

Date : 14/03/2014

Auteur : Pascale Senk

Le mal d'amour sur le divan



Photographer: Andrey Popov/apops - Fotolia

La plupart des patients sont enfermés dans des stéréotypes. Tous cherchent un idéal ou un partenaire qui réunirait tellement de caractéristiques différentes et contradictoires qu'il ne peut tout simplement pas exister.

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



Évaluation du site

Cette section du site Internet du quotidien national Le Figaro diffuse des articles concernant l'actualité médicale au sens large : prévention des maladies, avancement de la recherche, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 10

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

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. 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.

Un amour idéalisé

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 Françaises 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 nécessaires 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 devenir nous-même est une relation où l'on fait semblant.»

Signaux d'alerte

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, délaissé 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.