

Quelques réflexions à propos des souffrances conjugales.

Gérard Krieger, conseiller conjugal et familial.

Parmi les souffrances conjugales récurrentes dans les consultations, nous rencontrons souvent la relation douloureuse voire invivable entre le partenaire qui a peur d'être abandonné, de ne plus être aimé, et l'autre qui a peur d'être envahi, enfermé dans une relation d'emprise qui risque de l'étouffer lentement mais sûrement.

La psychologue Nicole Jeammet aborde la question dans son ouvrage « Amour, sexualité, tendresse : la réconciliation ? ». Elle écrit :

S'il y a un souhait qui nous habite tous, c'est celui d'être reconnu dans notre singularité, donc d'être l'unique de quelqu'un. Cependant, plus les blessures narcissiques sont importantes (dans l'enfance), moins ce besoin d'être reconnu a été satisfait, et plus perdure (dans le couple) un besoin actuel incoercible que l'autre fasse encore et encore attention à soi, qu'il vous regarde et vous reconnaisse comme quelqu'un d' « aimable » dans une revendication qui reste insatiable. Ce besoin d'être reconnu est tellement éperdu que l'autre ne peut jamais être à la hauteur de la demande, d'où insatisfaction et reproches répétés. Cette revendication de mère idéale ne peut conduire qu'à la frustration si un travail de deuil de l'idéalisation n'est pas fait pour ouvrir au possible d'une relation qui accepte le manque.

La revendication à être aimé dans l'absolu menace l'identité des partenaires sous deux formes : une angoisse d'abandon, corrélée à une angoisse de fusion-intrusion. Ces angoisses s'articulent de la façon suivante : si l'autre s'éloigne, je le perds et je me perds avec ; si l'autre se rapproche, il risque de m'envahir, de m'engloutir et de nous faire disparaître l'un et l'autre. L'ampleur du besoin de l'autre devient une menace pour l'intégrité du moi. L'équation à résoudre va donc se formuler de la façon suivante : comment trouver un moyen de m'assurer de la présence indéfectible et permanente de l'autre, sans que cet autre ait le moindre pouvoir sur moi ?

La thérapie du couple est souvent un patient travail d'élaboration de la bonne distance entre les deux partenaires : cette bonne distance se situe quelque part entre l'indifférence de l'absent et l'emprise de l'occupant, dans cet entre-deux extrêmes où chacun peut se développer, s'épanouir, continuer à grandir vers qui il est, pour enfin pouvoir « être avec » en toute liberté.