

# Amour. Jusqu'où nous transforme-t-il ?

De la peur à la plénitude, en passant par l'angoisse... L'état amoureux, de courte ou de longue durée, provoque en nous de profondes métamorphoses, souvent libératrices...



Photo DR

« Dans son essence même, l'amour est altération », affirmait, en 1971, le psychanalyste Christian David, auteur de « L'État amoureux » (Payot). Il évoquait la « vocation mutative » de ce sentiment, le rapprochait d'une « nouvelle naissance ». Mais de quelle nature cette transformation est-elle ? En quoi l'amour, qu'il s'agisse des débuts passionnels ou de la relation qui perdure, modifie-t-il notre identité profonde ? Dès la rencontre, nous sommes saisis d'un trouble. Angoisse, stupeur et tremblements prennent souvent le pas sur la quiétude de nos « vies d'avant ». La psychanalyste Monique David-Ménard souligne cet effet de surprise et de déstabilisation : « Cela effraie, perturbe. Nous avons l'impression de nous engager sans savoir vraiment dans quoi. Nous ne pen-

sions pas que ce serait avec lui, avec elle. Nous sommes troublés par notre soudaine disponibilité, y compris sexuelle. Nous mesurons aussi à quel point l'autre attend de notre présence, a besoin de nous. Et sa demande nous perturbe tout autant que notre soudaine envie d'y répondre ». Catherine, 40 ans, comptable, mère de deux enfants, a quitté son mari suite à une liaison avec le père d'un ami de son fils : « Ça n'allait pas très bien à la maison. Nous nous disputons beaucoup. Je n'imaginai pas du tout qu'il se passerait quelque chose avec Martin : nous prenions souvent des cafés pour parler, entre autres, de nos enfants... jusqu'au jour où il m'a embrassée. J'étais bouleversée. Puis, tout est allé très vite. Il m'a expliqué qu'il était en train de se séparer. Nous nous sommes retrouvés chez lui et notre entente

au lit fut immédiate. Nous avons commencé à nous voir de plus en plus. Je maigrissais à vue d'œil. J'étais perdue, triste, comme au bord d'un gouffre. J'avais peur de perdre ma famille et, en même temps, il m'était impossible de renoncer. J'ai essayé de rester, mais je n'y suis pas parvenue. »

## « Une sensation de chute nous saisit »

La philosophe et psychanalyste Monique Schneider insiste sur la fragilité dans laquelle l'« accident amoureux » plonge et sur la « faille » qu'il creuse au début : « Notre soi déchoit tout à coup à cause de ce caractère inattendu, merveilleux que prend l'autre. D'où cette sensation de perte de verticalité, de chute qui nous saisit. Dans l'amour, c'est toujours l'autre, énigmatique, insaisissable, qui est l'objet de nos pen-

sées. Cet état est très angoissant : est-il attaché à moi ? Cela va-t-il durer ? Nous entrons dans un temps discontinu, comme si chaque moment était imprévisible. Nous n'arrivons pas à y croire. » Après une année de passion anxieuse et désordonnée, Catherine s'est peu à peu installée dans « une nouvelle vie où les rapports de force cessaient enfin d'être la règle. Je me suis calée sur la tranquillité de Martin, qui m'a attendue et soutenue, sur son goût pour les plages de silence, les soirées paisibles, avec ou sans nos enfants. Une grande découverte pour moi. Je viens d'une famille nombreuse, agitée, et j'ai reproduit ce modèle pendant des années. Je n'imaginai pas qu'une autre manière de me comporter était possible et qu'elle me ravirait autant... »

**DOSSIER HÉLÈNE FRESNEL**

## « Un nouveau monde s'impose »



Quand la relation ne s'inscrit pas dans un cadre profondément névrotique, dans une tentative d'oubli de soi en fusionnant avec l'autre, quand elle prend la forme d'une rassurante réciprocité, quand nous nous sentons remués par la présence de cet autre, « un champ d'existence partagé émerge, analyse Monique David-Ménard. L'amour déplace quelque chose en nous. Il apaise une quête identitaire épuisante. Un nouveau monde s'impose, qui tisse la vie d'une autre manière. Nous sommes tellement étonnés de pouvoir être bien avec une personne qui nous est étrangère. Comment se fait-il que l'harmonie s'installe alors que nous nous

ressemblons si peu et qu'il n'y aucune raison que cela fonctionne ? Nous en profitons tout en nous rendant compte de nos différences. Et pourtant, nous avançons l'un vers l'autre ».

Quand l'histoire s'« éternise », prend de l'épaisseur, elle s'incarne au quotidien dans la prise en compte des goûts et habitudes de l'autre. Nous nous mettons à construire une vie à deux tout en tenant compte de l'histoire de chacun.

### « L'autre nous apprend à nous accepter »

Pour la psychologue et psychanalyste Malvine Zalcborg, auteure de « Ce que l'amour fait d'elle »

(Odile Jacob), « l'amour est ce qui nous enjoint de ne pas nous limiter à une vie dans laquelle il n'y aurait pas d'échanges importants, de partage d'idées et d'élaboration de projets communs. Apprendre à reconnaître l'importance qu'une autre personne peut avoir dans nos vies nous extirpe de la dynamique, si commune de nos jours, de l'isolement et de la sustentation d'un narcissisme gonflé ».

L'entente est intellectuelle, sexuelle, mais, même si nous nous adaptons à l'autre, même si nous nous influençons l'un l'autre, la métamorphose déclenchée par la rencontre ne conduit pas du tout à un effacement de la personnalité. Au contraire : dans un lien équilibré, il (elle) nous confirme dans notre nécessité d'être et dans notre identité. « Se sentir aimé est ce qui nous justifie d'exister », écrivait Jean-Paul Sartre. Rassurés, nous pouvons explorer de nouveaux territoires, en finir avec une piètre estime de soi, tenter de concrétiser des ambitions auxquelles nous avions renoncé par peur d'échouer (quitter son entreprise, partir à l'étranger...).

« J'ai longtemps vécu avec un homme malheureux, qui restait avec moi par habitude et qui m'a

humiliée », raconte Aurélie, pharmacienne de 40 ans. « Je ne l'aimais pas non plus, mais il faut croire que j'y trouvais mon compte car je suis restée dix ans sans bouger. Je me sentais tellement laide... Dès que j'avais un peu d'argent, je pratiquais des interventions esthétiques. Jusqu'au jour où j'ai eu la force de partir. Quelques mois plus tard, j'ai rencontré Romain, qui a bien ri quand je lui ai parlé de "régler mes problèmes de cellulite et de pattes d'oie". Je ne fais plus rien. Le matin, je regarde presque tranquillement mes rides ! »

La psychiatre et psychanalyste Catherine Bensaid rappelle la force que donne l'attachement. Il permet, dit-elle, « de se dépasser pour accepter l'autre, de découvrir chez soi une capacité de don et une capacité à s'aimer soi. L'autre nous apprend à nous accepter tel que nous sommes, mais aussi à surmonter nos peurs ». Et, si l'on en croit l'essayiste Claude Habib, auteure du « Goût de la vie commune » (Flammarion), plus le temps passe, plus les transformations positives sont susceptibles de se produire, car le « goût de la vie commune » donne, selon elle, de nouvelles couleurs et plus d'ampleur à nos vies.