l'enfant, pour obtenir un certain nombre de choses, doit apprendre à se faire comprendre et bien souvent il ne le peut pas car il n'en a pas les moyens, et quand il a enfin les moyens de se faire comprendre, ce qu'il veut n'est pas possible, mais alors il n'a pas nécessairement les moyens de comprendre pourquoi. Un bébé qui est entrain d'apprendre à la fois à marcher et à parler est nécessairement confronté à beaucoup de frustrations. Il est donc normal qu'il pleure de colère. Mais il va falloir qu'il apprenne à s'apaiser avec ses propres ressources internes. Pour qu'il acquiert les moyens de s'apaiser à partir de ses ressources internes, il faut à la fois poser des limites et le laisser seul un moment dans un lieu où il puisse jouer. Mais pour l'autoriser à exprimer sa colère dans un lieu délimité où il puisse se retrouver seul, il faut accepter la frustration de ne pouvoir le consoler – douleur du parent qui réalise qu'il ne peut éviter la douleur à son enfant – et prendre confiance dans le fait qu'il trouvera les moyens de faire face à sa frustration : dans sa tête et/ou à partir d'objets, de jouets et/ou en jouant.

Pour que l'enfant apprenne à s'apaiser, il faut que le parent apprenne à s'apaiser quand il voit souffrir son autre lui-même que représente son enfant dépendant. Apprendre à être présent sans imposer sa présence. Ce qui aboutira à la possibilité pour l'enfant d'utiliser son espace intrapsychique pour développer des activités autonomes de jeu et de pensée, c'est-à-dire pour développer ce que Winnicott (1969, 1971) désigne comme "l'espace transitionnel", un espace qui n'est ni totalement interne ni totalement externe, un espace psychique interne qui 'accepte' la présence de l'autre. Ce qui, pour finir, permettra à l'enfant "d'être, là encore selon la formule de Winnicott, seul avec quelqu'un". *Etre seul avec quelqu'un*. Merveilleuse formule pour qui s'occupe d'enfant car on sait qu'il y a malheureusement des enfants qui ne peuvent pas être seul en présence d'adultes : ils se 'collent' à l'adulte ou au parent présent, requièrent l'attention, la parole, sont incapables d'organiser un jeu seul, pleurnichent si on leur demande de s'occuper un peu seul, et deviennent très rapidement anxieux. Cette anxiété s'accroissant lors du départ même momentanée de l'adulte. Au contraire, il y a des enfants pour lesquels la présence de l'adulte est un gage de sécurité à partir duquel ils peuvent calmement organiser leur espace de jeu. L'autre, l'adulte est là l'enfant n'annule pas sa présence, il s'en sert au contraire pour organiser son propre espace et, après avoir réalisé quelque chose, il va pouvoir le présenter à l'adulte. Nous avons ici l'exemple d'une véritable relation : *pour qu'il y ait relation il faut qu'il y ait des sujets distincts capables de s'éloigner l'un de l'autre puis de se rapprocher sans que ces modifications de distance interpersonnelle ne génèrent automatiquement de l'angoisse*.

Certaines personnes trouveront peut-être déplacé de comparer la relation entre un enfant et son parent, et celle entre deux partenaires dans un couple. Pourtant, je tente par ce rapprochement d'explicitier aussi simplement que possible ce qu'est une relation : pour qu'il y ait relation il faut qu'il y ait deux entités séparées, deux sujets distincts qui puissent en présence de l'autre s'apaiser sans chercher à ce que l'autre les apaise. Depuis que nous sommes nés, l'autre ne nous apaise JAMAIS. Par contre, il peut, et dans le meilleur des cas c'est ce que l'on attend d'un conjoint, d'un parent, d'un ami, d'un thérapeute, représenter le contexte favorable qui nous permette de retrouver les moyens de nous apaiser nous-mêmes: pour représenter un contexte sécurisant, il faut être calme, c'est-à-dire être à même de se calmer quand on voit une personne qu'on aime souffrir. Prendre un recul suffisant pour que la 'transfusion' d'angoisse ne s'opère pas, pour qu'on ne soit

pas contaminé par l'angoisse émanant de l'autre et ce, d'autant plus que cet autre nous touche, le risque étant proportionnel à l'intensité du lien qui nous unit ou à la possibilité de s'identifier à lui. Distinguer ce qui est de sa souffrance propre et ce qui appartient à l'autre est indispensable pour pouvoir apporter un véritable soutien.

Ca, nous l'acceptons volontiers lorsque nous sommes en position de thérapeute. Mais souvent lorsque nous sommes avec notre conjoint et que celui-ci est angoissé, nous avons tendance soit à prendre cette angoisse à notre compte – on présuppose qu'il est angoissé à cause de nous donc ça nous angoisse – et/ou à lui en vouloir d'être angoissé car ça nous angoisse. Ici les conjoints vont mêler leurs angoisses et au lieu de vivre cette situation comme une expérience d'échange intime entre proches qui s'aiment, ils vont avoir du ressentiment mutuel : ils ne sont pas en relation, ils fusionnent, et plus ils fusionnent, plus ils jouent les vases communicants d'angoisse, plus ils sont frustrés, plus ils s'en veulent mutuellement (*cf. Schnarch Ibid.*).

La thérapie va donc consister à leur apprendre à reprendre une partie de leurs billes: qu'est-ce qu'ils sentent? Où dans leur corps? Et qu'est-ce qu'ils peuvent faire pour se calmer. Dans mes séances j'utilise souvent une image qui est familière à ceux qui prennent l'avion: au moment du décollage, on nous demande d'être attentifs aux consignes de sécurité ; on nous explique ainsi que s'il y avait une dépressurisation, des masques à oxygène tomberaient du plafond et qu'il faudrait nous les appliquer sur le visage et resserrer les cordons, mais que si nous avons quelqu'un à assister – un enfant, un vieillard, un malade – il nous faudrait d'abord appliquer ce masque sur *notre* visage avant d'assister la personne. C'est probablement le seul moment de la vidéo qui m'enchanté car il illustre parfaitement ce que j'essaie d'expliquer aux parents, aux conjoints et même aux gens en formation : si nous ne nous occupons pas de nous-mêmes avant de nous occuper des autres, nous oblitérons une partie de nos moyens. Mieux vaut avoir le maximum d'oxygène pour s'occuper de ceux qui suffoquent d'angoisse. Mais bien sûr, ça vous le savez tous. Et si vous le savez, c'est qu'au cours de vos années d'apprentissage de votre travail de thérapeute, vous avez appris à vous calmer quand vous êtes angoissé par des situations plus ou moins difficiles. Vous l'avez appris et vous l'avez appliqué dans votre pratique.

Et bien disons que dans les relations intimes telles que celles des relations de couple ou des relations parents/enfants, nous devons également apprendre à nous calmer

tout seul sans attendre de l'autre qu'il nous calme et dans les situations infiniment variées qui sont celles que nous apportent la vie familiale. Peut-on vraiment penser que cette compétence est innée? Pour ma part, je ne le crois pas et il me semble, au contraire, essentiel de rappeler à nos clients qu'il n'y a pas de raison de penser que les relations familiales et de couple sont naturelles. La compétence relationnelle s'acquiert quels qu'en soient les contextes. Et nous nous privons souvent des compétences que nous avons acquises en travaillant à l'extérieur de chez nous parce que nous pensons que nos relations avec nos proches devraient être plus naturelles : elles devraient aller de soi puisque nous nous connaissons si bien et depuis si longtemps. Bien des conjoints pensent que lorsqu'ils rentrent chez eux, ils devraient enfin pouvoir 'être eux-mêmes'... Mais 'être eux-mêmes' en présence de l'autre, pour eux, c'est soit s'absenter de la relation en présence de l'autre – s'installer dans un fauteuil pour regarder la télévision – soit déverser son angoisse sur l'autre en attendant un bienfait immédiat puisque l'autre ne devrait pas le prendre pour lui.

### **En guise de conclusion**

Voilà un tableau général qui pourrait sembler un peu noir et pourtant ... C'est en apprenant à rester soi-même en présence de l'autre dans une véritable relation d'intimité que nous allons pouvoir continuer à apprendre sur nous mêmes, c'est-à-dire continuer à développer nos capacités de différenciation les plus profondes dans un contexte interpersonnel qui est justement indispensable à ce processus de différenciation. Nous ne pouvons développer nos capacités relationnelles qu'en contexte relationnel, et plus ce contexte relationnel est intime, plus il nous permet d'accéder à des parties de nous qui sont inaccessibles autrement. Dans notre contexte culturel, ce contexte de haute intimité renvoie aux relations sexuelles que je préfère qualifier d'érotiques tant le sexe et les relations sexuelles renvoient aujourd'hui à la violence et à la performance pornographiques présentées dans les médias.

Et justement les médias ont tendance à dépeindre l'amour sous forme d'échanges qui se réduisent souvent uniquement à des échanges sexuels décrits comme vraiment hot, chauds et que nous devrions être aptes à vivre naturellement, sans aucun apprentissage, non seulement dès le début de notre vie sexuelle, mais également tout au

long de notre vie avec notre conjoint, sans problème, naturellement. Et si ce n'est pas le cas, c'est soit que nous avons des problèmes, et de gros, soit qu'il faut changer de conjoint. Nombre de conjoints que je reçois s'étonnent : lorsqu'ils se connaissaient à peine, ils faisaient l'amour sans problème et puis, dès que la relation est devenue plus sérieuse, ou après la naissance des enfants, plouf, plus rien, ce qui montre bien qu'ils ne sont pas fait l'un pour l'autre.

Il est clair que les mécanismes de projection sur l'autre, lorsqu'on ne le connaît pas, lorsqu'on n'a pas de relation à long terme avec lui, font nettement moins problème pour la machine à fantasmes qui déclenche le désir et l'orgasme que lorsqu'on reconnaît la réalité de l'autre, non comme prolongement fantasmé mais comme autre véritablement distinct qui a ses propres désirs et ses propres fantasmes. Mais pour affronter l'autre au niveau le plus intime, il va falloir apprendre à rester présent, à imposer sa présence, à se calmer pour maîtriser sa peur d'être 'vu' pour ce qu'on est et, par là prendre le risque que l'autre vous rejette, ou, au contraire, vous accepte, ce qui va permettre là encore une différenciation de soi-même. On pourra ainsi apprendre de plus en plus sur soi tout en apprenant à être de plus en plus présent en tant qu'entité séparée et acceptant de l'être en présence d'un autre bien présent, et de plus en plus lui-même, c'est-à-dire toujours différent de soi. Or maintenir une distinction lorsqu'on vit ensemble au quotidien, là est la gageur. Et pour être avec l'autre, ça requiert un sacré travail sur soi mais, paradoxe des paradoxes, c'est la présence de l'autre qui peut nous garantir de nous découvrir un peu plus chaque jour.

Paradoxe intéressant: pour apprendre aux gens à gérer leur relation, il faut leur apprendre à se vivre comme distinct, séparé de l'autre et des autres. Une relation ne peut exister qu'entre des entités séparées : pour qu'il y ait échange, il faut qu'il y est distinction. Il faut qu'il y ait une distance qui soit suffisante mais pas trop importante, et c'est cette distance, ce 'ni trop proche, ni trop lointain' qui est si difficile à gérer. Or, souvent, dans les couples, le problème est soit la fusion, soit la fuite, c'est-à-dire soit l'abolition de toute distance qui fait qu'on croit lire dans l'autre les raisons pour lesquelles il agit, et que l'on interprète nécessairement comme négatives à notre égard, soit, à l'inverse de l'abolition de toute distance, la fuite.

Autre problème peut-être spécifique de nos sociétés contemporaines : le poids accordé à la conjugalité, à l'amour et au sexe, comme source de tout bonheur. Là aussi, la

croyance, renforcée par la littérature et le cinéma, que l'amour est naturel, que c'est une donnée, est source de bien des déconvenues... Or l'amour est une construction qui se bâtit au fil du temps avec les ingrédients que les partenaires y mettent et, si l'on veut que le gâteau ne rassisse pas, on a plutôt intérêt à mettre la main à la pâte et à renouveler les ingrédients... Et il y a différents types d'amour selon le degré de proximité physique que l'on entretient avec les gens qu'on aime : ses parents, ses enfants, ses amis, ses collègues et son unique et tendre amour. Et plus les relations sont proches, plus 'on s'aime', plus il y a risque de conflits d'intérêts : car plus on s'attache, comme on dit, plus on risque d'y perdre un peu de soi. Le couple se constitue avec des désirs contradictoires : vouloir être tout pour l'autre tout en étant respecté pour ce qu'on est. Il est essentiel dans tous les cas de préserver son autonomie pour vivre en couple, et c'est cette compétence apparemment paradoxale qui nous enrichit.

Mon ethnologue de mari, assez suspicieux à l'égard des bonnes intentions des thérapeutes, comme l'était en son temps l'ethnologue Gregory Bateson, m'a à plusieurs reprises demandé pourquoi je pensais que vivre en couple était préférable à vivre seul dans la mesure où la vie de célibataire tend à devenir une nouvelle norme dans les sociétés occidentales (près de 60% des parisiens vivraient seuls). A cette question, une de mes patientes m'a répondu : "Je veux vivre avec quelqu'un pour pouvoir partager mes expériences." Que serait, en effet, une vie sans autre pour témoigner que nous avons bel et bien vécu cette vie, c'est-à-dire que nous n'avons pas tout simplement rêvé d'avoir vécu?



## Bibliographie — Referências Bibliográficas — References

MOISSEEFF, M. (1992). Les enjeux anthropologiques de la thérapie familiale avec les adolescents. In : C. Gammer and M.-C. Cabié (éds.) *L'Adolescence, crise familiale. Thérapie familiale par phases*. Toulouse: Editions Erès, pp. 205-227.

MOISSEEFF, M. (1995). *Un long chemin semé d'objets culturels: le cycle initiatique aranda*. Coll. Cahiers de l'Homme. Paris : Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales,

MOISSEEFF, M. (1998). Rêver la différence des sexes: quelques implications du traitement aborigène de la sexualité. In : DURANDEAU, A. SZTALRYD, J.-M. et VASSEUR-FAUCONNET, C. (éds.) *Sexe et guérison*. Paris : l'Harmattan, pp. 45-74.

SCHNARCH, D. (1997). *Passionate marriage. sex, love, and intimacy in emotionally committed relationships*. New York :W. W. Norton & Company.

WINNICOTT, D. W. (1969). *De la pédiatrie à la psychanalyse*. Paris : Payot.

WINNICOTT, D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard.

Artigo entregue em 24 de Maio de 2004.

Artigo aceito em 14 de Junho de 2004.

---

\* Ethnologue et psychiatre pour enfants et adultes, Chargée de recherche au CNRS, Laboratoire d'Anthropologie Sociale, 52 rue du Cardinal Lemoine, 75005 Paris.  
Etnóloga, psiquiatra de crianças e adultos.

---

<sup>1</sup> Agradecemos à Editions Médecine et Hygiène e a Revista Terapia Familiar pela permissão para publicação deste artigo. Intervention présentée au Congrès Vent d'Ouest *Les traumatismes au quotidien* organisé par Pégase Processus les 9-10-11 octobre 2002 à Saint-Malo.

<sup>2</sup> Le couple comme espace initiatique - *Thérapie Familiale*, 2004-2 volume XXV pp.155-169, Editions Médecine et Hygiène, Genève.

<sup>3</sup> On pourrait en rapprocher la notion de codépendance utilisée pour le conjoint dans le cas des problématiques addictives.

<sup>4</sup> Je rappelle à ceux qui ne le sauraient pas que le 'quant-à-soi', qui "a remplacé le quant-à-moi du XVIIème siècle" signifie d'après le Petit Robert (1995): "Réserve un peu fière d'une personne qui garde pour soi ses sentiments, tient à son indépendance et à son droit d'être elle-même." C'est pourquoi dans le cadre de la famille, je parle de degré de quant-à-soi et non de quant-à-soi absolu ; hormis cette petite précision, la définition convient amplement à mon propos.

