



SANTÉ PSYCHOLOGIE

Le mal d'amour sur le divan

Souffrance en couple, célibat pesant ou emprise amoureuse constituent aujourd'hui les principaux motifs d'entrée en thérapie. Pourquoi une telle douleur ?



PASCALE SENK

RELATION Bien sûr, les affres de l'amour ont toujours rempli les salles, fait vendre les livres ou inspiré les chanteurs. Mais depuis quelques mois, les publications en psychologie insistant sur le versant noir du sentiment amoureux, et ses défaites, se multiplient. Comme si, dans nos sociétés modernes, l'affaire se complexifiait plus que jamais.

Saverio Tomasella, psychanalyste à Nice, confirme : « *La plupart des demandes d'entrée en psychothérapie aujourd'hui concernent soit une peur de s'engager, soit une difficulté à faire cesser une relation emprisonnante* », observe-t-il.

Beaucoup ont tendance à faire reposer leurs besoins affectifs sur une seule personne... Du coup, dès que quelque chose ne va pas, la séparation s'impose

SAVERIO TOMASELLA, PSYCHANALYSTE

Pour lui, qui vient de publier - avec Barbara Ann Hubert - un ouvrage sur *L'Emprise affective* (Éditions Eyrolles), cette évolution a à voir avec une exigence de qualité qui va en augmentant. Et une crise socio-économique qui n'arrange rien. « *Auparavant, les liens sociaux en dehors du couple étaient plus riches, analyse le psychanalyste. On "fréquentait" les autres, on avait du temps pour se livrer à des loisirs et, du coup, on supportait mieux une relation insatisfaisante. Désormais, comme les liens se sont délités et que le travail et Internet débordent sur tout, beaucoup ont tendance à faire reposer leurs besoins affectifs sur une seule personne... Du coup, dès que quelque chose ne va pas, la séparation s'impose.* »

Sur le divan, donc, ces jeunes femmes qui ont du mal à entrer dans une relation amoureuse car leur mère leur a répété qu'il ne « *faut pas faire confiance aux hommes* » ou cette quinquagénaire épuisée par un mari qui la dénigre depuis des années; côté hommes, ce quadra qui vient de prendre conscience qu'il n'est attiré que par les femmes dominatrices et s'ennuie dès lors qu'il trouve une compagne plus autonome et tolérante.

Pour Juliette Allais, psychothérapeute, auteur d'*Amour et sens de nos rencontres* (Éditions Eyrolles), ces souffrances et impasses viennent d'une vision erronée de l'amour, largement véhiculée par les médias : « *La plupart de nos patients sont enfermés dans des stéréotypes, résume-t-elle. Tous cherchent un idéal ou un partenaire qui réunirait tellement de caractéristiques différentes et contradictoires qu'il ne peut tout simplement pas exister.* » Chez les femmes, la quête du prince

charmant à la fois père, mère, petit frère, amant, avec lequel « on se sent tout le temps bien » ; chez les hommes, la tendance à « se vivre comme les victimes de femmes trop exigeantes, et le rêve d'une union dans laquelle ils pourraient tout faire librement ». Soit, mais le bât blesse surtout dans une conception comblante de l'amour où les Bisounours que nous sommes trouveraient un refuge incomparable. Ainsi, alors même que le taux de divorces atteignait les 46 % (Ined 2011), une enquête montrait que 76 % des Français croient à « l'amour toujours » et en la capacité à passer toute sa vie avec la même personne (sondage exclusif Harris Interactive réalisé en ligne du 21 au 27 décembre 2011).

Cette vision positive est évidemment encourageante, sauf si elle implique de gommer les nécessités imperfections de la vie à deux. « Une relation n'est pas seulement destinée à être confortable et nourricière, rappelle Juliette Allais. Elle nous amène à des étapes où nous devons absolument évoluer. »

« Initiatique » donc, l'amour, selon cette psychothérapeute, qui ajoute : « Une relation amoureuse où l'on n'avance pas et qui nous empêche de de-

venir nous-même est une relation où l'on fait semblant. »

Pire, l'amour malade peut être une source de dévitalisation, de fatigue, d'usure... Et Saverio Tomasella a ainsi repéré les signes qui doivent alerter sur une « relation d'emprise ». Parmi eux : « Être focalisé sur l'autre, ne plus penser qu'à lui (elle), ce qu'il (elle) va dire, faire, croire, reprocher, etc. Avoir peur de lui déplaire et de mal faire. Se sentir surveillé. Oublier ses amis, arrêter ses activités préférées, délaisser ses projets personnels ; changer sa façon de s'habiller, sa décoration, ses fréquentations, ses centres d'intérêt... » C'est alors le versant dépendant de l'amour qui l'emporte, celui qui ferait fuir n'importe quelle personne normalement constituée.

Cependant, et Freud a été l'un des premiers à le dire : celui qui n'est pas prêt à souffrir ne pourra pas aimer. Juliette Allais rappelle ainsi qu'il y a une part de solitude et de frustration inhérente au sentiment amoureux. Ces mauvais aspects, difficilement acceptables dans une société du « tout confort » vont avec le « package ». Mieux, ce sont justement eux qui feraient grandir le lien entre partenaires : « Lorsqu'il y a difficulté, c'est alors là même que les deux personnes doivent commencer le "travail", en s'en parlant, en osant chercher des solutions ensemble... » C'est seulement après de telles difficultés qu'il deviendrait possible d'entrevoir un amour joyeux, vivifiant, réciproque. Cet amour qui a toujours fait rêver, en somme. ■

« On essaie d'accumuler des petites passions »

Jean-Claude Kaufmann, sociologue spécialiste du couple, est l'auteur de *L'Étrange Histoire de l'amour heureux* (Éditions l'Jurriel).

LE FIGARO. – Comment voyez-vous l'actuelle prolifération de livres ou de films consacrés à la douleur d'aimer ?

Jean-Claude KAUFMANN. – Elle m'interroge beaucoup. La société d'aujourd'hui semble en effet fondée sur une vision contradictoire de la personne. D'un côté, elle vante l'individu autonome, maître de son avenir, de tous ses choix... Mais de l'autre côté, ce qui peut sauver ce sujet, c'est sa capacité à lâcher prise, à s'abandonner, notamment dans une relation d'amour. Pour se mettre dans un vrai lien avec l'autre, il lui faut accepter de se perdre et de prendre des risques. Et c'est vrai, à ce jeu, certains peuvent se retrouver piégés, comme dans le cas de femmes victimes de violences conjugales ou d'emprise amoureuse. Mais, je l'affirme,

sans ce lâcher-prise, nous vivrons l'égoïsme généralisé ! Il ne faut pas avoir peur de l'amour !

Comment s'y prendre quand tout invite à la maîtrise de son destin ?

Pour risquer le lien, il nous faut savoir arrêter la machine à tout évaluer. Et le plus difficile actuellement, c'est de s'engager. Certains arrivent à « lâcher prise » sur de courtes périodes : c'est pourquoi la plupart des idylles commencent en été, ou le temps d'une fête. D'ailleurs, jamais la mise en contact - via Internet et les réseaux sociaux notamment, des outils de rencontre très performants - n'a été aussi facile et rapide ! Mais ensuite, et c'est paradoxal, l'abandon de soi et l'engagement sans se poser de questions semblent encore plus difficiles, voire insurmontables...

La psychologie actuelle n'a-t-elle pas trop mis l'accent sur le risque de fusion amoureuse ?

Certainement, et en effet il ne faut pas que le sujet disparaisse totalement dans le couple... Mais, même si chacun a besoin de temps à soi, il faut quand même instituer des temps de fusion, de loisirs communs, de retrouvailles vibrantes entre deux partenaires pour créer ce nouveau lien social qui s'appelle un couple. On peut alors s'abandonner tout en gardant un regard critique.

Cela se gère-t-il ?

Non, car l'amour, fort heureusement, est la seule chose qui ne rentre pas dans une logique de consommation. Nous sommes en effet dans un monde où l'économie domine. Celle-ci repose sur une vision hyper simpliste de l'homme, individualiste et calculateur, qui choisit tout dans sa vie selon son propre intérêt. Or, en matière amoureuse, même si on établit une formule idéale, si on décrit un « produit » idéal à l'avance, on ne pourra pas faire

de rencontre bouleversante. Pour que l'amour marche, il faut qu'il y ait surprise et mouvement vers l'inconnu. Ceux qui croient aimer sans renoncer à rien ni rien bouger en eux n'y parviendront pas !

Comment voyez-vous l'évolution en ce domaine ?

J'observe que les jeunes semblent former avec grande facilité des couples sans engagements forts et définitifs : ils les font durer tant que l'amour est là... Mais les âges du mariage et du premier enfant ne cessent de reculer. Et le coup de foudre n'est plus forcément un événement qui fait envie... On essaie plutôt d'accumuler des « petites passions ». Rien à voir avec la passion que vantaient les romantiques du XIX^e siècle, qui pouvait être malheureuse et destructrice. Aujourd'hui, dans l'idéal, amour rime avec bonheur. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.



STEFAN ERHARD

JEAN-CLAUDE KAUFMANN
Sociologue