

S U P P O R T D ' A C C O M P A G N E M E N T T H É R A P E U T I Q U E

Ce qui empêche la rencontre

Attachement, schémas et relations qui tiennent

Un parcours pour comprendre ce qui se répète, distinguer l'intensité de la sécurité, et construire un lien qui ne coûte pas ce qu'il apporte.

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie et psychopathologies cliniques

Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences affectives

Sommaire

Sommaire.....	2
Avant de commencer.....	3
1. Lequel des trois obstacles	4
2. L'attachement : quatre manières d'aimer	6
3. Pourquoi l'on est attiré par ce qui abîme	8
4. Les stratégies qui protègent et qui coûtent.....	10
5. Choisir quelqu'un	12
6. Ce qui fait tenir une relation	14
7. Dire ce que l'on veut	16
8. Rester disponible	18
Un dernier mot	20

Avant de commencer

Il y a trois manières de ne pas avoir la relation que l'on souhaite, et il est important de savoir laquelle vous concerne, car elles n'appellent pas le même travail. La première est de ne pas rencontrer : rien ne commence, les occasions ne se transforment pas. La deuxième est de rencontrer, mais toujours les mêmes personnes, sous des visages différents, avec une issue prévisible. La troisième, la plus déroutante, est de rencontrer quelqu'un de disponible et de bien, et de sentir quelque chose se refermer.

Ces trois situations ont une chose en commun : elles ne relèvent pas de la malchance, et elles ne relèvent pas non plus d'un défaut personnel. Elles relèvent de mécanismes appris, très tôt, et qui continuent de fonctionner longtemps après que les circonstances qui les justifiaient ont disparu.

Un mot sur le ton

Ce cahier ne promet pas de rencontre et ne donne aucun conseil de séduction. Il propose autre chose : comprendre ce qui, chez vous, se met en travers, et ce qui peut se travailler. C'est un déplacement moins spectaculaire et plus durable.

Comment l'utiliser

- › Un module par semaine. Ce cahier remue plus que les autres : ne l'enchaînez pas.
- › Écrivez sans arranger. Vous êtes le seul lecteur.
- › Certaines pages feront remonter des souvenirs. Si l'un d'eux vous submerge, arrêtez et gardez-le pour la séance.

POINT DE PRUDENCE

Ce cahier accompagne un travail thérapeutique et ne s'y substitue pas.

Il ne s'applique pas aux situations de violence ou d'emprise. Si une relation comporte des coups, des menaces, un contrôle de vos déplacements, de votre argent ou de vos liens, ou des rapports imposés, il ne s'agit pas d'une question de schéma ou d'attachement : il s'agit de sécurité. En France, le 3919 est joignable gratuitement et anonymement, et le 17 en cas de danger immédiat. Parlez-en à votre thérapeute.

Lequel des trois obstacles

Commencer par situer le blocage évite des mois de travail mal orienté. Les trois configurations mobilisent des mécanismes différents.

Ne pas rencontrer

Ici, rien ne se met en route. Les raisons avancées sont toujours plausibles : le travail, le moment, le peu de gens intéressants, la fatigue des applications. Elles sont souvent vraies, et elles fonctionnent aussi comme des explications qui dispensent d'examiner autre chose. La question à poser n'est pas « pourquoi je ne rencontre personne ? », mais « qu'est-ce qui serait risqué si je rencontrais quelqu'un ? ». La réponse arrive rarement du premier coup, et elle est presque toujours instructive.

Rencontrer toujours le même

Ici, les histoires se ressemblent, avec une régularité qui finit par frapper. Le partenaire change, le scénario non : le même déséquilibre, la même position, la même fin. C'est le domaine de ce que la thérapie des schémas appelle l'attraction par affinité de schéma, et nous y consacrerons un module.

Ne pas tenir

C'est la troisième configuration, et la plus déconcertante pour la personne elle-même. La rencontre a lieu, l'autre est disponible, fiable, présent. Et quelque chose s'éteint, ou se met à trouver des défauts, ou prend peur. Ce qui se produit alors n'est pas un manque de sentiments : c'est le système d'alarme qui s'active devant une proximité pour laquelle il n'a pas été préparé.

À RETENIR

La question utile n'est pas « pourquoi je n'ai personne ? », qui n'appelle que des explications extérieures. Elle est : « à quel moment précis, dans le déroulé d'une relation, est-ce que ça s'arrête toujours ? » Le point d'arrêt est presque toujours le même, et il désigne le mécanisme.

Exercice 1.1 La carte de vos histoires

Objectif : faire apparaître la régularité.

Listez vos trois ou quatre relations les plus significatives. Pour chacune : comment elle a commencé, ce qui vous a attiré, à quel moment ça s'est abîmé, qui a mis fin, et comment.

Qu'est-ce qui revient ? Le type de personne, le moment de la rupture, votre position dans le lien ?

Exercice 1.2 Le point d'arrêt

Objectif : localiser précisément où le mécanisme se déclenche.

À quelle étape les choses s'arrêtent-elles habituellement : avant le premier rendez-vous, après quelques semaines, au moment de l'exclusivité, quand l'autre se rapproche vraiment, quand il faudrait se montrer tel qu'on est ?

L'attachement : quatre manières d'aimer

Les travaux de John Bowlby et Mary Ainsworth, prolongés chez l'adulte, ont montré que nous développons très tôt une stratégie relationnelle : une réponse à la question de savoir si l'on peut compter sur les autres et si l'on mérite qu'on soit là pour nous. Cette stratégie n'est pas un caractère. C'est un apprentissage, et ce qui a été appris peut être révisé.

Les quatre organisations

- › Sécure : la proximité est possible et l'autonomie aussi. On demande quand on a besoin, on tolère les désaccords, on répare après les disputes. Environ la moitié de la population.
- › Anxieux : la proximité rassure mais ne suffit jamais tout à fait. Hypervigilance aux signes de retrait, besoin de confirmation, tendance à la protestation quand l'autre s'éloigne.
- › Évitant : l'autonomie protège. La proximité déclenche une sensation d'étouffement, on gère seul, on minimise le besoin, on se retire quand ça se rapproche.
- › Désorganisé, parfois dit craintif : les deux mouvements en même temps. On désire intensément et on fuit ce qu'on désire, parce que la personne qui devait protéger a aussi été source de danger.

Le piège des deux extrêmes

Une configuration revient si souvent qu'elle mérite d'être décrite. L'anxieux et l'évitant se choisissent avec une remarquable régularité, et leur rencontre produit un mouvement bien connu : plus l'un se rapproche, plus l'autre s'éloigne, ce qui augmente l'inquiétude du premier, ce qui accentue le retrait du second. Chacun confirme alors ce qu'il redoutait : l'un que l'on finit toujours par l'abandonner, l'autre que la proximité étouffe.

Ce qu'il faut voir, c'est qu'aucun des deux ne joue un rôle qu'il aurait choisi. Ils exécutent, à deux, une chorégraphie dont chacun a appris la moitié ailleurs.

Ce qui fait bouger un style

Un style d'attachement n'est pas une condamnation. Il évolue par deux voies : une relation durablement sécurisante, qui produit lentement une révision de l'expérience, et un travail thérapeutique, qui accélère considérablement le processus. La bonne nouvelle est documentée : l'attachement est modifiable à l'âge adulte.

À RETENIR

Votre style d'attachement décrit une stratégie apprise, pas une nature. Il a été la meilleure solution disponible dans le contexte où il s'est formé. Il n'est plus forcément la bonne aujourd'hui.

Exercice 2.1 Vos réflexes relationnels

Objectif : repérer votre stratégie dominante.

Quand l'autre s'éloigne, met du temps à répondre, ou paraît distant, que faites-vous en premier ?

Quand l'autre se rapproche beaucoup, demande davantage, ou devient très présent, que ressentez-vous ?

Après une dispute, quel est votre réflexe : poursuivre pour résoudre, ou vous retirer pour vous calmer ?

Exercice 2.2 D'où cela vient

Objectif : relier la stratégie à son contexte d'origine, sans accusation.

Enfant, quand vous aviez peur ou de la peine, à qui alliez-vous ? Que se passait-il ?

Qu'avez-vous appris, à ce moment-là, sur ce qu'il fallait faire de ses besoins ?

Pourquoi l'on est attiré par ce qui abîme

C'est la question la plus douloureuse, et la plus fréquente en consultation : comment se fait-il que l'on retombe si régulièrement sur des personnes qui reproduisent exactement ce dont on a souffert ?

L'affinité de schéma

Jeffrey Young a décrit ce phénomène sous le nom de chimie de schéma. Nous sommes attirés, avec une intensité particulière, par les personnes qui réactivent nos schémas précoces. Non parce que nous aimons souffrir, mais parce que cette configuration est familière : elle est reconnue par le système comme étant l'amour, puisque c'est dans cette configuration que l'amour a été appris.

Le mécanisme est cruel dans sa précision. Celui qui a grandi avec un parent imprévisible trouvera fade la stabilité, et vibrante l'incertitude. Celle qui a dû mériter l'affection sera peu émue par quelqu'un qui la donne sans condition, et fascinée par celui qui la fait travailler pour l'obtenir. L'intensité que l'on prend pour de l'amour est souvent la signature d'un schéma qui se réveille.

Les schémas les plus impliqués

- › Abandon : la certitude que l'autre finira par partir, qui rend hypervigilant et parfois exigeant au point de provoquer ce que l'on redoute.
- › Imperfection ou honte : la conviction d'être défectueux au fond, qui rend la proximité menaçante puisqu'elle risque de le révéler.
- › Assujettissement : l'effacement de ses propres besoins pour préserver le lien, jusqu'à ne plus savoir ce que l'on veut.
- › Exigences élevées : l'idée qu'il faut mériter, performer, être irréprochable pour avoir droit à l'attachement.
- › Méfiance : l'attente de la trahison, qui pousse à tester, vérifier, et parfois à provoquer la preuve.

Distinguer l'intensité de la sécurité

Il faut nommer ce qui rend le changement si difficile : une relation sécurisante donne d'abord une impression de tiédeur. Le cœur ne s'emballe pas, l'attente n'est pas fébrile, il n'y a pas de montagnes russes. Beaucoup interprètent cette tranquillité comme une absence de sentiments, et repartent vers une histoire plus vive, qui les épuisera. Apprendre à reconnaître la sécurité comme une valeur, et non comme un manque, est l'un des apprentissages les plus longs de ce travail.

À RETENIR

L'intensité mesure l'activation d'un schéma, pas la profondeur d'un lien. Le vertige des premières semaines dit souvent quelque chose de votre histoire, pas de la personne en face.

Exercice 3.1 Vos schémas dominants

Objectif : nommer ce qui s'active.

Parmi les cinq schémas listés, lequel ou lesquels reconnaissez-vous ? Donnez un exemple concret dans une relation passée.

Quelle phrase se dit à l'intérieur, dans les moments de doute relationnel ?

Exercice 3.2 Le test de l'intensité

Objectif : apprendre à lire vos propres emballements.

Repensez à la personne qui vous a le plus attiré. Qu'est-ce qui produisait cette intensité : l'incertitude, l'inaccessibilité, le besoin de la convaincre, l'irrégularité de ses réponses ?

Avez-vous déjà écarté quelqu'un de disponible et fiable en le trouvant fade ? Que s'est-il passé exactement ?

Les stratégies qui protègent et qui coûtent

Autour de chaque schéma se sont organisées des conduites. Elles ont eu une fonction protectrice, souvent efficace. Elles produisent aujourd'hui exactement ce qu'elles voulaient éviter.

Le répertoire

- › L'évitement : ne pas s'engager, garder plusieurs options, choisir des personnes indisponibles, entretenir des relations qui ne peuvent pas aboutir.
- › Le sur-investissement : donner beaucoup, très vite, pour devenir indispensable et sécuriser le lien par la dette.
- › L'effacement : ne pas dire ce qui déplaît, s'adapter, deviner les attentes, ne jamais demander.
- › Les tests : provoquer, se retirer pour voir si l'autre suit, poser des exigences croissantes pour vérifier l'attachement.
- › L'hypervigilance : scruter les délais de réponse, les intonations, les silences, à la recherche du signe annonciateur.
- › La critique préventive : trouver le défaut rédhibitoire avant que l'autre ne trouve le vôtre.

La prophétie

Chacune de ces stratégies produit sa propre confirmation. Celui qui teste finit par lasser, et conclut qu'on l'abandonne toujours. Celle qui s'efface finit par n'être plus vue, et conclut qu'elle ne compte pour personne. Celui qui critique par avance se retrouve seul, et conclut que personne ne convient. Le schéma n'a pas besoin d'avoir raison : il lui suffit d'organiser les conduites qui lui donneront raison.

À RETENIR

Ces conduites ne sont pas des fautes. Ce sont d'anciennes solutions à d'anciens problèmes. La question n'est pas de vous en vouloir de les avoir, mais de repérer laquelle vous coûte le plus aujourd'hui.

Exercice 4.1 Votre stratégie principale

Objectif : identifier la conduite la plus coûteuse.

Laquelle de ces stratégies reconnaissez-vous le plus ? Décrivez une situation récente où vous l'avez employée.

De quoi vous protégeait-elle, à ce moment-là ? Et qu'est-ce qu'elle a produit ?

Exercice 4.2 L'expérience inverse

Objectif : tester ce qui se passe quand on ne l'emploie pas.

Choisissez une situation à venir et une conduite inverse, précise et petite : dire ce que vous voulez, ne pas relancer, ne pas tester, laisser passer un délai sans interpréter. Écrivez ce que vous redoutez qu'il arrive.

Après l'expérience : que s'est-il réellement produit ?

Choisir quelqu'un

On parle beaucoup de séduction et très peu de sélection. C'est pourtant là que se joue une grande partie de ce qui suivra.

Ce qu'il faut regarder

Trois critères prédisent mieux la qualité d'une relation que le charme, la conversation ou l'intensité initiale. Le premier est la fiabilité : ce que la personne fait correspond-il à ce qu'elle dit ? C'est observable en quelques semaines et cela ne s'améliore pas ensuite. Le deuxième est la capacité de réparation : après un désaccord, revient-elle, reconnaît-elle sa part ? Le troisième est la disponibilité réelle, et non déclarée : une personne empêchée par une situation qu'elle ne modifie pas est indisponible, quelles que soient ses intentions.

Un quatrième point mérite d'être ajouté, parce qu'il est plus difficile à observer sur soi que sur l'autre : comment vous sentez-vous en sa présence ? Pas au moment des retrouvailles, où tout est vif, mais le lendemain matin, dans l'ordinaire. Plus détendu, ou plus vigilant ? Cette question-là est un meilleur instrument que toutes les listes de critères.

Ce qui compte moins qu'on ne croit

Les recherches d'Eli Finkel sur la prédiction en matière de couple donnent un résultat qui déroute : la compatibilité des profils, mesurée avant la rencontre, prédit très mal la satisfaction ultérieure. Ce qui prédit, c'est la qualité de ce que les deux personnes construisent ensemble une fois en relation. Autrement dit, il faut moins chercher la bonne personne et davantage regarder ce que vous devenez tous les deux.

À RETENIR

Les trois questions à se poser après six semaines : ce qu'elle fait correspond-il à ce qu'elle dit ? revient-elle après un désaccord ? est-ce que je me sens plus détendu ou plus vigilant qu'avant de la connaître ?

Exercice 5.1 Vos critères réels

Objectif : distinguer ce que vous cherchez de ce qui vous attire.

Écrivez les qualités que vous dites chercher chez quelqu'un :

Maintenant, écrivez ce qui vous a réellement attiré chez vos trois dernières histoires :

Que remarquez-vous en comparant les deux listes ?

Ce qui fait tenir une relation

Une fois la rencontre faite, une autre compétence entre en jeu, et elle s'apprend. Les travaux de John Gottman, menés sur des milliers de couples observés, ont dégagé des mécanismes remarquablement constants.

Les micro-tentatives

Gottman a montré que la solidité d'un couple se joue moins dans les grandes discussions que dans une multitude de petites sollicitations quotidiennes : une remarque sur un oiseau à la fenêtre, une main posée, une question anodine. Chacune est une tentative de contact. Y répondre, même brièvement, nourrit le lien ; l'ignorer l'érode. Les couples qui durent ne sont pas ceux qui ne se disputent pas : ce sont ceux qui répondent la plupart du temps à ces sollicitations minuscules.

La réparation

Le deuxième mécanisme est plus décisif encore : la capacité à revenir après un conflit. Toutes les relations connaissent des ruptures de contact, des paroles trop vives, des moments d'indisponibilité. La différence ne se situe pas dans leur fréquence mais dans le délai de réparation. Un couple solide n'est pas un couple sans accrocs : c'est un couple dont les accrocs se réparent rapidement.

Les trois questions du lien

Sue Johnson a formulé ce que chaque partenaire demande, sans toujours pouvoir le dire : es-tu accessible ? es-tu attentif à moi ? puis-je compter sur toi ? La plupart des disputes portent en surface sur des questions d'organisation ou de torts, et posent en réalité l'une de ces trois questions. Savoir l'entendre change considérablement la nature des conversations.

À RETENIR

La compétence qui prédit le mieux la durée n'est ni la communication ni la compatibilité : c'est la réparation. Savoir revenir, dire que l'on a été trop dur, reprendre le fil, dans l'heure plutôt que dans la semaine.

Exercice 6.1 Vos sollicitations

Objectif : observer ce qui se passe dans l'ordinaire.

Pendant trois jours, notez les petites tentatives de contact que l'on vous adresse, et ce que vous en faites. Puis les vôtres, et ce qu'il en advient.

Exercice 6.2 Votre style de réparation

Objectif : repérer ce qui vous empêche de revenir.

Après une dispute, combien de temps mettez-vous à revenir ? Qu'est-ce qui vous en empêche : la fierté, la crainte de reconnaître un tort, l'attente que l'autre commence ?

Quelle phrase de réparation pourriez-vous employer, qui vous ressemble et que vous seriez capable de dire ?

Dire ce que l'on veut

Il reste une compétence sans laquelle rien ne tient, et qui manque presque toujours chez ceux qui ont appris tôt que leurs besoins encombraient : la capacité de demander et de refuser sans rompre le lien.

Trois positions

Devant un désaccord, il existe trois manières de se tenir. L'effacement consiste à céder pour préserver la paix, et se paie en rancune accumulée. L'agression consiste à imposer, et se paie en distance. L'affirmation consiste à dire ce que l'on veut en tenant compte de l'autre, et c'est la seule des trois qui préserve à la fois la personne et le lien.

Ce que l'on comprend mal, c'est que l'effacement n'est pas une forme de générosité. Il prive l'autre de toute information sur ce que vous vivez, il l'empêche d'ajuster, et il aboutit, quelques années plus tard, à une explosion ou à un départ que personne n'avait vu venir.

Une trame simple

Décrire les faits sans interprétation, dire l'effet ressenti à la première personne, formuler la demande de façon précise et négociable, et écouter la réponse. Quatre temps, dans cet ordre. La difficulté n'est jamais la formule, elle est de tenir la troisième étape : demander quelque chose de précis expose au refus, et c'est exactement ce que l'on cherchait à éviter.

La culpabilité du refus

Dire non produit chez beaucoup une culpabilité vive, sans rapport avec la gravité de la situation. Cette culpabilité n'est pas un signal d'erreur : c'est la trace d'un apprentissage ancien selon lequel le refus met le lien en danger. Elle diminue avec la répétition. Il ne s'agit pas de ne plus la ressentir, mais de refuser malgré elle, et de constater que le lien tient.

À RETENIR

Une limite énoncée tôt et calmement préserve la relation. Une limite tue devient, quelques mois plus tard, un reproche ou une rupture. Ce n'est pas la limite qui abîme le lien : c'est le silence qui la précède.

Exercice 7.1 Votre échelle d'affirmation

Objectif : repérer où et avec qui c'est difficile.

Avec qui vous est-il le plus difficile de dire non ? Notez de 0 à 10 pour chaque personne importante de votre vie.

Que redoutez-vous qu'il se passe si vous refusez ?

Exercice 7.2 Préparer une demande

Objectif : écrire ce que vous n'avez pas encore osé dire.

Les faits, sans interprétation :

Ce que cela produit chez vous, à la première personne :

Votre demande, précise et négociable :

Rester disponible

Le travail décrit dans ce cahier ne produit pas une transformation soudaine. Il produit un déplacement lent, dont on mesure l'effet moins à ce que l'on ressent qu'à ce que l'on fait.

Les indicateurs de mouvement

- › Vous remarquez le mécanisme pendant qu'il se produit, et non trois semaines après.
- › Vous supportez un délai de réponse sans construire une interprétation complète.
- › Vous dites une chose vraie et légèrement risquée, et vous restez.
- › Une relation tranquille cesse de vous paraître fade.
- › Vous mettez fin à une situation qui ne peut pas aboutir, plus tôt qu'avant.

Ce qui ne dépend pas de vous

Il faut le dire, parce que l'omettre serait malhonnête : une part de la rencontre relève de la circonstance, et aucun travail sur soi ne la commande. On peut avoir fait tout ce chemin et traverser une longue période sans personne. Cela ne signifie pas que le travail était vain : cela signifie que la rencontre n'est pas une récompense qui se mérite. Ce que le travail garantit, ce n'est pas qu'elle arrive, c'est que vous serez en état de la reconnaître et de la tenir.

À RETENIR

Le but n'est pas de devenir quelqu'un que l'on choisit. Il est de devenir quelqu'un qui choisit, qui reste, et qui peut dire ce qu'il vit sans craindre de faire s'effondrer le lien.

Exercice 8.1 Mon plan de vol

Objectif : condenser le cahier en une page.

Mon point d'arrêt habituel, dans le déroulé d'une relation :

Mon schéma dominant, et la phrase qu'il me souffle :

La stratégie de protection que je surveille, et ce que je fais à la place :

Les trois questions que je me pose après six semaines :

Ce que je m'autorise à demander, désormais :

Un dernier mot

Il y a une idée dont il vaut mieux se défaire : celle selon laquelle il faudrait être réparé avant d'être en relation. Cette idée a l'apparence de la sagesse et elle produit surtout des années d'attente. Personne n'arrive intact. Les liens ne se nouent pas entre deux personnes achevées : ils se nouent entre deux personnes en cours, qui acceptent d'être vues en cours.

Ce que ce cahier peut changer est plus modeste, et suffisant. Il ne rend pas invulnérable. Il permet de reconnaître le mécanisme pendant qu'il opère, de ne pas confondre un emballement avec un lien, et de rester quand quelque chose en soi voudrait partir. C'est peu de chose, dit ainsi. C'est à peu près tout ce qui distingue une histoire qui recommence d'une histoire qui avance.

P O I N T D E P R U D E N C E

Si une relation comporte des violences, des menaces ou un contrôle de vos déplacements, de votre argent ou de vos liens, ce cahier ne s'applique pas. Le 3919 est joignable gratuitement et anonymement, et le 17 en cas de danger immédiat.