

le Livre de Poche

a le plaisir de vous proposer le premier chapitre de :

Serre-moi fort !

Sue Johnson



Le Livre de Poche remercie les éditions First qui ont autorisé la publication de cet extrait.

DR SUE JOHNSON

SERRE-MOI FORT !

**SEPT CONVERSATIONS
POUR UNE VIE ENTIÈRE D'AMOUR**

Traduit de l'anglais par Stéphanie Rowley-Perpete

ÉDITIONS FIRST

INTRODUCTION

Depuis toujours, je suis fascinée par les relations entre les individus. J'ai grandi en Grande-Bretagne où mon père tenait un pub. J'y ai passé beaucoup de temps à regarder les gens se rencontrer, bavarder, partager un verre, se bagarrer, danser et flirter. Mais c'est le mariage de mes parents qui a pris toute la place au centre de ma jeune vie d'enfant. Je les ai regardés, démunie, détruire leur mariage et se détruire l'un l'autre. Je savais, malgré tout, qu'ils s'aimaient profondément. À la fin de sa vie, mon père a essuyé plus d'une larme pour ma mère, alors même qu'ils étaient séparés depuis plus de vingt ans.

À cause de cette douleur dont j'avais vu mes parents souffrir, je fis le vœu de ne jamais, au grand jamais, me marier. L'amour romantique, selon moi, n'était qu'illusion et piège. J'imaginais que je serais bien mieux lotie seule, libre et sans attaches. Mais bien évidemment, je suis tombée amoureuse et me suis mariée. L'amour m'attira comme un aimant auquel j'avais pourtant essayé d'échapper.

Qu'était-ce que cette émotion mystérieuse et puissante qui avait anéanti mes parents, compliquait ma propre vie et semblait être la raison principale de la joie ou la misère de tant d'autres ? Existait-il un chemin secret qui mènerait à l'amour éternel ?

Ma fascination pour l'amour et les relations humaines m'a naturellement guidée vers une carrière dans le conseil et la psychologie. Au cours de ma formation, j'ai étudié ce drame amoureux, comme les poètes et les scientifiques

le décrivent. J'enseignais à des enfants à qui l'amour avait manqué. Je conseillais des adultes qui avaient souffert de sa perte. Je travaillais auprès de familles dont les membres, même s'ils s'aimaient, n'arrivaient pourtant à vivre ni ensemble, ni séparés. L'amour demeurait un mystère.

Et puis, vers la fin de mon doctorat en psychologie du conseil à l'université de British Columbia de Vancouver, je me mis à travailler avec des couples. Je devins très vite ensorcelée par l'intensité de leurs luttes et la façon dont, bien souvent, ils en venaient à parler de leurs relations, en termes de vie ou de mort.

Je connus un grand nombre de réussites lorsqu'il s'agissait de traiter des individus seuls ou des familles, mais j'échouais à conseiller deux partenaires qui se déchiraient. Aucun des livres que comportait la bibliothèque et aucune des techniques que l'on m'avait enseignées ne semblaient pouvoir m'apporter de réponses satisfaisantes. Les couples que je soignais n'avaient cure que j'analyse les différentes relations qu'ils avaient pu développer du temps de leur enfance. Ils ne souhaitaient pas non plus devenir plus raisonnables ni même apprendre à négocier. Et ils n'attendaient certainement pas de moi que je les arme pour se battre dans les règles de l'art.

L'amour, semblait-il, n'était qu'une suite de données non négociables. En effet, vous ne pouvez marchander la compassion ou un besoin de connexion. Nous n'étions pas là face à des réactions intellectuelles mais en présence de réponses *émotionnelles*. Je changeais alors mon approche pour m'en tenir au vécu du couple. Je leur laissais m'apprendre les rythmes émotionnels et la danse de leur amour romantique. C'est à ce moment que je me suis mise à enregistrer ces sessions et à me les repasser inlassablement.

INTRODUCTION

Alors que je voyais ces couples crier et pleurer, se chamailler et se renfermer, je commençais à comprendre qu'une relation était définie par l'existence de moments émotionnels clés, positifs et négatifs. Aidée de ma directrice de thèses, Les Greenberg, je développai alors une nouvelle thérapie de couple basée sur ces moments précis, que nous avons appelée la « thérapie centrée sur les émotions », EFT en abrégé (de l'anglais, *Emotionally Focused Therapy*).

Nous avons mis en place un projet de recherche au sein duquel certains couples reçurent une version en développement de la méthode EFT ; d'autres bénéficièrent d'une thérapie comportementale, avec un accompagnement basé sur l'optimisation de leur manière de communiquer et de négocier ; d'autres couples encore ne reçurent aucune forme de thérapie. Les résultats obtenus par le biais de la méthode EFT s'avérèrent extrêmement positifs, bien meilleurs qu'en cas d'absence de traitement ou de thérapie comportementale. Les couples se disputaient moins, se sentaient plus soudés et, de manière générale, se sentaient plus satisfaits de leur relation. Le succès de cette étude me permit d'obtenir un poste à l'université d'Ottawa où, au fil des années, je pus élargir mes recherches en étudiant des couples issus de différents environnements : cabinets de conseil, centres de formation et cliniques. Les résultats ont continué d'être plus que satisfaisants.

Malgré ce succès, je n'arrivais toujours pas à mettre le doigt sur ce drame émotionnel qui compliquait la vie des couples que je rencontrais. Je naviguais bon gré mal gré dans le labyrinthe de l'amour, sans pour autant réussir à en atteindre le centre. Les questions se multipliaient dans ma tête. Pourquoi ces couples en détresse bouillaient-ils d'émotions aussi fortes ? Pourquoi était-il

si difficile d'obtenir une réaction de l'être aimé ? Pourquoi la méthode EFT fonctionnait-elle et comment pouvait-elle encore être améliorée ?

C'est au cours d'une discussion animée avec une collègue dans un pub – pub dans lequel, de nombreuses années auparavant, j'avais commencé à m'intéresser de plus près aux échanges qui pouvaient avoir lieu entre les êtres humains – que j'eus une soudaine inspiration et un début de compréhension. Avec ma collègue, nous étions en train de discuter de la façon dont la plupart des thérapeutes étaient convaincus qu'une relation amoureuse réussie reposait essentiellement sur une forme rationnelle de négociation. Selon la pensée universelle, il semblait que nous cherchions tous à obtenir le plus grand nombre d'avantages tout en nous économisant un maximum.

Je lui dis que ce que je constatais, lors de mes sessions de couples, semblait bien plus complexe que cela. « Bien, me dit ma collègue, mais si les relations amoureuses ne sont pas que marchandage, que sont-elles réellement ? » Je m'entendis prononcer, d'une voix la plus naturelle possible : « C'est très simple, les relations amoureuses ne sont qu'un lien émotionnel. Elles ne reposent, en effet, que sur un besoin naturel d'une connexion émotionnelle rassurante. C'est sur le même principe que ce dont parle [le psychiatre britannique] John Bowlby quand il fait référence à la théorie de l'attachement entre une mère et son enfant. Ce même principe s'applique aux adultes. »

Je partis de là en émoi. Soudain j'apercevais l'exquise logique derrière les plaintes passionnées et un mode de défense désespéré de mes couples. Je savais ce dont ils avaient besoin et je comprenais enfin en quoi la méthode EFT transformait les relations entre ces êtres humains. L'amour romantique ne reposait que sur l'attachement et

INTRODUCTION

le lien émotionnel. Il ne tenait qu'au besoin naturel de dépendre de quelqu'un, d'un être aimé qui nous offrirait réconfort et attachement émotionnel sécurisant.

Je croyais avoir découvert, ou redécouvert, la nature du sentiment amoureux : comment celui-ci pouvait être réparé et comment il était possible de le faire durer. En faisant reposer le cadre de mon étude sur l'attachement et le lien, je pouvais désormais voir plus nettement le drame qui entourait mes couples en détresse. Je pouvais également appréhender mon propre mariage de façon plus claire. Je comprenais enfin que les drames au milieu desquels nous nous retrouvions et les émotions alors ressenties faisaient partie intégrante d'un système de survie en place depuis des millions d'années dans l'histoire de l'évolution. Il n'est pas possible de mettre de côté ces émotions et ces besoins sans risquer de dénaturer le propre de l'être humain que nous sommes. Je compris qu'un point de vue scientifique clair avait jusque-là manqué dans notre enseignement et dans la façon d'offrir une thérapie aux couples.

Lorsque plus tard, j'essayai de faire publier le résultat de mes recherches, il s'est avéré que la plupart de mes collègues se trouvaient en total désaccord avec moi. Tout d'abord, ils s'accordaient tous à penser que les émotions étaient de l'ordre du contrôlable chez l'adulte. Ils allaient même plus loin en affirmant que le trop-plein d'émotions était à la base des problèmes de la plupart des mariages. Nous, êtres humains, devrions surmonter nos émotions, plutôt que de les écouter ou même les autoriser. Mais avant tout, soulignaient-ils, un adulte sain est un adulte qui se suffit à lui-même. Seule une personne dysfonctionnelle aurait besoin de l'autre, dépendrait de l'autre. Un jargon existe même pour désigner ces personnes : on dit qu'elles sont *enchevêtrées*, *codépen-*

dantes, fusionnelles... En d'autres termes, ce sont des personnes à problème. Des époux présentant une dépendance trop excessive l'un à l'autre seraient la raison de la plupart des mariages ratés !

Les thérapeutes, d'après mes collègues, devaient encourager les individus à ne compter que sur eux-mêmes. Ceci rejoignait les conseils du célèbre docteur américain, Benjamin Spock, sur la façon dont les parents se devaient d'élever leurs enfants – prendre dans ses bras un enfant larmoyant est le meilleur moyen d'en faire un faible, prévenait-il. Ce n'est que bien plus tard qu'on réalisa que le Dr Spock s'était trompé sur toute la ligne en matière d'éducation infantile. De même que mes collègues s'étaient trompés lorsqu'il s'agissait d'évaluer le comportement des adultes.

Le message de la méthode EFT est simple : arrêtez d'apprendre à vouloir vous disputer dans les règles, d'analyser votre petite enfance, de vous perdre dans des gestes romantiques grandioses ou d'expérimenter de nouvelles positions sexuelles. Au contraire, reconnaissez et admettez que vous êtes émotionnellement attaché et dépendant de votre partenaire, de la même façon qu'un enfant attend d'un parent d'être nourri, réconforté et protégé. L'attachement entre adultes est certes plus équilibré et moins centré sur le contact physique, mais la nature du lien émotionnel est la même. La méthode EFT se concentre sur la création et le renforcement de cet attachement émotionnel entre les partenaires en identifiant et en transformant les moments clés qui favorisent la relation amoureuse adulte : en se montrant ouvert, à l'écoute et sensible à l'autre.

Aujourd'hui, la méthode EFT révolutionne le milieu de la thérapie de couple. Les études rigoureuses de ces quinze dernières années ont montré que 70 % à 75 % des

INTRODUCTION

couples ayant bénéficié de cette méthode ont réussi à rétablir l'harmonie entre eux et se disent heureux dans leur relation. Les résultats semblent tenir sur la durée, même pour les couples qui présentaient un grand risque de divorce. La méthode EFT est aujourd'hui reconnue par l'Association américaine de psychologie comme une méthode efficace dans la thérapie de couple.

Il existe des milliers de thérapeutes formés à la méthode EFT en Amérique du Nord et des centaines d'autres à travers l'Europe, l'Australie et la Nouvelle-Zélande. La méthode est désormais enseignée en Chine, à Taiwan et en Corée. Plus récemment encore, des organisations importantes comme les armées américaines et canadiennes ou les pompiers de la ville de New York m'ont demandé de les aider à présenter cette méthode à des individus en détresse et à leur partenaire.

L'acceptation et l'application de plus en plus large de la méthode EFT ont également permis au grand public de prendre conscience de cette approche. C'est avec une insistance répétée que l'on m'a demandé de mettre en place une version simplifiée et populaire de la méthode EFT, une version qui pourrait être lue et appliquée par l'individu lambda. Cette version, vous la tenez aujourd'hui entre vos mains.

Serre-moi fort a été conçu pour tous les couples : jeunes, moins jeunes, mariés, fiancés, concubins, heureux, malheureux, hétéros, homos ; en d'autres termes, pour tous les partenaires à la recherche d'une vie entière remplie d'amour. Ce livre s'adresse à tous, sans distinction de sexe, de parcours, de culture. Car chacun sur cette planète a le même besoin primaire d'attachement. Ce livre, en revanche, ne conviendra pas à ceux qui se trouvent dans une relation abusive ou violente, ni à ceux qui dépendent de substances ou qui se trouvent enfermés dans une

relation adultère de longue durée, car ces cas particuliers amenuisent considérablement la capacité d'un individu à s'ouvrir de façon positive à l'autre. L'aide d'un ou d'une thérapeute semblera alors plus appropriée.

Cet ouvrage se divise en trois parties. La première partie s'attachera à répondre à la question que l'on se pose depuis des millénaires : qu'est-ce que l'amour ? Elle expliquera comment, souvent, il est possible de tomber dans la déconnexion, de perdre le sentiment d'amour, malgré les bonnes intentions et les mises en garde. Cette partie présentera et synthétisera également l'explosion massive et récente des études sur les relations intimes. Comme l'explique Howard Markman du Centre de recherche conjugal et familial de l'université de Denver : « Nous assistons à une montée en flèche du domaine de la thérapie de couple et de son enseignement. »

Nous construisons enfin une science de la relation intime. Nous tentons de déchiffrer comment nos conversations et nos actions reflètent nos peurs et nos désirs les plus profonds et construisent ou détruisent nos liens les plus précieux avec les autres. Ce livre offre aux amoureux un nouvel horizon, une nouvelle approche de l'amour, d'un amour réussi.

La deuxième partie présentera la version simplifiée de la méthode EFT à travers sept « Conversations » qui capturent les moments décisifs dans une relation amoureuse. Vous apprendrez, cher lecteur et chère lectrice, à façonner ces moments afin de créer un lien sécurisant et durable. Dans chaque Conversation, des études de cas et des exercices pratiques vous permettront de faire entrer la méthode EFT dans votre quotidien amoureux.

La troisième partie s'intéressera au pouvoir de l'amour. L'amour a, en effet, une capacité immense à pouvoir nous aider à nous relever des blessures profondes que la vie

INTRODUCTION

nous inflige parfois. L'amour accroît également le sentiment de connexion avec le monde, à une plus grande échelle. Une réaction aimante n'est-elle pas la base d'une société empathique et civilisée ?

Pour vous aider à naviguer à travers cet ouvrage, vous y trouverez en toute fin un glossaire des termes les plus importants.

Je dois le développement de la méthode EFT à tous ces couples que j'ai pu rencontrer au fil des années. Je me suis permis une utilisation libre de leurs histoires, tout en prenant soin de changer les noms et certains détails afin de protéger leur anonymat. Chaque histoire se compose de plusieurs études de cas et est simplifiée afin de refléter au mieux les grands principes qui ont émergé de mes rencontres avec des milliers de couples. À travers ces histoires, j'espère que vous apprendrez autant que j'ai moi-même appris. Ce livre reflète mon intention de transmettre, à tous, ce savoir.

J'ai commencé à travailler auprès de couples au début des années 1980. Vingt-cinq ans plus tard, je réalise avec émerveillement que je suis toujours aussi passionnément enthousiaste à l'idée de commencer à travailler avec un nouveau couple. Un sentiment de bien-être s'insuffle toujours en moi dès lors que je vois des partenaires saisir enfin les messages sincères qu'ils s'adressent ou lorsqu'ils prennent le risque de faire un pas vers l'autre. Leur combat et leur détermination au quotidien m'éclairent et m'incitent à entretenir des liens précieux avec les autres.

Nous vivons tous les drames de l'attachement et du détachement. Mais nous pouvons désormais les comprendre. J'espère sincèrement que ce livre vous aidera à transformer vos relations en une aventure extraordinaire comme cela l'a été pour moi.

SERRE-MOI FORT

« L'amour est à la hauteur de ce qu'on en dit, écrivait Erica Jong. Il vaut le coup qu'on se batte pour lui, qu'on s'arme de courage pour lui, qu'on prenne des risques pour lui. Le problème est que si vous ne risquez rien, le risque est encore plus grand. » Je ne peux qu'acquiescer.