

JE T'AIME ET JE T'AIMERAI

*Comment s'aimer à l'ère
des réseaux sociaux*



C'est quoi le Grand Amour? Pourquoi vous voulez tout et son contraire? Quels sont les besoins affectifs qui guident vos choix? Comment surmonter les conflits ou survivre à la routine?

Parce que l'amour est un mécanisme complexe, construire une relation durable nécessite d'en comprendre le fonctionnement. À l'heure des sites de rencontres et du tout-jetable, Inge Cantegreil-Kallen vous donne les clefs nécessaires pour tisser, jour après jour, une relation profonde, riche et sereine avec votre partenaire.

- **C'est quoi, aimer?** Fini le bonheur à tout prix pour combler le vide! Apprenez à identifier vos besoins affectifs.
- **Qui aimer?** Comprenez comment vos premières expériences d'attachement déterminent vos choix amoureux, entre reproduction et différenciation.
- **Pourquoi aimer encore?** Désillusion, relations toxiques, rançunes, repli sur soi, routine... guérissez vos blessures et reprenez confiance.
- **Comment aimer mieux et durablement?** Quotidien, sexualité, bouleversements... apprenez à résoudre les conflits, à communiquer, à valoriser et à pardonner à l'autre.

Retrouvez tout au long du livre des témoignages, des cas pratiques, des auto-évaluations et des conseils.

L'EXPERTE

Docteure en psychologie, **Inge Cantegreil-Kallen** dirige des recherches sur les psychothérapies du couple et enseigne à l'université Paris-Descartes. Spécialisée dans la prise en charge des couples en crise, elle s'inspire dans sa pratique des approches pragmatiques et novatrices des pays anglo-saxons : des séances brèves, interactives, offrant des clefs de compréhension à la portée de tous et centrées sur des techniques de communication positive.

ISBN : 979-10-285-1553-9



9 791028 515539

18 euros
Prix TTC France**L E D U C . S**
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition : Marie-Pierre Bécas-Garro et Marie Sorlot

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik

Image de couverte : Freepik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1553-9

Inge Cantegreil-Kallen

JE T'AIME ET JE T'AIMERAI

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1 : L'Amour : une histoire de paradoxes	13
Chapitre 2 : Pour le meilleur : le délire à deux	59
Chapitre 3 : Pour le pire : la désillusion	97
Chapitre 4 : Anciennes blessures non guéries et risques de rupture	131
Chapitre 5 : Tenir la promesse en exploitant les paradoxes	167
Chapitre 6 : Relever des défis	229
Conclusion : Ouvrir l'éventail des possibles	255
Remerciements	259
Ressources	261
Table des matières	267

À Pascal.

Introduction

Elle : « C'est quelqu'un de bien mais je ne peux plus continuer à vivre avec lui. »

Lui : « Je lui en veux pour tout ce qu'elle m'a fait, mais je ne pourrais pas envisager ma vie sans elle. »

Elle et lui : « Madame, pensez-vous qu'il y ait encore un espoir pour nous ? »

C'est en ces termes paradoxaux que s'expriment le plus souvent les couples que je reçois en thérapie, pour décrire l'impasse dans laquelle ils se trouvent. Je leur demande alors s'ils s'aiment encore. S'il n'y a pas ou plus d'amour, je leur conseille de ne pas s'engager dans une thérapie de couple, car c'est une cause perdue d'avance, l'amour étant le fondement même de la relation. Dans la majorité de cas, les conjoints répondent par un « oui » franc qui contraste souvent avec leur attitude irritable l'un envers l'autre. Leur problème est qu'ils ne savent plus comment se parler. Chaque partenaire se sent nié au plus profond de son être, angoissé,

en insécurité, rejeté ou trahi car il souffre de l'incompréhension de l'autre.

Comment en arrivent-ils à ce stade de désarroi ? Souvent, ils ne le savent pas, ou plutôt, ils évoquent une succession d'événements concrets dans une plainte qui n'en finit pas. Presque toujours, il y a un facteur qui a déclenché le malaise, en général un fait extérieur auquel ils ont dû faire face sans y être préparés : la survenue d'une maladie, l'intrusion d'une tierce personne qui a jeté son dévolu sur l'un des deux conjoints, un parent qui s'est immiscé dans la relation. Bien souvent aussi, le problème est lié à un moment difficile traversé par un enfant qui révèle un désaccord profond et ancien dans le couple. Toutefois, l'événement en soi n'est jamais suffisant pour provoquer l'éloignement émotionnel des deux conjoints. Pour qu'un incident ait des conséquences importantes, il faut toujours une prédisposition, une faille – jusque-là invisible –, dans la relation.

Y a-t-il encore un espoir pour ces couples ? Comment répondre à leur souffrance ? De quelle nature sont ces failles que j'observe si souvent chez mes patients ? Et au fond, qu'est-ce que l'amour ? À quels critères correspond-il ? Que faut-il comprendre et savoir avant de s'engager dans une relation durable ? Quels sont les écueils ? Comment faire face aux obstacles qui surviendront inévitablement ?

Dans ce livre, j'essaie de répondre à ces questions en montrant qu'il est possible de réussir son couple, et même de le sauver lorsqu'il est à la dérive. Certes, je n'ai pas de

baguette magique, mais mon expérience m'a montré que faire durer dans le temps un projet amoureux est possible à condition que les conjoints comprennent les paradoxes sous-jacents à leur propre choix et ceux liés au fonctionnement du couple en général. Nous sommes en effet des êtres ambivalents : nous voulons tout et son contraire, un souhait qui conduit souvent vers l'impasse. Nous formulons continuellement des demandes affectives à notre conjoint sans pour autant être capables d'écouter et de valider les siennes. Réussir son couple relève autant d'un sentiment d'affection que d'une bonne compréhension du fonctionnement de la relation. Il faut aussi être capable de saisir ses propres besoins émotionnels ainsi que ceux de l'autre. C'est un effort qui nécessite de la bonne volonté et de la persévérance.

Dans le premier chapitre, je m'interroge sur la nature et l'essence même de l'amour en faisant la différence entre le sentiment amoureux et l'amour profond. Pour cela, je me suis inspirée des études récentes menées par des spécialistes anglo-saxons du couple. J'insisterai particulièrement sur la confusion entre sentiments profonds et recherche de sensations fortes, et sur la tendance à vouloir sans délai le bonheur à tout prix. Je montrerai également comment les sites de rencontre sur Internet et les réseaux sociaux ont fait évoluer la nature de la rencontre amoureuse.

Le deuxième chapitre décrit l'état amoureux et son cortège d'illusions en montrant le rôle du style d'attachement développé dans l'enfance et son impact si important sur la vie amoureuse future, tout en mettant en lumière les

processus psychiques inconscients qui sont à l'œuvre dans le choix amoureux, qui relève en réalité d'un paradoxe : la contradiction entre deux besoins opposés.

Le troisième chapitre explique la phase de la désillusion, celle des attentes déçues, et ses conséquences possibles sur la relation, en mettant particulièrement en avant notre ambivalence quant à nos besoins de fusion avec l'autre et notre besoin d'autonomie personnelle. Je parlerai des conséquences de cette ambiguïté, que je considère également comme un paradoxe.

Le quatrième chapitre montre comment nos anciennes blessures non guéries risquent de mettre la relation en danger. Comment nous pouvons y faire face, comment éviter la rupture, comment tenir la promesse et être heureux dans notre couple.

Le cinquième chapitre est entièrement consacré aux solutions, en insistant sur les compétences et les attitudes qui nous permettront de transformer les écueils précédemment décrits en véritables défis. Je vous y invite à réfléchir sur votre propre situation de couple à l'aide de différents questionnaires et check-lists.

Enfin, le dernier chapitre est consacré à des situations singulières que je rencontre fréquemment en thérapie. L'objectif est de montrer comment des obstacles qui n'ont rien à voir avec le sentiment amoureux peuvent être surmontés. Les exemples cliniques très concrets que vous trouverez ici et qui illustrent mes propos, tout comme les

autres situations décrites tout au long du livre, contribueront peut-être à ce que vous vous reconnaissiez dans les propos de mes patients et vous permettront de vous inspirer des solutions qu'ils ont trouvées à leurs problèmes.

Inge Cantegreil-Kallen

CHAPITRE 1

L'AMOUR : UNE HISTOIRE DE PARADOXES

Qu'est-ce que c'est, l'amour ?

Un sentiment dépendant des besoins affectifs de chacun

C'est quoi, l'amour ? C'est quoi, aimer vraiment ? Comment savoir si l'on aime quelqu'un ou être sûr de l'amour de l'autre ? En tant que thérapeute de couple, le plus important est de comprendre ce que mes patients entendent par « aimer ». Or, je constate qu'ils ont du mal à me l'expliquer et ont systématiquement tendance à me donner des exemples de comportements qui illustrent non pas l'amour mais plus précisément un manque d'amour : « Comme elle fait ceci, cela..., j'en déduis

qu'elle ne m'aime pas » ou « S'il m'aimait vraiment, il agirait ainsi, et comme ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne m'aime pas. »

Quand je pose la question aux couples qui viennent me voir : « Qu'est-ce que c'est, l'amour, pour vous ? », j'observe souvent un moment d'hésitation. Définir ce qu'est l'amour mérite effectivement quelques instants de réflexion. Mes patients ont du mal à en trouver une définition précise, ils contournent la question en me donnant des exemples de couples qui, selon eux, vivent le grand amour pour m'expliquer ce qu'il devrait être. Ou bien ils me donnent des preuves d'amour. Presque tous s'accordent cependant sur l'idée que l'amour relève d'un sentiment unique et merveilleux qui s'impose comme une « évidence ».

*C'est leur
histoire*

« **Qu'est-ce que l'amour ?** »

Léo (49 ans) et Suzanna (42 ans) : « L'amour avec un grand A, c'est rester fidèle et apporter son soutien à l'autre quoi qu'il arrive »

« Le couple idéal ?

— Barack et Michelle Obama !

— Pourquoi eux ?

— Il s'est montré fidèle. On ne lui connaît aucune histoire, dit Suzanna.

— Elle le soutient quoi qu'il arrive », répond Léo.

Jean (80 ans) et Jeannette (73 ans) : « L'amour s'exprime par des actes très simples de la vie de tous les jours »

« Comment pouvez-vous être sûr qu'elle vous aime ?

— Je sais qu'elle m'aime, car tout ce qu'elle me prépare à manger est très bon, répond Jean.

— Mais je ne lui fais que des plats qu'il aime ! » ajoute Jeannette.

Jocelyne (67 ans) et Thierry (69 ans) : « L'amour passe aussi par l'estomac »

« Je sais que mon mari m'aime, car quand il mange, il sauce l'assiette jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien, tout en me jetant un regard plein de gratitude... Comme il le faisait avec ma belle-mère », dit Jocelyne.

Kevin (45 ans) et Léa (39 ans) : « L'amour est un regard bienveillant que l'on pose sur celui que l'on aime »

« Je sais qu'elle m'aime parce qu'elle accepte sans me houspiller que j'aille aux matchs de rugby le dimanche après-midi, avec mes potes, répond Kevin.

— Je sais qu'il m'aime parce que je le lis dans son regard », dit Léa, plus romantique.

Alexandre (26 ans) et Bérénice (25 ans) : « L'amour est aussi un sentiment »

« Mais l'amour, ça ne se rationalise pas, c'est une chose qu'on sent au fond de son cœur ! dit Alexandre.

— Oui, je suis entièrement d'accord », approuve Bérénice en lui jetant un regard amoureux et complice.

J'en déduis que l'amour est tout cela à la fois, et surtout une expérience différente pour chacun de nous.

Qu'en disent la littérature et les sciences ?

En chantant les louanges du sentiment amoureux, les poètes et les romanciers réussissent probablement le mieux, par leur approche intuitive, à appréhender l'essence de l'amour,

mais ils ne sont cependant d'aucun secours pour nous aider à trouver une définition rigoureuse et intelligible du phénomène.

Mais quel est le point de vue des spécialistes ? Les philosophes, les sociologues, les spécialistes en neurosciences et les psychologues, qu'en disent-ils ? Les philosophes considèrent l'amour comme un élan du cœur qui se manifeste par le désir et la joie. Si « l'amour est désir de l'objet¹ » selon Platon dans *Le Banquet* et qu'Aristote remarque qu'« aimer, c'est se réjouir² », les philosophes voient l'amour également comme un sentiment dont il faut se méfier : il nourrit des illusions, fait souffrir et nous détourne de la sagesse et de la vertu.

De leur côté, les sociologues observent l'amour comme un ensemble de comportements déterminés en grande partie par notre environnement social. Les anthropologues, eux, regardent l'amour comme un sentiment universel dont les formes d'expression et les pratiques sont différentes selon la culture.

Pour les spécialistes en neurosciences, il s'agit d'un phénomène neuro-hormonal capable de chambouler le fonctionnement de notre cerveau et de stimuler la production d'hormones, donnant ainsi lieu à des événements cérébraux qui ont un impact sur notre comportement amoureux.

1. Luc Brisson, Louis-André Dorion, *Platon : Œuvres Complètes*, Flammarion, 2007.
 2. Catherine Merrien, *L'Amour, de Platon à Comte-Sponville*, Eyrolles, 2009.

Les psychologues mettent quant à eux l'accent sur la nature et l'intensité des sentiments, les croyances personnelles, et les comportements qui y sont associés, analysant ainsi l'impact de l'état amoureux sur la relation de couple.

Les thérapeutes de couple, spécialistes du fonctionnement amoureux, s'accordent sur l'idée que l'amour est à la fois une expérience affective (un sentiment d'affection empreint d'attraction physique pour une personne qui représente une source de plaisir et de bien-être) et un ensemble d'attitudes et de comportements spécifiques. Ils pensent également qu'il s'agit d'un ressenti très personnel et d'une expérience unique qui influencent fortement la communication entre les deux partenaires.

Chaque discipline utilise donc sa propre grille de lecture, ce qui n'empêche pas que les différents points de vue reflètent tous une part de vérité et soient parfaitement complémentaires. Tout le monde semble savoir de quoi il s'agit – un sentiment associé à des comportements spécifiques –, mais personne ne s'avère capable de définir l'amour dans toute son étendue. Cela me fait penser à la jolie réplique cinématographique : « Notre amour est comme le vent, je ne peux pas le voir mais je peux le sentir³. »

En fait, le fruit de besoins affectifs

Et si l'amour n'était tout simplement pas définissable parce qu'il s'avère essentiellement tributaire des besoins affectifs de chacun ? Il en existerait ainsi autant de définitions que

3. Landon Carter, *Le Temps d'un automne*, film réalisé par Adam Shankman, 2002.

de besoins singuliers et individuels. Malgré le caractère subjectif de cette approche, il y a une particularité invariable que nous pouvons mettre en évidence : ce qui demeure constant dans toutes les histoires d'amour, c'est le bien-être et le bonheur que procure le fait d'aimer et d'être aimé. En percevant l'être aimé comme étant la seule personne capable de répondre à tous nos besoins, nous éprouvons la nécessité d'être constamment en présence de cette source de bonheur. S'il vient à s'éloigner, le manque s'installe immédiatement. Ce besoin irrésistible de la présence de l'autre est probablement l'émotion la plus partagée par les personnes qui s'aiment. Les psychologues considèrent que le sentiment amoureux est fortement lié au bien-être subjectif que provoque le regard admiratif et désirant que l'autre porte sur nous. L'amour prendrait ainsi sa racine dans le besoin narcissique d'être reconnu comme sujet incarnant un ensemble de qualités nous rendant « exceptionnels ». Le fait de tomber amoureux est donc souvent lié à l'exaltation éprouvée lorsque nous nous rendons compte que nous sommes admirés et désirés par notre partenaire.

Si l'amour est d'abord un sentiment narcissique, il comporte aussi une part d'altruisme qui est ce sentiment de bien-être et d'intimité que nous éprouvons dans une relation à deux : le désir de partager des émotions, d'échanger des idées et de vivre ensemble les petits et les grands événements de la vie. Le véritable amour – s'il existe – naît ainsi dans le désir de prendre soin de l'autre et trouve sa plénitude dans une volonté d'engagement. Bien que le besoin de la présence de l'autre puisse être pris comme un critère

constant de l'amour, il est toutefois insuffisant pour en être considéré comme la composante principale. L'amour englobe en effet un ensemble non exhaustif de perceptions, de représentations, de croyances, de sentiments et d'attitudes. Pour déterminer quelles sont les composantes essentielles de l'amour, je me référerai plus particulièrement aux travaux de spécialistes du couple, notamment anglo-saxons. Ce choix est motivé par l'intérêt que je porte à l'approche pragmatique et humaniste qui caractérise ces auteurs.

Passion, intimité et engagement : les trois composantes indispensables de la relation amoureuse

La théorie triangulaire de Sternberg

L'approche du psychologue américain Robert Sternberg, professeur à l'université de Yale, permet de mieux comprendre les ingrédients essentiels de la relation de couple⁴. Appelée « théorie triangulaire », sa vision se fonde sur une typologie des relations amoureuses. Selon lui, les différents types de relation amoureuse naissent et s'épanouissent à partir de trois composantes : la passion, l'intimité et l'engagement. Les différentes combinaisons de ces composantes engendrent des formes d'amour de nature différente.

4. Robert Sternberg, « *A Triangular Theory of Love* », in *Psychological Review*, American Psychological Association, 1986, vol. 93, n° 2, p. 119-135.

Sternberg décrit l'amour passion comme un état d'exaltation dans lequel les partenaires sont follement épris l'un de l'autre. Ils se retrouvent alors dans un état d'attraction physique qui ne laisse guère de place à la raison et qui les conduit à se centrer de façon exclusive sur eux-mêmes. Si la passion est particulièrement intense au début de la relation, elle peut ensuite ou parallèlement s'accompagner d'un sentiment d'intimité et évoluer vers un stade supérieur, celui de l'engagement.

L'intimité naît de l'envie de partager sa vie intérieure, ses pensées et ses émotions, pour parvenir à une profonde proximité émotionnelle avec l'être aimé. Chacun devient le dépositaire des confidences de l'autre. L'intimité continue de grandir à condition que les deux partenaires se sentent en sécurité affective, en ayant l'impression d'être acceptés l'un par l'autre, tel qu'ils sont, avec leurs faiblesses et leurs défauts.

L'engagement n'est pas une émotion mais une attitude qui relève de la volonté, celle de faire évoluer la relation pour l'installer dans la durée, en se consacrant l'un à l'autre. Il devient une réalité lorsque le couple partage un réel désir de construire un avenir commun. Comme l'intimité, l'engagement implique un besoin de sécurité affective qui nécessite une certaine prévisibilité dans les attitudes de l'autre pour éviter les mauvaises surprises. Chacun nourrissant son besoin de sécurité affective dans l'exclusivité de la relation amoureuse, il se doit de renoncer aux opportunités qui peuvent se présenter en dehors de la relation. L'engagement est également synonyme de consentement.

Si les trois composantes que nous venons de décrire sont complémentaires, il n'est pas indispensable qu'elles soient effectivement présentes pour qu'il y ait une relation amoureuse, et l'on observe que beaucoup de personnes se mettent en couple durablement sans les posséder toutes les trois. C'est pourquoi il existe une grande diversité de relations amoureuses : on peut vivre une expérience d'amour sincère sans pratiquer une sexualité intense et on peut aussi connaître une relation de couple heureuse dans la durée sans l'engagement du mariage. Sternberg décrit ainsi huit types de relations amoureuses qui chacune comprend une ou plusieurs composantes.

Les 8 types de relations amoureuses selon Robert Sternberg

	Passion	Intimité	Engagement
1. Choc amoureux	+	-	-
2. Affection	-	+	-
3. Amour vide	-	-	+
4. Non-amour	-	-	-
5. Amour romantique	+	+/-	-
6. Amour fou	+	-	+
7. Compagnonnage	-	+	+
8. Amour accompli	+	+	+

Une seule composante

« Le choc amoureux ou coup de foudre » (caractérisé par la passion), « l'affection » (caractérisée par l'intimité) et « l'amour vide » (dans lequel la volonté d'engagement prédomine) sont les trois situations dans lesquelles il n'y a

qu'une seule des trois composantes présente. Une relation amoureuse n'est pas non plus statique, elle peut naître avec un seul élément, puis, en s'épanouissant, faire apparaître les deux autres.

Le choc amoureux

Une relation qui démarre par un « choc amoureux », l'équivalent du coup de foudre, s'établit par un attrait instantané et intense. Les deux amoureux vivent une sorte d'état de grâce sous l'effet d'un sentiment amoureux irrésistible que l'on appelle « l'amour passion ». Le coup de foudre est fondé sur la projection, c'est-à-dire sur une image sublimée de l'autre. Il n'y a pas d'emblée une véritable intimité. Il s'agit plutôt d'une impression de familiarité propice aux confidences. Le coup de foudre ne nécessite pas non plus – en tout cas au moment où il se produit – d'engagement, bien qu'il en comporte la promesse. La relation naissante est intense mais fragile, car sauf si l'image projetée se trouve proche de la réalité (ce qui peut effectivement être le cas), la découverte de la personne réelle peut produire un effet de désenchantement. L'écart entre perception subjective et réalité objective s'impose alors, parce que l'image avec laquelle cette réalité a été confondue s'est estompée.

L'affection

Un autre type de relation décrit par Sternberg est l'affection, caractérisée par une grande intimité au sein du couple mais dépourvue de passion et d'engagement. Sternberg compare cette relation à une amitié profonde. Il s'agit d'une forme de relation où l'attrait sexuel est relégué à une place secondaire.

C'est leur
histoire

Jeanne et Louis

Jeanne et Louis étaient des amis de longue date. Deux ans après le décès du mari de Jeanne, Louis est devenu à son tour veuf. Depuis, ils « se sont mis ensemble », comme dit Jeanne, « pour partager des moments de loisir et partir ensemble en vacances ». Chacun chez soi, ils n'envisagent pas d'emménager en couple. De temps en temps, ils partagent le même lit, mais, comme le remarque Louis : « Nous ne sommes pas amoureux même si nous nous apprécions beaucoup. »

L'amour vide

Sternberg appelle « l'amour vide » un amour qui ne contient que de l'engagement sans passion ni intimité. On peut observer ce type de relation principalement dans deux situations : d'une part, les mariages « arrangés », dans lesquels ce sont les familles et non les conjoints qui ont choisi les partenaires ; d'autre part, les vieux couples qui vivent ensemble depuis de longues années dans une routine où la communication s'est dévitalisée. Bien qu'il n'y ait ni passion ni intimité, les partenaires restent souvent ensemble par habitude ou pour des raisons matérielles et financières. On pourrait rapprocher ce type de relation d'un autre modèle, celui que John Alan Lee⁵, un sociologue canadien, décrit comme « l'amour pragmatique ». Cette forme de vie en couple est motivée par un intérêt particulier pour les

5. John Alan Lee, *The Colors of Love: What Kind of Lover are you?*, Bantam Books, 1977.

attraits de l'un ou de l'autre (niveau socio-culturel, situation matérielle, physique exceptionnel...). Les sentiments y sont relégués au second plan.

Le non-amour

Quand il n'y a ni passion, ni intimité, ni engagement, Sternberg emploie le terme de « non-amour ». Un exemple de ce type de relation est ce que les Anglo-Saxons appellent un *one-night stand*, c'est-à-dire une aventure sans lendemain. Une fois l'acte sexuelle accompli et la tension physique apaisée, la relation n'a plus de raison d'être. Ce qui est important dans ce type de relation, c'est le jeu de séduction et la conquête.

Deux composantes

Il existe également des formes de relation amoureuse qui ne comprennent que deux composantes : l'amour romantique, l'amour fou et le compagnonnage.

L'amour romantique

L'amour romantique se caractérise par l'aspect euphorisant inhérent à la naissance de la relation et par des sentiments passionnés associés à un certain degré d'intimité. L'amour physique s'exprime souvent plus sous forme de fantasme que de passage à l'acte. C'est pourquoi cet amour, qui a été si souvent dépeint dans la littérature, procure à ceux qui le vivent une impression d'être pleinement vivants. Mais cette relation est en général dépourvue de tout projet d'engagement. Ce qui a de l'importance, c'est le plaisir d'être aimé et non l'amour de l'autre pour ce qu'il est.

L'amour fou

Passion et engagement sans intimité (dans le sens d'une proximité émotionnelle qui constitue la pierre angulaire d'une confiance mutuelle et d'une sécurité affective partagée) ne font pas bon ménage. La relation qui en résulte, désignée sous le nom d'« amour fou », est quasi irrémédiablement vouée à l'échec. On observe que ce type d'amour est souvent fondé sur une dépendance affective de l'un des partenaires, angoissé à l'idée d'être abandonné par l'autre. Ressenti comme une véritable menace, le fantasme d'être délaissé soulève des demandes persistantes de réassurance sans qu'aucune réponse ne puisse apporter l'apaisement. Des crises de jalousie multiples et souvent non motivées émaillent ce type de relation. C'est pourquoi l'amour fou se rencontre surtout dans les couples dont les partenaires manquent d'estime de soi et n'arrivent pas à (se) faire confiance : l'idéalisation de l'autre, supposé seul capable de pallier le manque narcissique – ce qui est naturellement un leurre – met alors la relation sur une voie sans issue caractérisée par l'angoisse, la dépression et la colère.

Le compagnonnage

Un autre type de relation à deux composantes est ce que Sternberg appelle le « compagnonnage », une forme de camaraderie qui associe l'intimité et l'engagement sans inclure la passion. Dans ce type de relation, le lien affectif est plus fort que l'amitié (à l'image de la relation entre Jeanne et Louis), parce que les deux personnes sont unies par un vrai engagement. La relation repose sur l'attachement qui se

Nous espérons que cet extrait
vous a plu!



Je t'aime et je t'aimerai
Inge Cantegreil-Kallen



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E