



la santé

Le couple nous interroge : connais-toi toi-même

Livres Pourquoi elle ou lui? Il n'y a pas de hasard. La psychanalyste Juliette Allais propose une introspection pour comprendre le sens de notre relation

Nos choix amoureux ont toujours un sens. À nous de le trouver pour améliorer notre relation à l'autre. C'est la conviction de Juliette Allais, dont le dernier livre⁽¹⁾ foisonne d'exemples pour asseoir sa démonstration. Elle y invite à combattre l'ignorance, « celle qui consiste à ne pas prêter attention à notre propre cheminement, à ignorer le défi que la vie nous propose en prenant part à telle ou telle rencontre », et à engager une introspection, quitte à tirer sur le fil de la pelote généalogique. Dans une société qui pousse peu à cette prise de responsabilité, il est temps à ses yeux « de sortir d'une vision "matérialiste" de la relation, dont le seul but serait d'y cumuler confort, jouissance et sécurité, sous peine de passer complètement à côté de sa véritable finalité » : se trouver et s'accoucher soi-même, vivre des amours plus justes et profondes.

Le couple est-il un moyen de se connaître?

Il n'y a pas de hasard. Les rencontres sont des miroirs de là où nous en sommes à l'intérieur de nous. On rencontre pour devenir plus conscient de ce que nous sommes, pour évoluer. C'est toujours lié à quelque chose de nous qui a besoin de rencontrer cet autre-là.

Quelle est l'influence des couples familiaux, à commencer par nos parents, sur nos relations amoureuses?

Nous avons l'impression de faire des choix personnels : tel âge, tel milieu, telle caractéristique physique, tel comportement nous plaisent plus que d'autres. Mais au fond, même cela ne dépend pas uniquement

de nous et s'enracine aussi ailleurs, dans d'autres histoires qui nous précèdent. Ce sont nos parents qui, les premiers, jouent un rôle dans la construction de notre histoire amoureuse. Il en va de même pour eux avec leurs propres parents, et ainsi de suite de génération en génération.

S'interroger sur qui nous sommes, décrypter l'emprunte des générations précédentes, n'est-ce pas prendre le « risque » de la vérité?

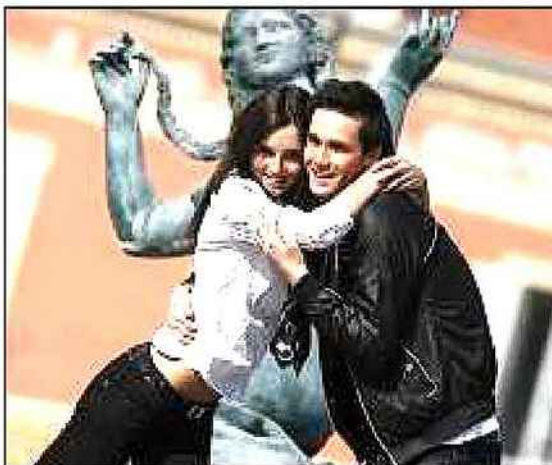
Aller à la connaissance de soi-même, savoir ce que l'on est en train de faire, c'est la base de toute vie réussie. Se poser un certain nombre de questions sur le sens de notre vie, c'est cela être humain : être plus conscient que les animaux. C'est une source d'évolution, de changement, la possibilité d'être en accord avec soi. Le risque, c'est de s'apercevoir qu'on ne l'est pas. Tout dépend de ce à quoi on accorde de la valeur.

Cela demande du courage, de l'audace...

Oui, mais ne pas le faire ne met pas pour autant à l'abri. On risque alors autre chose, des situations pénibles, difficiles, inconfortables. Le courage est toujours rentable. Le questionnement est porteur d'espoir, il permet de découvrir des choses nouvelles, très agréables. C'est aussi de l'audace dans le discernement pour mieux voir l'autre. Pas pour tout faire exploser, mais pour mieux vivre avec lui.

Comment faire dans certaines familles où le silence est d'or?

On a toujours un moyen de trouver ces infos, il y a des



Mieux on connaît les raisons profondes de nos choix amoureux, mieux on saura gérer la relation et faire en sorte qu'elle se passe bien.

(Photo Patrice Lapoirie)

histoires qui circulent, les gens savent mais ne savent pas qu'ils savent... L'idée n'est pas de faire de la généalogie de fond, mais de rassembler tout ce qui peut se dire du couple dans la famille.

Et sur les liens mère-enfant, père-enfant, enfant-couple parental?

Il y a des parents que l'on peut interroger, des familles qui parlent. On a tous des souvenirs dans lesquels puiser. Quand les choses sont trop lourdes, on peut passer par un psy.

Faut-il attendre d'être en difficulté pour faire cette introspection?

Parfois la difficulté nous y amène. Mais plus tôt on commence, mieux on est armé.

Bio express

Juliette Allais est psychanalyste transgénérationnelle et psychogénéalogiste, auteur de plusieurs livres. Conférencière et formatrice, elle a fondé



l'Institut de formation et de recherche en analyse transgénérationnelle.

C'est une démarche respectueuse de soi, de l'autre, du couple.

Notre société ne pousse pas à s'interroger ainsi. Pourquoi?

Parce que ce n'est pas très vendeur. La responsabilité n'est pas prônée. Tout est fait pour maintenir les gens dans la passivité. Ils réfléchissent moins, achètent plus. Tout le monde est un peu complice de cela, et tout le monde y perd. On a beaucoup perdu le sens du vrai. Le vrai n'est pas quelque chose qui fâche, qui détruit. Au contraire, c'est vivant, ça libère. Au XXI^e siècle, il peut y avoir là des ouvertures...

Être responsable, est-ce être créatif?

Oui, sortir des sentiers battus, inventer. Chacun trouvera ses propres ressources, la bonne façon de se relier à l'autre. J'ai foi en l'humain.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE GEORGES vgeorges@nicematin.fr

1. *Amour et sens de nos rencontres, de l'amour subi à l'amour choisi*, éditions Eyrolles collection Comprendre et agir, 188 pages, 18 euros.