

YVES BOULVIN

RÉUSSIR SA VIE AFFECTIVE



Apprendre à aimer
La vie de couple
La solitude habitée

Éditions des Béatitudes

Se fondant sur sa longue expérience d'accompagnements soit individuels, soit de couples, Yves Boulvin revisite toutes les situations que peut rencontrer une personne au cours de sa vie affective. Chacun sait que celle-ci n'est pas un long fleuve tranquille et qu'un couple en particulier traverse des étapes et des crises, des temps de sérénité et des orages. Mais comment vivre ces différentes périodes de la vie en restant dans l'espérance que toute situation difficile a une issue et que toute circonstance peut concourir à notre bien si l'on se laisse rejoindre par la grâce de Dieu ?

Considérant que ce ne sont pas les événements en eux-mêmes qui conditionnent notre vie, mais la façon d'y réagir, l'auteur montre que quel que soit notre état de vie (célibataire, en recherche amoureuse, en couple harmonieux, en couple en difficulté, en séparation ou divorce, en solitude, en veuvage, en vie monastique ou communautaire), Dieu nous propose d'entrer dans la fécondité.

Apprendre à découvrir notre être profond et aligner tout le reste de notre personnalité sur notre axe intérieur ; acquérir une vie plus positive, moins étriquée et plus « panoramique » ; donner du sens à nos journées et à tous nos actes ; vivre au mieux la solitude parce qu'habitée par Dieu et en communion avec les autres : voilà ce que nous propose cet ouvrage qui passe en revue toutes ces situations variées que nous acceptons souvent difficilement et qui constituent en fait la richesse de notre vie.



Yves Boulvin est formateur en relations humaines, psychologue et consultant. Il organise depuis de nombreuses années des stages en entreprise, parallèlement à son activité de thérapeute. Il anime depuis plus de vingt ans les émissions *Foi et psychologie* retransmises sur différentes radios chrétiennes. Ses premiers livres, *Choisis la Vie*, *Renaître* et *La Vie combat ou cadeau*, ont connu un grand succès.

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications,
vous pouvez envoyer vos nom, adresse et email aux
Editions des Béatitudes, Burtin, 41 600 Nouan-le-Fuzelier

ed.beatitudes@wanadoo.fr

www.editions-beatitudes.fr

EAN Epub : 978-2-84024-874-3

© Editions des Béatitudes

Société des Œuvres Communautaires, avril 2009

Conception de la couverture : mc-design - martin casteres

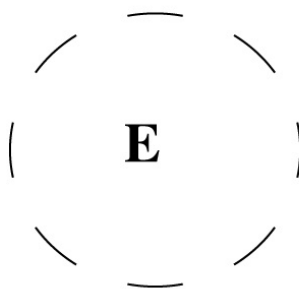
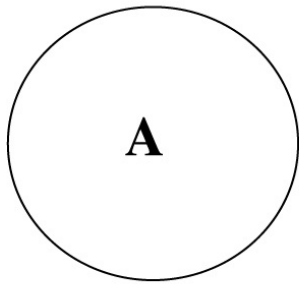
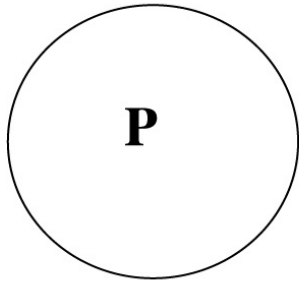
Illustration de couverture :

Jeune couple assis sur une plage © Yuir Arcurs-Fotolia.com

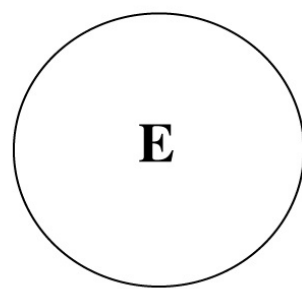
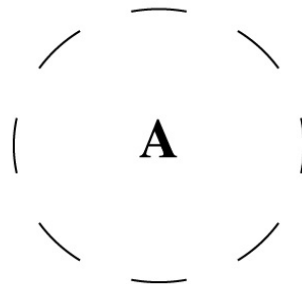
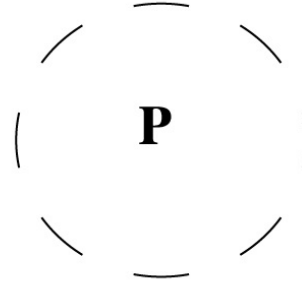
Couple senior s'enlaçant sur une plage © Fotolia V-Fotolia.com

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

LUI



ELLE



SÉPARATION

Pour lui, c'est un coup dur. Trois solutions se présentent alors :

– première solution : il a pris goût à des rencontres aussi légères et recommence avec une autre ; l'ennui, c'est qu'il n'aura rien construit en lui et dépendra chaque fois d'une personne extérieure. Il risque alors de recommencer à plusieurs reprises le même scénario.

– deuxième solution, celle qu'il a choisie, il se dit : *Voilà, je le savais bien, il ne faut jamais se laisser aller, on ne m'y reprendra plus* et il bloque davantage son côté *Enfant*. Il devient

encore plus méthodique, perfectionniste, bourreau de travail et de plus en plus dur avec ses employés.

– troisième solution, évidemment la meilleure : il dresse le bilan, se fait aider par quelqu'un dont c'est le métier et comprend qu'en fait, il a recherché à l'extérieur ce qu'il devait d'abord construire à l'intérieur de lui. Pour s'unifier, son objectif, à présent, tout en restant responsable et organisé, sera de se donner plus de temps pour vivre, s'amuser, se ressourcer, avoir des activités de détente et de loisir.

Si je prends cet exemple un peu caricatural, c'est pour montrer ce qui se passe souvent dans la vie de couple. Nous ne pouvons pas attendre d'être complètement unifiés pour nous marier, mais, en revanche, nous faciliterons la vie de notre futur conjoint en acceptant de bien voir nos failles et, si possible, en commençant au moins à y travailler avant de nous engager.

4. Plusieurs modèles de couples

Si l'on veut systématiser, on peut dire – mais une systématisation est toujours un peu excessive – que pendant longtemps, la vision du couple a été : $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$. On disait *ma moitié*, *ma femme*, *mon mari* et, effectivement, chacun se reposait sur l'autre qui était compétent dans des domaines où on ne l'était pas soi-même. Ainsi, il y avait une répartition des rôles. L'homme travaillait, gagnait de l'argent, remplissait le plus souvent les papiers administratifs, conduisait la voiture. La femme s'occupait des enfants, faisait la cuisine et les courses, entretenait la maison. Mais chacun ne développant pas ce qu'il ne savait pas faire, gardant ses zones d'incompétence, était perdu sans l'autre. Et était le plus perdu ou la plus perdue celui ou celle qui s'était le moins autonomisé(e) : *Je ne mange que des conserves. Je n'ai pas mon permis de conduire. Je ne sais pas changer un enfant. Je ne peux pas travailler, je n'ai ni*

diplôme ni formation, etc.

Certains couples continuent à fonctionner de cette manière, d'où une grande souffrance lorsque l'un des deux meurt ou s'en va, car l'autre reste avec un trou béant. L'évolution des mœurs, depuis mai 68 et la libération de la femme, la remise en cause du machisme masculin, a produit petit à petit d'autres couples où chacun a voulu sortir des rôles prédéfinis des générations précédentes.

Ainsi, beaucoup de femmes se sont mises à travailler après leurs études, la plupart conduisent leur propre voiture, font les démarches administratives, etc.

Quant aux hommes, ils ont appris petit à petit à être davantage papas, surtout en temps de paix, dans des pays où ils ne se définissent plus seulement comme des guerriers qui s'accomplissent à l'extérieur. Ils ont appris à changer les enfants, à cuisiner, à s'occuper du ménage...

Si les deux acceptent cette nouvelle répartition des rôles, tout va bien ; mais si l'un des deux bloque parce que, consciemment ou pas, il en est resté au modèle de l'homme ou de la femme que lui ont transmis ses parents, le conflit s'installe : *Ah ! mon chéri, j'ai une bonne nouvelle pour toi, j'ai trouvé du travail ! Alors, comme je finis tard, demain tu prendras le petit à la crèche, tu t'en occuperas, tu le feras jouer et manger, moi je rentrerai tard, juste pour le dîner que tu auras préparé.*

Cette situation trop angoissante est impossible à accepter pour certains conjoints, d'où conflit, intimidation, rapport de force et pour finir, souvent, séparation.

Il est difficile de sortir de cette problématique sans aide extérieure. Le modèle pourrait au mieux être : **1 + 1 = 2**. On trouve ici deux individualités plus autonomes mais qui, du coup, ont du mal à s'emboîter. Chacun a moins besoin de l'autre et les remises en cause du lien conjugal sont beaucoup plus

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

– Ce qui vient de ma recherche de l'idéal et de l'absolu, que personne n'incarnera jamais et qui est potentiellement ma rencontre avec Dieu ;

– Ce qu'est réellement l'autre que j'ai dédouané d'une idéalisation et de mes propres projections impossibles à assumer.

À ce propos, le perfectionnisme ou désir de perfection peut être un grand danger, car seule la rencontre avec Dieu va répondre à mon besoin d'idéal.

Mes parents n'étaient pas parfaits, et loin de là. Mais en Dieu, je découvre le *Père-Mère*, le *Papa-Maman* auquel j'ai toujours aspiré. Ce qui me permet ensuite de mieux accepter mes parents et d'éviter deux écueils : les idéaliser ou les rejeter. La perfection parentale que j'ai toujours désirée existe bien, mais seulement en Dieu.

Mes amitiés seront d'autant mieux réussies que je n'attends pas l'ami(e) absolu(e), unique, toujours disponible, toujours fidèle, mais que j'ai un réseau fait d'amitiés diverses pour que je ne me rende pas dépendant d'un(e) seul(e).

Rien de plus triste que de voir des amitiés s'effondrer brutalement parce que « l'ami » s'ouvre à d'autres affections, parce que « l'ami » suit d'autres chemins. Je pense notamment à ces deux femmes dont la grande amitié s'est transformée en haine le jour où l'une d'elles est devenue la responsable hiérarchique de l'autre ; leur amitié n'a pas résisté plus d'une semaine à cette situation. Ou encore à celle-ci, en train de divorcer alors que son amie commençait une vie conjugale, d'où préoccupations trop différentes. La première eut le sentiment d'être délaissée par la seconde qui se consacrait bien naturellement à son futur mari.

L'Ami idéal n'existe qu'en Dieu et, si je le découvre, je peux

accepter beaucoup plus facilement la relativité de mes amitiés et donc les séparations nécessaires lorsque nous évoluons différemment, lorsque nous ne sommes plus sur la même longueur d'onde.

J'aimerai d'autant mieux mon enfant que j'aurai trouvé en Dieu la vulnérabilité de l'Agneau, l'Enfant parfait, le petit Enfant qu'Il est venu manifester à la Crèche à Noël. Noël, c'est tous les jours et si Dieu est le plus grand, Il est aussi le plus petit. J'ai à découvrir et à aimer en moi aussi l'enfant intérieur, l'enfant de Dieu, l'enfant de Lumière qui est une merveille. J'arrêterai alors de vouloir faire de l'enfant dont je suis le père, la mère, ce qu'il n'est pas ou de lui demander ce qu'il ne peut pas donner.

Inversement, le drame – conscient ou pas – de la plupart des enfants, sinon de tous, est de comparer l'amour qu'ils reçoivent de leurs parents, conditionnel, avec l'attente profonde qu'ils ont d'un amour inconditionnel qui existe bien et qui est la Présence aimante de Dieu en eux depuis l'origine. Ce décalage entre l'amour espéré et l'amour reçu est d'ailleurs à la source des revendications des enfants qui, parfois, expriment qu'ils auraient aimé d'autres parents, ou des « parents plus gentils », ou qui doutent même que leurs parents soient leurs vrais parents.

C'est aussi pour cela que beaucoup d'enfants vivent mal la révélation qui leur est faite que le père Noël, saint Nicolas ou le petit Jésus sont « en fait » les parents. Alors que si nos parents avaient appris à être uniquement des relais de Dieu Père et Mère, ils auraient veillé à présenter les choses de la façon suivante : « Dieu t'aime tellement qu'Il nous inspire de te faire des cadeaux », ce qui permettrait à la fois de préserver l'émerveillement céleste dans lequel baigne l'enfant et de le réconcilier avec la réalité humaine de ceux qui, concrètement, achètent et déposent les cadeaux.

Il en est de même au niveau du couple. Quelle idolâtrie, parfois ! Je peux faire de ma femme ou de mon mari une idole et comme je suis déçu, je vais le lui reprocher de plus en plus amèrement, la vie deviendra un enfer et je finirai par chercher ailleurs une autre idole. Le mari, le conjoint parfait, l'épouse parfaite est en Dieu !

Voir en filigrane Dieu comme modèle parfait de toutes nos attentes amoureuse, fraternelle, amicale, nous permet de libérer l'autre d'une trop grande attente qu'il ne pourra jamais combler.

Si j'ai vraiment rencontré en Dieu le Père, le Frère, l'Enfant, l'Ami, l'Époux, alors je pourrai, de façon beaucoup plus simple et concrète, aimer mon conjoint tel qu'il est. Je ne l'idéaliserai plus après une séparation douloureuse où il m'a quittée, où il vit avec une autre. Je verrai ma part dans cette situation et aussi, en vérité, tout ce qui venait de lui et tout ce qui n'allait pas dans notre relation.

Étions-nous vraiment faits l'un pour l'autre ? Que je sois réaliste : s'il en a jugé autrement, il y avait peut-être depuis longtemps, dans notre couple, une fracture que je n'avais pas vue. Il est triste de constater – même si on peut le comprendre – qu'après certaines séparations ou certains divorces, il y ait des rapports de force pendant des années au niveau des partages financiers, de la maison, des enfants, rapports de force qui témoignent en fait des limites de l'amour vécu.

Le rapport de force continue quand chacun veut prouver qu'il est dans la vérité : *J'ai raison de te quitter, on n'était pas fait l'un pour l'autre... J'ai raison de vouloir te faire revenir absolument, on est un couple uni...*

Alors, si je veux rester dans la fidélité à l'engagement avec quelqu'un dont j'ai partagé la vie, que ce soit vraiment après avoir cheminé et discerné : le fait de vouloir avoir raison, la peur d'être seul(e), la peur de l'image que j'aurai dans la société... se

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 3

Trouver son conjoint

1. Prier pour son futur conjoint

Si je souhaite vivre une relation durable et fidèle, une relation conjugale à la Lumière de Dieu, la rencontre ne se fera pas par le seul fruit du hasard. Il existe, quelque part, quelqu'un qui me correspond et qui est un cadeau pour moi, comme moi je suis un cadeau pour lui, pour elle⁹. Consciemment ou pas, il ou elle est à ma recherche comme je suis à la sienne.

Comment pourrais-je favoriser, de mon côté, la rencontre et quel moyen est-ce que je lui donne de me trouver ? Si la vie n'est pas le simple fruit du hasard, si la Providence veille, si Dieu unit vraiment ceux qui s'aiment, alors je peux être dans la confiance absolue que cette rencontre aura lieu. Aussi, je prendrai le temps, je ne me précipiterai pas, je ne me jetterai pas sur la première sirène venue, sous prétexte que *J'attends déjà depuis si longtemps, que Je ne rencontrerai peut-être personne, que Personne ne voudra de moi, que Je suis incapable d'aimer et d'être aimé* et qu'*Il est sans doute trop tard*.

J'ai d'abord à travailler sur toutes ces fausses croyances en moi ; est-ce que je crois vraiment qu'il existe, quelque part, quelqu'un donné par Dieu, qui me correspond, qui correspond à ce désir profond enfoui tout au fond de moi ? Quelqu'un qui ne répondra pas forcément à l'image toute faite que je me suis construite peu à peu, mentalement, de mon mari ou de ma femme, image constituée plutôt d'habitudes, de projections, de souvenirs de personnes idéalisées de mon passé, ou qui devrait être l'exact contraire de l'un de mes parents. Quelqu'un qui sera différent de l'acteur de cinéma ou du héros de roman dont j'ai

rêvé. Quelqu'un avec qui je vivrai un climat affectif autre que les relations conflictuelles ou compliquées que j'ai toujours connues. Quelqu'un dont je n'aurai besoin d'être ni le sauveur ni le persécuteur ni la victime.

Je vais vers lui, il vient vers moi. Je prie déjà pour elle et la bénit comme elle prie pour moi. Nous sommes reliés par un fil ténu, cristallin, divin, qui facilitera la rencontre, et nous nous reconnâtrons. Le fait de croire en cela est sans doute le meilleur moyen de croiser celui, celle qui me convient vraiment et de savoir l'attendre. LE MEILLEUR EST DEVANT MOI. Il vient. Nous ne pouvons nous rater...

Nous sommes tous habités de scénarios psychologiques compliqués qui nous font saboter le bonheur, la sérénité, et qui nous font rechercher des partenaires de jeux psychologiques complexes où nous retrouvons notre enfance, nos blessures, nos habitudes passées.

J'ai conscience que cela me mène à une impasse et je me fais aider pour en sortir. Je travaille en moi sur les obstacles à l'amour : je n'ai pas vu mes parents heureux l'un avec l'autre ; je n'ai pas reçu l'image de couples harmonieux ; l'un de mes parents a eu des aventures plus ou moins cachées ; ils se sont séparés et mal...

Je me dévalorise sur de nombreux points qui me font penser que, dans le quotidien, je vais décevoir ; et, en même temps, j'ai peur d'être déçu(e) parce qu'une partie de moi qui me dévalorise voudrait rencontrer quelqu'un d'idéal, ce qui est tout à fait irréaliste. Je me libère de tous les attachements passés : héros, premier amour, mère ou père avec qui j'ai entretenu un lien trop fort d'amour ou de haine. Je chemine doucement, progressivement, pour être sûr de mon choix de vie.

2. Bien savoir ce que l'on veut

Combien de personnes recherchent un conjoint tout en continuant de s'interroger sur une éventuelle vocation religieuse qui peut, parfois, être née d'une seule phrase prononcée par un prêtre ou un parent quelques années auparavant : *As-tu pensé à la prêtrise, à la vie religieuse ?*

Et voilà que je me crois appelé sans l'avoir jamais vraiment ressenti, sans que cela me donne une joie intérieure en y pensant, mais plutôt comme une obligation à laquelle je dois me soumettre : la Volonté de Dieu.

Il faut que je clarifie cela : on peut avoir une âme religieuse sans entrer au couvent, sans accéder à la prêtrise. On peut être célibataire et avoir une âme religieuse dans son travail, ses relations, etc. et se ressourcer spirituellement. On peut être marié et unir deux âmes religieuses, entrant alors dans une fécondité à ce niveau.

À ce sujet, peut-être pourrait-on dire que deux des critères les plus convaincants pour discerner une vocation religieuse à part entière sont bien imagés par les réponses qu'avaient données, à la télévision, deux ecclésiastiques à qui l'on demandait ce qui les avait décidés à la prêtrise. Le premier a répondu : *Par amour* ; et le second : *Pour être vraiment heureux*. Cela est confirmé par cette religieuse, entrée dans une communauté charismatique. Jeune adulte, elle était insatisfaite par toutes les relations amoureuses qu'elle avait connues. Elle avait alors rencontré un garçon qui avait, selon elle, tout ce qu'elle souhaitait ; or, elle s'était trouvée tout aussi insatisfaite. Cette insatisfaction, ainsi que la joie profonde qu'elle ressentait en envisageant l'engagement religieux, lui avait fait choisir cette dernière voie où elle s'est vraiment épanouie. Notre chère Sr Emmanuelle du Caire dit d'ailleurs la même chose.

J'ai donc à prendre le temps de bien discerner pour me sentir unifié et faire le point, pour être vraiment libre et disponible, si

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

s. ; et « Je veux sortir de ma jalousie », p. 196 et s.

Chapitre 4

Vivre en couple

1. La rencontre de deux personnalités

a. Quatre niveaux de communication

Quelle extraordinaire aventure que la vie de couple et, en même temps, quelle école au quotidien !

On oublie trop souvent combien de temps, de présence à l'autre et d'attention il faut pour vraiment construire un couple, le solidifier. Surtout aujourd'hui où les valeurs morales structurantes sont moins palpables, combien il est important d'investir dans des temps ensemble !

Ces temps, on les prend facilement au départ quand on est amoureux, mais ils risquent de devenir plus tard beaucoup moins fréquents à cause de la vie professionnelle exigeante d'au moins l'un des deux conjoints, à cause de la venue des enfants et de l'implication que cela suppose, mais aussi à cause de tous les traits de caractère que le temps va révéler et qui, entraperçus au départ, vont prendre de plus en plus de place au quotidien.

Il est donc important de veiller à ouvrir et à sauvegarder quatre niveaux de communication complémentaires dans le couple. Si l'un d'eux n'a jamais existé, est sous-représenté ou disparaît dans le temps, le couple « battra de l'aile ».

– PREMIER NIVEAU : LA COMPLICITÉ AMOUREUSE. Nous nous sentons intuitivement ; nous sommes bien et rions ensemble ; nous échangeons de fréquents gestes de tendresse ; notre intimité est simple, riche et joyeuse. Nos deux agneaux intérieurs se rencontrent facilement. L'Analyse Transactionnelle d'Éric Berne appelle ce niveau *Enfant/Enfant*.

– DEUXIÈME NIVEAU : LE DIALOGUE. Nous dialoguons¹² souvent, aussi bien sur l'organisation du quotidien qu'en profondeur. Chacun s'exprime, de façon courte et positive, sans envahir l'autre. Chacun s'écoute. Si nous avons du mal à nous comprendre, nous parlons à tour de rôle sans nous interrompre. Il n'y a pas de rapports de force. Devant un problème, nous nous exprimons, nous clarifions, nous dédramatisons, cherchons des solutions et décidons ensemble. Pour l'Analyse Transactionnelle, ce niveau est celui des échanges *Adulte/Adulte*.

– TROISIÈME NIVEAU : LES VALEURS COMMUNES. Nous avons des valeurs, des règles de vie communes, des projets de vie ensemble, tout en respectant nos différences. Si nous avons des enfants, nous nous mettons d'accord sur la façon de les éduquer. L'Analyse Transactionnelle parle de relation *Parent/Parent*.

– QUATRIÈME NIVEAU : LA TRANSPARENCE ET LA VULNÉRABILITÉ. Chacun de nous peut être vraiment lui-même, sans fard ni artifice, avec ses forces et ses faiblesses. Nous pouvons pleurer dans les bras l'un de l'autre quand l'un souffre ; nous savons nous appuyer l'un sur l'autre, nous soutenir. Nous connaissons et aimons nos sensibilités, nos vulnérabilités. Cela nous touche, nous attendrit. Le *Parent* de chacun s'occupe sans excès de l'*Enfant* de l'autre, et cela dans les deux sens.

Tout ceci est évidemment un idéal. Dans la pratique, les choses sont souvent bien différentes, plus compliquées. Au moins l'un des niveaux manque ou est faiblement représenté. On s'énervé. On ne se comprend pas ou plus. On s'éloigne. On se fait des reproches. On entre dans des rapports de force. D'où la nécessité, si l'on veut en sortir, de bien comprendre ce qui suit.

b. Les réactions au stress

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

seront très fusionnels, mais peuvent en même temps beaucoup se blesser ou être trop possessifs et exclusifs. Il y a souvent chez eux un manque de recul et d'objectivité.

Dans le cas cité plus haut du contrôleur de gestion qui pointe des clés en disant : *Que font ces clés dans le vestibule ?*, objectivement, il ne s'agit là que d'un commentaire sur un fait : des clés dans le vestibule et, en tant qu'*organisateur*, il risque de ne pas comprendre que cette simple formulation ait créé tant d'émotion chez sa femme. Il devra donc travailler sur la façon de dire les choses, surtout à une personne *sensible*. Mais deux *sensibles* ensemble ont peu de recul pour devenir factuels et faire la différence entre un fait : des clés dans le vestibule, et la personne qui les a laissé traîner ou celle qui en fait la remarque. En effet, le *sensible* a tendance à trop personnaliser la relation, d'où des dramatisations à partir de faits parfois anodins et beaucoup, beaucoup de temps de discussion sur l'état de la relation entre les deux conjoints.

– Deux *stoïques* fonctionnent en général assez bien à condition que chacun ait son espace privé dans lequel l'autre ne vient pas l'envahir.

À une certaine époque, cela pouvait donner par exemple, sans tomber dans la caricature, Madame dans la cuisine et Monsieur dans son atelier. Au niveau des marques de tendresse, cela peut bien marcher puisqu'il y a à peu près les mêmes besoins ou manques de besoins, et si jamais ces deux personnes ont un petit côté *organisateur*, elles peuvent même programmer les câlins, pas trop nombreux, mais à date fixe, pour qu'il n'y ait pas de surprise (ce qui encore une fois est inconcevable pour une personne *rebelle*). L'inconvénient de ce couple est qu'il risque fort de ne pas pouvoir développer la communication aussi bien à l'intérieur qu'avec l'extérieur, ainsi que des relations affectives

vraiment aimantes.

– Deux personnes *organisatrices* se mettent bien d'accord pour l'organisation de la maison, du travail, de la garde des enfants, des vacances à l'étranger, etc. Le dialogue est plutôt positif, mais pas toujours apprécié par des invités plus *sensibles* ou plus *réactifs* qui les trouvent bien trop contrôlés et « dans leur tête ».

– Deux personnes *réactives* vont avoir une vie feu d'artifice, avec beaucoup de passion, mais aussi beaucoup de conflits. La ou les séparations, car elles peuvent être fréquentes et répétées, risquent d'être violentes. Là où la personne *sensible* se sentirait déchirée, où la personne *stoïque* se fermerait sur elle-même et se bloquerait, où la personne *organisatrice* mettrait en place toutes les démarches administratives et juridiques nécessaires à l'éventuelle rupture après avoir cherché toutes les solutions pour continuer la cohabitation, la personne *rebelle* s'en va brutalement : *Je me casse...*

La plupart des couples sont faits de dominantes différentes, comme nous l'avons dit plus haut.

– *Sensibles* et *réactifs* partagent l'affectivité et la possibilité d'un côté chaleureux. Mais ils manquent souvent de recul et d'objectivité. Du coup, ils enveniment les situations et sont à l'origine des séparations par trop d'exigences affectives et de provocations : *Il faut que ça change... Je n'en peux plus...*

– *Stoïques* et *organiseurs* se comprennent bien, ont en commun une certaine autonomie, le recul, le contrôle de leurs émotions et le besoin d'un sas de décompression le soir après le travail. C'est au niveau de la chaleur et de l'accueil qu'ils risquent de créer des manques et des exaspérations chez leurs partenaires. Sans parler de leur côté autoritaire, critique et

exigeant au niveau de l'ordre et du rangement.

– Enfin, les couples croisés : *sensible/organisateur* ; *sensible/stoïque* ; *organisateur/réactif* et encore plus *réactif/stoïque* sont des couples beaucoup plus complexes à réaliser, mais quelle richesse s'ils arrivent à unir leurs différences. Ils ne pourront y arriver de façon réaliste qu'avec le temps et auront besoin plus que d'autres de se faire aider.

Parmi les personnes *organisatrices* ou *stoïques*, certaines ont de fortes valeurs, ont la foi. Il a été montré que pour ceux-là ou celles-là, il est très important que le conjoint partage les mêmes valeurs car la personne « croyante » insistera beaucoup sur ses convictions religieuses (ce peut être vrai aussi dans d'autres domaines, comme la politique etc.) et supportera mal sans broncher le manque de foi de son conjoint, risquant fort de le lui reprocher, d'essayer de l'endoctriner ou de partir en croisade. Il est d'ailleurs manifeste qu'aux yeux d'un public large, les religions sont souvent ressenties comme des combats de doctrines entre des croyants qui sont persuadés de détenir la vérité. C'est la vieille et triste histoire des chrétiens et des musulmans, mais celle aussi des catholiques et des protestants même si heureusement l'œcuménisme progresse.

Ce qui est vrai au niveau des populations l'est également au niveau des couples et on voit bien que, s'il y a aujourd'hui des rapprochements entre cultures et religions, dans la pratique, les couples mixtes sont bien difficiles à réussir. Cela l'est encore plus quand l'un ou l'autre est soumis et reste attaché à sa famille et culture d'origine. Ne parlons même pas de l'immersion totale de l'un dans la culture du conjoint avec toutes les pressions qu'il et surtout elle aura à subir au jour le jour...

i. Cultiver la tendresse et l'humour partagé

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Certains aînés sont plus formés à donner qu'à recevoir. Or il y a autant sinon plus d'amour à recevoir qu'à donner car cela permet à l'autre de le faire.

Le petit dernier, ou dévalorisé ou privilégié, aura à se trouver lui-même et à se définir autrement que par la fonction qu'il a occupée ou qu'on lui a fait remplir dans la famille. Devenu adulte, il ne sera pas toujours le petit, celui qu'on protège, et ne devra pas être non plus celui qui se révolte devant trop de protection ou d'empressement. Il a donc à s'autonomiser.

Et ceux qui sont dans le milieu, ni premiers ni derniers, sans place bien définie, auront sans doute du mal dans un premier temps à trouver leur place dans la société. Ou ils se nieront, ou ils auront tendance à rivaliser et à vouloir prendre la place des autres. À eux de trouver un autre positionnement, leur propre originalité, d'arriver à se définir et d'utiliser au mieux leur place du milieu en devenant harmonisateur, animateur, conciliateur ou médiateur.

Il faut bien voir que la place originelle dans la famille peut créer un scénario dont il faudra ensuite se libérer ou que l'on aura à faire fructifier positivement pour le bien d'autrui.

Un dernier mot : ce n'est pas évidemment la même chose d'avoir été fils unique, de n'avoir eu que des frères ou que des sœurs, d'avoir été seul garçon parmi des filles ou seule fille parmi des garçons, ou de provenir d'une famille très nombreuse.

Si un enfant unique se retrouve plus tard avec un conjoint issu d'une famille nombreuse, on perçoit bien comment les différences éducatives vont jouer. Il importe de bien le voir au départ, d'en prendre conscience et, s'il le faut, de se faire aider à ce sujet.

Si, par exemple, j'ai été seul garçon dans une famille, entouré de filles, mon père étant souvent absent ou pire décédé, je

n'aurai pas l'expérience de vie au quotidien que m'aurait apporté un père présent ou des frères.

Si j'ai été dans une fratrie de garçons, j'aurai sans doute du mal à appréhender certaines caractéristiques féminines.

Si j'ai été fils unique, sans doute n'ai-je pas eu le modèle d'une famille où l'on se répartit les services, où l'amour est partagé.

Dans une famille nombreuse, ce ne sera pas si facile pour les parents d'être justes avec tous les enfants, d'aider chacun à s'individualiser, leur donnant un amour privilégié et sans comparaison avec les autres. Beaucoup d'enfants ont eu l'impression, ou de ne pas avoir été aimés et choisis, ou au contraire d'avoir été privilégiés. L'on a beau dire : *Je vous aime tous autant*, beaucoup de raisons historiques, tel le moment où est venu l'enfant, le désir que l'on a eu de sa venue, les conditions de la grossesse et de l'accouchement, son sexe, le fait qu'il me rappelle tel ou tel, vont influencer le lien qui va se construire entre nous.

Il vaudrait mieux dire qu'en tant que parent, j'ai appris à aimer de façon différente et privilégiée chaque enfant. C'est à travers cet amour donné de façon égale et originale que l'enfant comprendra le mieux l'Amour de Dieu individualisé, total et privilégié pour chacun.

Quand Jésus nous invite à prier notre Père, lorsqu'il parle de faire la Volonté du Père, il insiste donc sur la Paternité de Dieu qui est Père et Papa à la fois. Plus encore que le fait d'aller à la messe ou au culte, la façon dont les parents se comporteront l'un vis-à-vis de l'autre, la façon dont le père assurera sa paternité en tant que père et papa, et dont son épouse lui facilitera la tâche ; la façon dont la mère assumera son rôle de mère et de maman et la façon dont son époux la soutiendra ; et la façon dont ils témoigneront au quotidien d'un amour qui comprend chacun, le

guide et l'individualise..., contribueront à la découverte pour les enfants de Dieu Amour, Père et Mère.

J'aurai du mal à dire Papa à Dieu si mon père a pris trop de place, a été trop autoritaire, exigeant ou au contraire absent. Il vaut mieux parfois ne pas avoir eu de père qu'un père qui a caricaturé l'image paternelle. Il en est de même pour une mère. D'où la difficulté pour certains d'accéder à Dieu en tant que Père ou à Marie en tant que représentante de la partie maternelle de Dieu.

Les parents peuvent aider l'enfant à trouver sa vraie place dans la vie, dans la société, non seulement par une bonne répartition de leurs rôles respectifs de père et mère, mais surtout en ne l'affligeant pas d'une demande trop exigeante de fidélité ou de réparation par rapport à ce qu'ils auraient eux-mêmes voulu être ou réaliser.

C'est en cela que les parents doivent être plus des découvreurs, des chercheurs d'or qui mettent à jour la spécificité de leur enfant plutôt que des personnes qui tentent de s'accomplir à travers lui.

Ainsi, donner à un enfant le prénom d'un oncle, d'un grand-père, d'un proche qui a compté ou qui est mort brutalement, risque de le charger d'un programme de vie qui n'est pas le sien. Il faudra ensuite qu'il en prenne conscience et qu'il s'en libère pour devenir vraiment lui-même.

Un enfant conçu en réparation juste après la mort subite d'un frère ou d'une sœur risque d'avoir un bien lourd scénario de vie à porter !

Si, pendant la grossesse, la mère a perdu son père ou sa mère, si la conception, la grossesse ou l'accouchement ont été associés à une mort dans la famille, cela va peser sur la dynamique de vie de l'enfant. C'est une des nombreuses raisons pour lesquelles Jésus nous dit de ne pas juger et nous montre dans la parabole

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

résistant contre vents et marées, ont vécu des rancœurs, des incompréhensions, voire des haines larvées dans lesquelles ils se sont consumés tout en restant ensemble. De cette situation sont nés beaucoup de mensonges, d'hypocrisies, de ressentiments, de guerres de tranchées entre mari et femme... Extérieurement, chacun faisait le nécessaire pour sauver les apparences. Cela existe encore et il reste bien des faux-semblants en société, dans les paroisses...

Voyant cela, certains enfants devenus adultes se sont dits : *Jamais je ne vivrai de cette manière.* Ce qui ne les a pas empêchés éventuellement de recommencer les mêmes erreurs, mais avec une différence, c'est qu'aujourd'hui les séparations sont possibles alors qu'elles ne l'étaient pas à une époque. Il sera de moins en moins envisageable pour un époux, une épouse, d'empêcher son mari ou sa femme de sortir, d'aller vers les autres, d'avoir une activité extérieure. Et la multiplicité des contacts peut être, ou un danger, ou une opportunité de consolider le lien du couple. Ce n'est pas l'extérieur qui est dangereux, c'est la faille intérieure qui l'est. Cette faille peut exister au niveau des valeurs, au niveau du dialogue, au niveau de la tendresse, de la vie amoureuse ou du fait d'être bien et de s'amuser ensemble. Mais une seule de ces failles peut aujourd'hui amener à la séparation.

Pendant longtemps, le divorce n'était pas possible ou était impensable. L'Église, à juste raison, insiste sur le sacrement, mais que représente un sacrement lorsqu'il est posé sur une absence de liberté au départ ou sur un amour, soit immature, soit inexistant chez l'un des futurs conjoints ?

De plus en plus de couples cohabitent ou se pacent sans passer par le mariage. Ce n'est pas seulement une facilité, une « turpitude morale », c'est aussi un constat que font beaucoup de jeunes : *Qu'est-ce qui me permet de dire que nous pourrions*

rester ensemble ? Je ne connais pas l'avenir, mais j'ai vu tant de mauvais couples ou tant de couples qui cachaient leurs failles... Alors, si nous voulons défendre le mariage, au lieu de moraliser, nous ferions mieux d'approfondir nos propres liens de couple et de témoigner en vérité de ce qu'un couple peut vraiment être heureux.

Aujourd'hui, la perte du sentiment du devoir, de certaines valeurs morales, des structures contraignantes au moins dans certains pays, rend de plus en plus nécessaire l'unité corps-âme-esprit. Gare aux couples qui auront négligé l'un des trois niveaux, ou alors il faudra faire face à des « infidélités » que seuls la compréhension et le pardon pourront nettoyer ; mais l'expérience prouve que peu de gens en sont vraiment capables.

Alors, il y a et il y aura des séparations. Est-ce dommageable ? Oui par rapport à l'image qu'on a du couple idéal, du sacrement, de l'enseignement de l'Église, de la fidélité et de la permanence du foyer. Mais c'est aussi un chemin de vérité ! Il y a et il y aura des séparations. Il y a et il y aura des divorces. C'est une réalité à laquelle, réalistement, il faudra de plus en plus faire face.

Il y aura donc aussi de plus en plus de personnes seules ou en capacité d'aimer à nouveau. Cela représente une sorte de danger pour d'autres couples qui tiennent par habitude, confort ou à la force du poignet, mais avec beaucoup de fragilités. C'est pourquoi certaines personnes divorcées, même lorsqu'elles l'ont « subi », ne sont plus invitées et se sentent rejetées. On leur colle une étiquette et cela ne s'explique pas seulement par l'embarras des anciens amis du couple qui ne veulent pas prendre parti. Il y a aussi qu'elles sont parfois ressenties comme un danger potentiel... Un couple qui se sent vraiment sûr de son amour ne réagira pas de cette façon et aura beaucoup plus de compassion et d'accueil pour la souffrance réelle de tous ceux qui se séparent.

2. Comment réagir au départ de l'autre ?

Alors, que faire si l'un des conjoints décide de s'en aller ? Encore une fois, on n'investit jamais assez dans des temps de couple ! Mais si cela échoue, si l'un des deux – voire les deux – ne veut pas « bouger », une séparation momentanée peut amener à réfléchir, à condition d'en profiter pour faire objectivement le point avec quelqu'un d'extérieur et cheminer psychologiquement et spirituellement.

La meilleure attitude est sûrement de se remettre en cause, sans toutefois prendre sur soi l'entière responsabilité de la rupture, mais de bien voir la part de chacun. La responsabilité est toujours plus ou moins partagée. C'est au minimum une occasion de remise en cause personnelle, positive. Ceci permet, dans un premier temps, de montrer à l'autre une évolution possible, une amélioration qui ne soit pas que des mots ou une façon de le rattraper momentanément : *Je sais qu'elle fait ça pour me retenir, mais si je reste, elle arrêtera immédiatement de faire des efforts et elle recommencera...*

Il serait évidemment souhaitable que la remise en cause soit identique chez celui ou celle qui veut partir, mais ça, c'est sa responsabilité ! Et les reproches du type : *C'est de ta faute, tu as tout cassé*, etc. ne font en général que l'éloigner davantage.

Je me souviens d'un stage où une personne est venue me voir en me disant : *Ma femme est partie avec mon meilleur ami*. Il était très en colère contre sa femme et son ami qui, dans son esprit, l'avait trahi. Je l'ai revu six mois après, il était en train de divorcer et n'avait plus revu son « ami » qui était devenu selon lui son pire ennemi.

Dans un stage suivant, je rencontre un électricien qui n'avait jamais ouvert un livre de psychologie ni de spiritualité. Son témoignage, tout simple, était édifiant. Il me dit la même chose

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

privilegiée avec Marc qu'elle voyait de temps en temps, et la vie nouvelle conjugale qu'elle veut entamer avec Raphaël, mais qui lui fait craindre de perdre une partie de sa liberté. Ce n'est qu'en ayant fait un vrai choix et en acceptant de ne plus voir Marc que Jeanne a pu finalement se fiancer, puis épouser Raphaël.

Beaucoup de difficultés de couples ou de couples recomposés viennent de l'attirance que l'un garde pour une personne, une activité, un engagement du passé, qui l'emportent sur la rencontre amoureuse du couple. Avant donc de commencer une relation, me suis-je bien assuré d'avoir intégré le passé, d'avoir fait le tri, de ne plus idéaliser personne, d'avoir tiré la leçon et de ne pas avoir de « cadavre dans le placard » ? Un sentiment trop positif ou trop négatif pour quelqu'un va créer un troisième terme dans le couple qui se forme. Il est évident aussi que lorsque l'on reconstruit une famille et que, pour des questions de garde d'enfant ou d'alternance parentale, on rencontre l'« ex », c'est la qualité d'amour et la solidité du couple, la confiance et la non ambiguïté qui feront que cela se passera bien ou non.

2. « Personne ne t'a condamnée ? » (Jn 8, 10)

En présentant dans ce livre toutes sortes de configurations, mon objectif n'est pas de justifier telle ou telle, mais d'insister sur la façon de la vivre, une fois que la situation existe : vie conjugale, séparation, divorce, recomposition, veuvage, solitude, etc. NON PAS COMME QUELQUE CHOSE QUE L'ON SUBIT, CONTRE LEQUEL ON SE RÉVOLTE, PIRE DONT ON ATTRIBUE LA FAUTE À DIEU OU ENCORE QUE L'ON VOUDRAIT ÉTABLIR COMME UNE LOI GÉNÉRALE APPLICABLE À TOUS, MAIS COMME UN POINT DE DÉPART À PARTIR DUQUEL ON PEUT RECEVOIR L'AMOUR DIVIN ET LE DÉVERSER DANS LA SITUATION TELLE QU'ELLE EST.

Nous rêvons d'une vie parfaite et sommes d'ailleurs appelés à cela dans l'éternité. Mais la réalité est autre : nous sommes sans

cesse confrontés à notre imperfection et à celle d'autrui, à réaliser que Dieu seul est Saint, Dieu seul est Bon, et qu'au lieu de rechercher une perfection que nous n'atteindrons pas humainement, nous pouvons dans notre situation, aussi imparfaite soit-elle, recevoir sa Perfection, son Amour, sa Sainteté.

Dieu a mis son corps entre nos mains et, durant sa vie et sur la croix, JÉSUS A COMPRIS DE L'INTÉRIEUR TOUTES LES SITUATIONS QUE NOUS POUVONS VIVRE. IL N'EN EST DONC AUCUNE QUI DEVRAIT NOUS ÉLOIGNER DE LUI. Et c'est important de le réaliser, parce que la tentation, lorsqu'un couple fonctionne mal et reste ensemble, lorsqu'un couple se sépare ou lorsqu'il y a une recomposition, pas approuvée par l'Église catholique, est de s'éloigner de la pratique religieuse et, pire, parfois de Dieu.

Certains y contribuent, et cela devrait nous faire réfléchir, par des jugements, des attaques, d'autant plus fortes qu'elles émanent souvent de personnes pas vraiment heureuses, pas vraiment libres. Et c'est ainsi que, malheureusement, certaines paroisses regroupent surtout des personnes restées dans une certaine tradition, qui la défendent à tout prix et finissent par rejeter tous ceux qui ne vivent pas de la même façon. Oubliant un peu vite que nous sommes tous pécheurs et handicapés, et que si quelqu'un pointe du doigt et critique un paroissien qui, selon lui, n'aurait pas le droit de communier, le mal est pour le moins partagé, voire pire chez celui qui s'établit en juge. « *Que celui d'entre vous qui est sans péché lui jette le premier une pierre.* » (Jn 8, 7) « *Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés.* » (Lc 6, 37) « *Si ton œil est pour toi une occasion de péché, arrache-le.* » (Mc 9, 47)

Et nous sommes donc appelés, si nous voulons que l'Église accueille les souffrances de la vie et entre autres de la vie sentimentale et conjugale, à poser un regard de miséricorde sur

toute personne, comme sur nous-mêmes, non pas pour tout justifier mais pour que chacun se sente accueilli. Combien de personnes entrent sur la pointe des pieds dans les églises et en ressortent en se sentant étiquetées ou jugées ? Dans ce cas, d'ailleurs, où est l'amour ? Chez les personnes qui, au nom d'une certaine morale, rejettent les autres ou chez ceux qui, malgré tout, continuent à venir à l'église et ne veulent pas heurter, « scandaliser » ceux qui les critiquent ou les rejettent ?

C'est une grande souffrance, pour beaucoup de couples recomposés, lorsqu'au moins l'un des deux n'a pas vécu de prononciation de nullité, de ne pouvoir officiellement recevoir les sacrements. Il y a de nombreuses discussions dans l'Église à ce sujet, où toutes sortes d'attitudes coexistent : entre les prêtres qui refusent la communion ; ceux qui invitent à aller dans une autre paroisse où l'on n'est pas connu ; ceux qui proposent la communion spirituelle, ce qui est déjà beaucoup plus valorisant si on la comprend bien²⁶ ; ceux qui expliquent que Dieu a d'autres façons de se donner lorsqu'on ne peut recevoir les sacrements.

Il existe plusieurs façons de vivre sa foi. L'une est le respect des règles, de l'honnêteté doctrinale scrupuleuse, et cette voie est très belle. Mais il y a aussi tous ceux qui, labourés par la vie, ont découvert, et parfois plus que les premières, l'Amour miséricordieux de Dieu.

On peut rapprocher ces deux façons de croire de la différence de conception qu'il y a entre le frère aîné et le fils prodigue dans la parabole (cf. Lc 15, 11-31). Tous deux, au moins à un moment, n'ont pas compris l'amour de leur père. Le fils aîné ne comprend pas l'amour miséricordieux, il ne comprend pas les ouvriers de la dernière heure car, pour lui, l'important est la justice : *Moi, je n'ai jamais péché, j'ai toujours été fidèle...* Et il y a la contrition du fils prodigue qui s'est éloigné, qui s'est perdu, qui

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 8

Faire le bilan : réussir sa vie

1. Un sentiment de paix et d'accomplissement

Aujourd'hui, où en suis-je vraiment dans ma vie relationnelle et affective ? Puis-je dire que je suis bien à ma place ?

Faire le bilan, c'est d'abord accepter de constater en vérité ce qui est et mettre les mots justes. Ce que je vis aujourd'hui, dans ma vie affective ou de couple, correspond-il vraiment à ce que je sens inscrit en moi et à ce qui est mon choix profond ? La Volonté de Dieu est en parfaite adéquation avec ce qui est au plus profond de moi. Et pas toujours avec mes choix psychologiques compliqués.

Que je me souviene : dans mon adolescence, au début de l'âge adulte, quand je me projetais dans l'avenir, qu'avais-je envisagé ? Une vie de célibataire, une vie de couple, une vie monastique, une vie communautaire ? L'ai-je réalisé ? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui m'a fait changer d'avis ou quels événements m'ont amené sur une autre route ? Et si je considère ma vie aujourd'hui – et c'est vrai aussi sur le plan professionnel ou de ma vocation – puis-je dire que j'ai réalisé le dessein qui était en moi ?

Faisons la part des choses. L'expérience m'a appris à ne plus idéaliser, à abandonner un perfectionnisme éreintant et inutile, et à reconsidérer certains choix. Mais, aujourd'hui, suis-je en accord avec ce que je vis ? Y a-t-il en moi encore des tiraillements ? Ai-je réalisé d'une façon ou d'une autre ce que je sens bien être ma mission ?

Si j'arrête de me dire : *Ce n'est pas possible. C'est trop tard. C'est la faute de...*, si je regarde les choses en face, qu'y a-t-il à

changer aujourd'hui dans ma vie ? Si j'ai des regrets, si j'ai l'impression quelque part d'un gâchis, que je voie bien que je ne peux pas changer ce qui a été et, maintenant que c'est fait, que c'est la façon de le vivre qui va lui donner toute sa fécondité. Mais quelle leçon puis-je en tirer pour aujourd'hui ?

Suis-je en paix avec mon passé ?

Il y a en moi une éternelle insatisfaction dont il faut bien que je voie qu'elle est la marque de mon appel intérieur vers la perfection de Dieu. Rien humainement ne comblera totalement mon désir profond. Si j'ai appris à aimer quelque peu, j'ai appris à m'aimer et à aimer mes frères à travers leurs « imperfections ».

S'il me restait quelques mois à vivre, pourrais-je dire que j'ai réussi ma vie ? Et arriverais-je en paix devant le Seigneur ? Que je fasse bien la différence entre les vieilles culpabilités qui, tournant en rond, ne m'ont servi à rien et les moments de vraie contrition, d'ouverture du cœur qui m'ont fait avancer. Pourrai-je dire en quittant mon corps physique : *Seigneur, me voilà ?* Et même si je tombais à ses pieds, plein de repentir, est-ce que je sens qu'Il me relèverait avec Amour ?

S'il me reste une vraie insatisfaction, je peux aujourd'hui la transformer en action. Qu'est-ce qui me manque vraiment ? Si je considère ma vie de travail, ma vie familiale, mes occupations en tant que retraité, est-ce que je suis content de mes journées ? Est-ce que je peux dire : *Cela, je l'ai fait !* et suis-je content de mes avancées, petit pas à petit pas³¹ ? Si ce n'est pas le cas, quel est mon objectif maintenant ?

Il n'est pas trop tard pour envisager une vie conjugale, j'ai vu des personnes se marier à tout âge. Mais si je m'ouvre à ce choix possible, en ai-je bien vu toutes les conséquences et suis-je sûr que cela va me permettre de mieux accomplir ce que je suis et d'aimer vraiment ?

2. Mon chemin de célibataire³²

Si je suis célibataire, je peux me demander si c'est un vrai choix ou si je l'ai subi. Sans doute me suis-je donné de bonnes raisons, comme de m'occuper de ma mère âgée ou de déclarer que je n'ai jamais rencontré quelqu'un que j'aime et qui m'aime vraiment, mais est-ce bien la cause réelle ?

Me reste-t-il des croyances erronées ou paralysantes sur la vie de couple, sur les hommes, les femmes, sur le quotidien ? (Certains pensent que le quotidien approfondit la relation de couple, et d'autres le contraire.)

Y a-t-il eu des paroles qui m'ont paralysé, du type : *Personne ne voudra jamais de toi. Avec ton caractère... Je plains ton mari...* etc. ?

Si je me reconnais dans ces propos, ai-je vraiment accompli un chemin de libération et de guérison ?

3. Mon chemin d'époux(se)

Si je suis aujourd'hui en couple, quel mot juste pourrais-je lui appliquer en vérité, en dehors de tout paraître ? *Nous nous aimons. Nous nous sommes bien trouvés. Nous sommes complémentaires...* ou au contraire : *J'ai fait un mauvais choix. Je me suis trompé. Il ne m'aime pas. Nous nous tolérons, voire : Notre vie est un enfer... C'est une impasse je ne peux envisager le divorce, il n'y a pas de solution.*

Si je sens profondément que notre couple est réussi et que je réalise bien dans ma vie familiale ce que je souhaitais, suis-je dans la louange, la reconnaissance envers Dieu de ce cadeau extraordinaire que beaucoup ne peuvent partager ? Loin de me faire rejeter ceux qui n'ont pas eu cette chance ou qui ne vivent pas comme nous, cela a-t-il développé en moi la compassion et l'envie de témoigner avec doigté qu'il est possible vraiment

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

personne-relais que j'idéalise ou rejette.

J'avais proposé, dans les livres précédents, de constituer, au fur et à mesure des émerveillements de ma vie, un *cahier des merveilles*³⁵. Cela afin de le consulter dans les moments où j'aurai mal, j'aurai froid intérieurement. Ce sera de plus un bon support pour la prière.

De la même façon que j'ai à faire le tri dans mon hérité et que devenir adulte, ou développer un bon « moi », c'est savoir faire la part des choses : *Merci pour « ceci », mais je ne veux plus de « cela »*, de la même façon, je dois apprendre à faire le tri dans mon vécu et mes souvenirs, pour me remémorer ce qu'il y avait de positif dans chaque événement et l'approfondir, sans le laisser contaminer par les souffrances ou les regrets qui ont suivi.

Il y a une autre façon de rencontrer Dieu qui est aussi de retourner en bien toutes ces souffrances. Car enfin, lorsque j'ai été quitté ou lorsque cet amour n'a pas abouti, c'était l'occasion pour moi – et je peux le faire aujourd'hui avec le recul – de faire la différence entre la relation qui, elle, s'est arrêtée et la qualité d'amour que j'ai sentie en moi et qui est toujours présente aujourd'hui.

Et puis, au lieu d'avoir une mentalité de victime, de perdant, et beaucoup d'éducatrices ont insisté sur la mémoire de mauvais moments (*Il faut bien porter sa croix. On n'est pas là pour rigoler. Dans cette vallée de larmes...*), suis-je capable aujourd'hui de me réjouir de certaines séparations et de ce qu'elles ont permis ensuite comme prises de conscience, comme avancées et transformations intérieures ?

Si j'ai vécu dans ma vie des ruptures, je peux me demander si j'étais plutôt dans la position de celui/celle qui partait ou

celui/celle qui demeurait.

Si j'ai été davantage dans la position de celui ou celle qui part ou qui casse, qu'ai-je vécu comme rupture dans mon enfance, quels modèles ai-je eus autour de moi, dans le couple de mes parents ? À qui voudrais-je ressembler ? Ou de qui prends-je le contre-pied ? Si je restais et me faisait « larguer », étais-je suffisamment construit ? Avais-je peur du changement ? Avec le recul, puis-je vraiment dire que je n'étais que victime ? Tout cela va être une extraordinaire leçon de vie, de compréhension et de libération.

Encore une fois, dans ces moments douloureux de fracture, de départ, j'ai sans doute revécu certains événements de mon enfance, d'où la souffrance exacerbée, mais c'est bien le moment où Dieu a été le plus proche.

J'ai peut-être dit à ce moment-là dans ma confusion mentale : *Seigneur, où étais-tu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Tu joues à cache-cache...* Est-ce que je me suis rendu compte avec le recul qu'en fait, Il était totalement présent et que c'est le moment où Il pouvait le mieux jouer son rôle de Père ? Un père n'est-il pas encore plus présent quand son enfant souffre ? D'où cette histoire bien connue de la personne qui voit sa vie passée comme deux traces de pas côte à côte dans le désert, les siennes et celles du Seigneur, sauf à certains moments où il n'y a plus qu'une seule trace, et cela justement lors des événements les plus douloureux de sa vie. Elle s'exclame : *Mais, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonnée, pourquoi m'as-tu laissée juste à ce moment-là ?* Une Voix lui répond : *À ce moment-là, je te portais !*

Si Jésus a connu le rejet, l'abandon, c'était bien pour être présent dans les circonstances les plus difficiles de mon existence. Je vais donc enrichir ma vie passée par un autre regard où sans cesse, en filigrane, je vais percevoir, et de mieux en

mieux, l'Amour de Dieu à l'œuvre.

2. L'enfant de Lumière

Une personne me disait : « Quand ma femme est partie, je me suis senti très en colère, cela a été si brutal. Puis je me suis beaucoup dévalorisé : *Je n'ai pas su la retenir... Personne ne peut m'aimer...* Et je me suis senti victime. Il y avait autour de moi plein de gens pour me soutenir dans cette vision : *Tu n'as pas de chance*. Or, continua-t-il, j'ai bien senti en moi deux niveaux différents : celui où j'avais mal, où je me révoltais, où j'étais en colère, où je subissais en tant que victime, mais un autre plus profond, beaucoup plus léger, comme le ciel bleu au-delà des nuages, où il y avait une autre logique et où je ressentais : *Tu apprends l'amour véritable, celui qui respecte la liberté de l'autre. Bien sûr, tu pourrais obliger, intimider, manipuler, faire des tentatives de suicide ou autre, mais d'une part cela ne marcherait sans doute pas et de toutes façons, si jamais cela fonctionnait, pourrais-tu dire que c'est le meilleur de toi qui aurait parlé ?* Et, conclut cet homme, c'est la première fois que j'ai ressenti un autre espace en moi, une autre compréhension, une autre logique, et cela m'a ensuite toujours accompagné. »

Ainsi, lorsque je me souviens des événements de ma vie, il y a toujours au moins trois façons de les considérer, comme différents niveaux d'une poupée russe³⁶, d'une poupée gigogne :

- Une façon superficielle où je vais me souvenir, comme dans un théâtre antique, de tous les masques et conditionnements, de tout ce qu'on m'a dit, de tout ce qui était une morale extérieure, contaminée par les croyances des gens qui m'entouraient et pensaient bien faire ;

- Un deuxième niveau, celui de ma sensibilité et de ma

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Table des matières

Couverture

4ème de couverture

Copyright

Titre

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Remerciement

AVANT-PROPOS

CHAPITRE 1 – APPRENDRE À AIMER

1. Une école de l'amour
2. Qu'est-ce que l'amour véritable ?
3. Apprendre à connaître l'autre sexe
4. Plusieurs modèles de couples
5. Nous sommes tous différents
6. Se comprendre et se sentir compris
7. Le fondement de l'amour est le respect

CHAPITRE 2 – ACCEPTER LES ÉTAPES ET LE TEMPS

1. Un apprivoisement réciproque
2. Trop d'idéal tue l'idéal
3. Attention aux situations ambiguës
4. Du temps pour enfin accepter et s'apaiser
5. Se remettre à neuf
6. Savoir se séparer
7. La beauté du langage des corps
8. Nous sommes corps-âme-esprit

CHAPITRE 3 – TROUVER SON CONJOINT

1. Prier pour son futur conjoint
2. Bien savoir ce que l'on veut
3. « Comment cela va-t-il se faire ? » (Lc 1, 34)
4. Comment le reconnaître ?

5. Les sirènes de la tentation
6. De quel type d'amour s'agit-il ?
7. Attention aux pressions extérieures !
8. Semblables ? Différents ? Ou complémentaires ?
9. La jalousie

CHAPITRE 4 – VIVRE EN COUPLE

1. La rencontre de deux personnalités
2. Chacun à sa place ; chacun a sa place
3. Des moments privilégiés

CHAPITRE 5 – LES SÉPARATIONS

1. Témoigner plutôt que moraliser
2. Comment réagir au départ de l'autre ?
3. Construire une nouvelle vie

CHAPITRE 6 – LES RECOMPOSITIONS FAMILIALES

1. Aimer à nouveau
2. « Personne ne t'a condamnée ? » (Jn 8, 10)

CHAPITRE 7 – LA SOLITUDE HABITÉE

1. Ma solitude : amie ou ennemie ?
2. Assumer la solitude intérieure

CHAPITRE 8 – FAIRE LE BILAN : RÉUSSIR SA VIE

1. Un sentiment de paix et d'accomplissement
2. Mon chemin de célibataire
3. Mon chemin d'époux(se)
4. Mon chemin de veuf ou veuve
5. Mon chemin de divorcé(e)
6. Ma mission en ce monde

CONCLUSION

1. Dieu a toujours été présent dans ma vie
2. L'enfant de Lumière
3. Dieu me comble
4. Que personne ne se décourage !

ANNEXE 1 – UN MOT SUR L'HOMOSEXUALITÉ

1. Chercher la cause
2. Trouver l'amour véritable

ANNEXE 2 – ET LE CÉLIBAT ?

1. La fécondité du célibat
2. Bénir-Louer-Remercier

YVES BOULVIN

RÉUSSIR SA VIE AFFECTIVE



Apprendre à aimer
La vie de couple
La solitude habitée

Éditions des Béatitudes