

DU DÉSIR AMOUREUX À L'AMOUR AUTHENTIQUE

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur, créateurs en 1990 des groupes et de la Méthode Cœur d'enfant® (www.coeurdenfant.fr), formateurs, conférenciers et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues : *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, Préface de John Bradshaw, Seuil 2005, de *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel 2009, rééd. 2015, du CD de pratiques guidées *Se réconcilier avec son enfant intérieur*, Souffle d'or 2012, de *J'arrête d'avoir peur !*, Eyrolles 2014, de *J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Eyrolles 2016 et de *L'Oracle de l'enfant intérieur*, Courrier du Livre, Noël 2017.

Séparés de la source d'amour

A sa naissance, chaque être humain reçoit un cadeau sacré et inestimable, le droit à l'amour. Nous portons tous ce grand besoin d'aimer et d'être aimé, alors pourquoi nos relations amoureuses sont-elles parfois si éloignées de nos aspirations profondes ?

Principalement parce que nous vivons séparés de cette source d'amour en nous. Dans la vie quotidienne, cette sensation d'être *séparé de* est souvent vécu dans la relation à l'autre. Chacune des situations où nous éprouvons des difficultés à exprimer et vivre l'amour nous parle d'une coupure plus essentielle, celle d'avec soi.

Se sentir coupé de soi peut initier l'indispensable retour à soi, quête indissociable de l'amour authentique. Elle mène sans aucun doute à des relations plus épanouissantes et à la réalisation de notre véritable nature. Alors comment répondre à ce défi de l'amour ?

L'alchimie amoureuse

Que se passe-t-il lorsque nous tombons amoureux ? Voici en résumé le contenu du dialogue amoureux.

Elle : « Je te reconnais et je me sens reconnue par toi. J'ai le sentiment qu'aucun homme ne m'a jamais aussi bien comprise »

Lui : « J'ai l'impression qu'on se connaît depuis toujours. Peut-être même avons-nous partagé des vies antérieures »

Elle : « A tes côtés, je me sens entière. Je suis enfin heureuse. Je suis sur un petit nuage, je vois la vie en rose ! »

Lui : « J'ai besoin de toi. Sans toi, je n'ai plus goût à la vie. Je ne peux plus vivre sans toi ».

Quand nous sommes amoureux, nous sommes envahis par des sentiments euphoriques qui sont le résultat de la libération dans le cerveau d'une panoplie incroyable de substances chimiques proches des amphétamines. Sous leur emprise, nous vivons un désir amoureux où nous aspirons à fusionner avec l'être aimé que nous prenons pour notre double.

Mais il ne s'agit que d'une fiction, celle de l'amour romantique qui nous fait croire qu'il n'existe pour chacun qu'un seul grand amour, l'âme sœur. L'amour romantique

appartient à notre inconscient collectif. Des anthropologues ont démontré l'existence de l'amour romantique dans 147 cultures sur 166 étudiées¹.

Que cache l'amour romantique ?

La plupart des relations amoureuses se fondent dans les premiers temps sur l'amour romantique et évoluent sensiblement de la manière suivante.

Au début.

Elle : « Je suis folle de lui. J'admire ses qualités de décision et de responsabilité. Il me sécurise vraiment et en plus, il a une excellente situation professionnelle »

Lui : « Elle est la femme de mes rêves, douce, sensible, tendre et à l'écoute »

Quelques mois après.

Elle : « Il ne pense qu'à son travail ! Il rentre très tard et ne s'occupe pas de moi. Il fuit dès que je lui parle de tendresse »

Lui : « Elle m'étouffe avec ses besoins de câlins et elle n'arrête pas de se plaindre. J'en ai marre d'écouter ses états d'âme ! ».

Le masque du partenaire idéal finit toujours par tomber, parfois au bout d'un ou deux ans. Quand l'idéalisation cesse, il existe une opportunité de construire une relation plus épanouissante basée sur l'amour authentique en acceptant de cheminer en soi pour explorer nos images parentales et nos expériences de l'enfance qui conditionnent notre vision de l'amour.

En effet, lorsque nous tombons amoureux, nous croyons reconnaître dans notre partenaire les images introjectées de nos parents, c'est-à-dire une perception subjective de leurs caractéristiques positives et négatives. Plus le partenaire colle à ces représentations intérieures, plus nous croyons qu'il est notre idéal amoureux. L'amour romantique cache une recherche inconsciente : nous essayons de recréer l'environnement de notre enfance pour nous réparer ; nous attendons de notre partenaire qu'il comble nos manques de l'enfance. Vaine illusion.

L'attachement aux parents est imprégné dans le développement précoce de notre cerveau. Si nos expériences de l'enfance ont été marquées par les manques et les abus, nous allons revivre dans nos relations amoureuses cet attachement blessant. Nos difficultés en amour nous renvoient à nous-mêmes et posent cette question fondamentale : « Quel amour puis-je partager avec l'autre si je ne suis pas capable de compassion pour l'enfant blessé en moi ? ».

L'étreinte qui guérit

Dans le Tao Te King, il est écrit : « *Qui garde sa faiblesse est fort* ». Accueillir ce qu'il y a de plus triste et plus fragile en soi génère l'amour authentique qui consiste à s'aimer de manière fonctionnelle. Comment ? En exprimant les émotions oubliées de notre enfant intérieur et en validant sa vérité intérieure. Notre ressenti de l'enfance est toujours digne de respect et nécessite beaucoup d'empathie de notre part. Nous sommes la meilleure personne pour répondre aux besoins niés de l'enfant que nous étions.

¹ John Bradshaw, *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Editions de l'Homme, 2010.

Par cette étreinte compatissante avec l'enfant intérieur, nous guérissons notre être et la relation amoureuse en ne demandant plus à l'autre de pallier les déficiences de nos parents. L'autre n'est plus responsable de mon bonheur, ni de mon malheur. L'amour authentique exige que chacun assume l'entière responsabilité de ses blessures et devienne son propre parent. Le psychothérapeute américain John Bradshaw rappelle que : « [l']amour et l'acceptation de soi constituent l'appel de l'âme le plus profond »².

La vertu d'amour

En oubliant notre enfant intérieur, nous restons coupés de notre souffrance originelle mais aussi d'une source d'amour intarissable. Nous vivons des relations marquées par la codépendance et les luttes de pouvoir où l'autre est un miroir qui blesse.

L'amour authentique n'est pas un sentiment mais une vertu. C'est un processus qui demande du travail, du courage et un engagement mutuel pour cheminer du « Je t'aime car j'ai besoin de toi » à « Je t'aime et je choisis d'être à tes côtés et de t'épauler ». Ce positionnement nouveau offre une intimité réelle et profonde avec soi et avec l'autre.

L'amour véritable est une réalité dynamique qui n'est jamais figée et qui grandit sans cesse. Cette vertu ne se limite pas à la relation amoureuse... nous pouvons générer de l'amour dans de nombreux aspects de notre vie. En aimant notre enfant intérieur, la vie nous aime en retour. Nous ressentons par chacune de nos cellules que l'amour est bel et bien, comme le disait Elisabeth Kübler-Ross, « *le pouvoir des pouvoirs* ».

² John Bradshaw, *Le défi de l'amour*, Les Editions de l'Homme, 2004.