
La lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE

Numéro 134

revue bimestrielle décembre 2010-janvier 2011

FAITES CIRCULER CETTE LETTRE AUTOUR DE VOUS !

SOMMAIRE

1 La pensée du moi...s (S. Guitry)

DOSSIER :

« Construire un couple »

français

1 Construire un couple (G. Pion-Cimetti)

4 Extrait de l'harmonie intérieure († G. de Maleville)

6 Construire un couple (H. Bernard)

7 Construire un couple (A. Recher)

8 A nos palettes (G. Bouket)

9 Le couple (E. Courbarien)

9 Construire un couple (P. Delagneau)

10 Construire un couple (C. Thomas)

11 Le couple : la complexité du couple / étreintes et astringences (C. Amblard)

11 Construire un couple / une construction revisitée (C. Godard)

espagnol

13 Construir la pareja (A. Giosa)

14 Construir la pareja (S. Labraidh)

15 Construcción del nido (C. Manrique)

Psychanalyse

16 Séance de « réponses aux questions » et d'analyse de rêves de décembre 2010 (équipe de SOS)

Du côté des livres

19 John Irving (G. Bouket)

A lire

20 Ouvrages de la présidente et du vice-président...



Où suis-je maintenant ?

S.O.S. PSYCHOLOGUE m'aidera à le savoir...



**Graciela
PION-CIMETTI**

Psychanalyste

EDITORIAL

C'est un thème qui nous amène à hacher peut-être brusquement toutes les choses du quotidien, aussi bien internes qu'externes, arrêter avec tout parasite, car si construire, c'est déjà un acte de responsabilité, avec un projet au préalable, au moins, sauf une guerre ou un cataclysme, nous pouvons être presque sûr que le bâtiment va exister dans

Rubriques

20 Structures, but, activités de l'Association – Agenda

Prochains numéros 2011

Février/mars : Paresse et dépression

Avril/mai : La bougie allumée

Juin/juillet : L'écrivain

Août/septembre : Nostalgie

Octobre/novembre : Le charisme

Décembre/janvier 2012 : L'engagement

la durée.

Construire un couple, c'est dans tous les cas, construire sur un terrain instable. Le projet existe en nous depuis la naissance, avec notre regard dirigé vers nos parents, nos grands-parents et nos ancêtres. Ils sont des modèles.

Il est fréquent de voir des couples, dont les parents ont été divorcés, ne pas entrer dans la répétition et construire des bases solides pour s'éviter le cataclysme d'une séparation, pour ne pas détruire une famille qui pourrait être un modèle compensatoire de ses souffrances à l'époque du divorce de ses parents. Nous avons tous un idéal de couple, nous avons tous un couple

LA PENSEE DU MOI... S

« Chaque fois que je fais la connaissance d'un couple, je me demande pourquoi ils vivent ensemble. »

[Sacha Guitry dans Extrait des Pensées, maximes et anecdotes]

idéal, mais la réalité, c'est que cela ne fonctionne que si nous sommes décidés à baisser notre niveau d'exigence, et à nous confronter au fait que nous choisissons un couple selon ce que nous sommes.

Je considère que la clé d'une bonne construction, ce serait au préalable de comprendre l'importance de constituer notre couple intérieur. Ce couple animus-anima, homme-femme, dont l'anima se manifeste par les sentiments et l'animus par l'action et l'achèvement des objectifs. Si nous savons, plus ou moins, qui nous sommes, nous serons plus aptes à découvrir un autre, différent et complémentaire en nous, en l'acceptant en tant qu'individualité.

Essayons de ne pas tomber amoureux de quelqu'un, avec l'objectif de le faire changer selon nous, acceptons d'aimer l'autre tel qu'il est, et de grandir ensemble dans un couple à construire et qui n'est jamais achevé.

Courage ! Prenons le temps de réfléchir, la douceur du printemps nous permet d'ouvrir les portes à une réflexion moins frileuse.

*Fait à Paris,
dans la pause d'une réflexion,
le 12 février 2011*

CONSTRUIRE UN COUPLE

C'est commencer par faire des petits pas pour trouver la puissance d'une rencontre qui s'avère comme une possible tentation de construire à partir de sentiments indéfinissables, une possible solution au désir d'un accomplissement à deux.

Après, si l'attirance devient une réalité partagée, les pas deviennent plus longs, plus sûrs Pas gauches, sensibles, fragiles, éphémères. Pas droits, construction, compensation de la fragilité, acceptation de partir de l'éphémère pour plonger dans une relation dans la durée. Pas droit de l'action qui affirme : « Je vais construire, mais je vais construire avec toi ». Alors si le vouloir

est partagé par le partenaire désirable, l'aventure sur terre, à peine commencée, devient déjà un projet avec l'acceptation des possibles difficultés que sa réalisation engendre.

* * *

La construction d'un couple est difficile, car il y a les obstacles de l'extérieur, dans l'environnement. Dans mon cas, ce fut l'acceptation par les parents de mon choix, l'intégration de l'autre choisi dans le contexte social, l'incompatibilité professionnelle et vocationnelle. Il y a aussi les obstacles internes, les différences des tempéraments, des caractères, des comportements.

* * *

Le couple est un terrain disponible pour construire une bâtisse. À mon avis, il s'agit d'une pyramide dont la base est l'amitié, la partie moyenne la complicité et le but de la pyramide la passion.

Pourquoi les projets peuvent-ils échouer ? Sans doute, parce que dans une grande majorité de cas nous partons de la passion avec une libido d'objet qui cherche à créer le lien, mais qui n'est pas « nettoyée » de nos projections sur l'autre, la confusion entre le partenaire idéal, l'idéal de partenaire et le partenaire réel peut piéger une relation possible. Les projections sur l'autre de ce que nous sommes transforment le vaste terrain de la construction en une terre minée. Après il y a la question « Où sommes-nous dans le lien ? », car à un moment donné les projections s'arrêtent et nous sommes en face de l'autre, réel, avec ses qualités et ses défauts.

* * *

Si nous avons commencé par la passion les projets s'effondrent, l'autre devient un inconnu en chair et en os ; c'est-à-dire, que nous n'avons pas eu l'expérience des questionnements sur ce que nous pouvons partager, des choses telle-

ment simples. Par exemple, de quoi pouvons-nous parler ensemble ? Quand la relation commence par l'envie de connaître l'autre sans l'envie de se précipiter dans l'amour passion, c'est beaucoup plus facile de partir sans faire du mal à l'autre et sans se faire du mal à soi-même. Il faut très longtemps, mais je parle d'un temps dans le sens relatif pour décider consciemment d'aimer l'autre dans son individualité, c'est-à-dire, au-delà de nos projections.

* * *

De toute manière, l'amour nous surprend, nous pouvons être à la recherche d'un couple, mais la rencontre est en dehors de tout programme rationnellement structuré. L'amour nous surprend en dehors du temps, en dehors de l'espace, c'est un choc différent qui nous prend en totalité. Selon Freud, être amoureux est un passage dans l'anormalité ; selon Jung, c'est être possédé par un mythe qui rejoint l'idéal comme dans un rêve.

* * *

Je reviendrai à la construction d'un couple, mais il y a là l'urgence de dire quelque chose au sujet du partage dans la façon d'aimer. Pourquoi tant de thérapies de couples. Qu'est-ce que j'ai pu observer et que j'observe ?

Ils viennent, en général, pour divorcer avec des discours de transfert de responsabilité ou des discours dépressifs selon le type psychologique, la position dominante/dominée dans le couple, la concurrence professionnelle, qui est très fréquente, mais en dehors de toute pathologie individuelle la communication n'existe pas. Il s'agit de personnes qui ont vécu de façon parallèle, c'est étonnant et fréquent qu'ils ne se souviennent même pas d'avoir aimé ou désiré l'autre. L'analyste n'est que le traducteur entre deux étrangers et, à ce moment-là, je ne parle pas des couples mixtes dans le sens des

cultures différentes, je parle des vécus qui n'ont rien en commun. Je sais que je ne suis qu'un traducteur, mais un traducteur intelligent qui cherche la brèche dans la traduction donnée au conjoint, le texte littéral plus la signification de ce que l'autre a voulu dire et que parfois il ne sait même pas lui-même.

En premier, je propose de réussir ces divorces s'ils n'ont pas réussi le mariage, mais avec la condition que chacun fasse de son côté une thérapie analytique nodale pour résoudre ses questionnements qui sont peut être d'ordre personnel, mais dont le bouc émissaire des rancunes et frustrations est le conjoint, donc le lien. Je trouve, avec une fréquence incroyable, que dans le lien ce n'est pas un problème de rapport sado masochiste, mais de sens de la vie et des expressions de ce sens complètement différentes.

Une femme ou un homme infidèle ce n'est pas nécessairement une question de couple, mais une question d'imaginaire ou une position hystérique de séduction, de recherche ailleurs pour s'assurer d'exister. Il est étrange de constater que le partenaire dans ce cas n'est pas du tout un infidèle au contraire, c'est une personne sûre de vouloir être ce qu'il est, malgré la position fluctuante de l'autre. Je constate aussi qu'il est fidèle et honnête avec lui-même, ils ne se sont pas mis ensemble pour se séparer, mais pour construire une vie à deux avec amour et considération avec les enfants et les parents.

Le séducteur infidèle souffre sans le savoir de son incapacité à construire dans la durée, la moindre agitation dans l'air le trouble, un homme qui passe ou une femme, dans le cas d'un homme, éveille les fantasmes de posséder ce qu'il ne possède pas.

En m'écoutant dicter ce thème j'ai l'impression d'avoir plus de sympathie et plus d'empathie par rapport au partenaire fidèle, c'est possible, mais déontologiquement je tiens la route. Si je me pose la question

« quel est le désir de l'analyste ? », je réponds : « avoir la bonne distance et essayer de sauver ce qui peut rester du naufrage ». Je propose toujours une reconstruction à partir des fameux cahiers noir et rose dont je voudrais dire un petit mot, car j'imagine que, vous tous, vous savez que le cahier noir écrit par chacun des partenaires par rapport à l'autre est celui des plaintes accumulées à travers les années de relation, et le rose des bons moments passés ensemble au cours du temps jusqu'à aujourd'hui.

* * *

Construire un couple c'est s'assumer et préparer l'aventure, arrive ce qu'arrive, la main dans la main dans l'amour, et en regardant dans le même sens comme dit Pablo Neruda et pas seulement dans les yeux. J'ai un certain plaisir à transcrire quelques pages d'un cahier d'une patiente en thérapie de couple. Son mari a bien réussi sa vie, il est un industriel et elle est médecin, il y a un problème de communication lié à des regards opposés vers la vie, il n'y a pas de pathologie individuelle, mais des périodes de tristesse sans dépression qui ont été enregistrées dans le dit cahier.

Elle écrit : « Eh bien, c'est la nuit, le jardin parle encore dans nos cœurs livrés à l'oubli, les étoiles racontent des histoires de princesses et d'oiseaux sauvages, d'amantes et de fleurs de cactus. Je n'ai jamais eu un amour aussi beau que le nôtre, il venait des espaces doux, des rencontres furtives, de la peur de mourir, de la gloire de te voir, je reviens autrefois te combler de plaisir, je reviens comme jadis te parler de mon âme. Nous avions un jardin, nos désirs et ma joie où il y a des siècles qu'un passant nous dira que nous nous sommes aimés. Il n'y a plus l'extase, il n'y a pas de délire, il n'y a que du vent dans mon âme qui s'étiole, tout ce passé déjà, qu'est-ce qui nous manque aujourd'hui ? Ton regard se perdant dans les reflets des eaux, mais, j'ai, comme jadis, une grande peur



Anselm Feuerbach, Orphée et Eurydice, 1869, Kunsthistorisches Museum

comme étoile et mon corps nu demande sans pitié la plus simple vérité et je t'aime comme toujours sans la moindre tentation d'esclavage, pas immédiatement, mais je crois que tout est fini.

Quarante cinq jours après, elle écrit « Je t'espère, c'est la nuit, les oiseaux nous attendent dans les rives de l'aube, je soutiens dans mes bras tes derniers souvenirs, je garde à mes lèvres tes saveurs, des moments sublimes dans les temples de Sicile, là-bas nous gardions le silence des élus, le silence souverain d'une histoire jamais achevée, je te garde encore dans des rêves si vivants et mon corps se plie encore à tous nos désirs, je pénètre ton silence, ton mystère, ta jouissance. J'ai en même temps la douleur, j'ai en même temps le plaisir. Sur la nuit pleine, je reviens de douleur, je me sens atterrir sur une terre si sauvage. Bénis soit l'éternel, bénis soit notre union. Un amour qui vit dans les joies du matin, découverte de l'existence, découverte de merveilles, de la simple caresse à la joie plus secrète au-delà de toutes les langues je te parle mon amour. »

Vous verrez la différence entre le récit de la première séance avec

son cahier noir ou rose, je ne pourrai jamais le définir, et le deuxième récit. Dans le premier, elle est dans le désinvestissement du couple, dans le deuxième elle est dans l'investissement du couple. Petite conclusion pour le moment, nous sommes en transit vers une possible construction du couple autrement.

Où il y a eu des feux, les cendres restent. Je constate que nous pouvons échouer dans la construction d'un couple, mais parce que nous n'avons pas accepté l'autre dans sa différence. Construire un couple c'est trouver un chemin adéquat dans le désert, une pierre brute que les vents, les pluies, les âges ont taillé, mais pas nous, c'est vouloir la tailler ensemble, s'ils veulent la trouver. Les états de confusion ne doivent pas nous écarter de notre but objectif, elle sera la pierre angulaire de notre bâtisse sur terre et un grain de sable différencié pour notre bâtisse éternelle.

Un conseil me revient de Khalil Gibran dans le Prophète : « Qu'il y ait du rire dans la douceur de l'amitié et un partage des plaisirs, car c'est dans la rosée des choses modestes que le cœur trouve son matin et sa fraîcheur. »

Et, pour terminer, un proverbe chinois dit que : « La montagne et l'eau finiront par se rencontrer. » Et nous aussi dans l'acceptation de nos différences et nos complémentarités. Je livre à votre réflexion : « Nous croyons savoir ce que nous sommes, mais nous ne savons pas qui nous pourrions être, si nous le voulons consciemment ».

Fait à Paris, le 9 Janvier 2011

Une nouvelle année qui arrive.

Supposons porteuse de plus de sagesse, de douceurs et tolérances, un goût du silence qui s'accorde avec la symphonie de l'univers et je m'accorde moi aussi avec cette image de la patiente au sujet des temples en

Sicile, car je te vois encore à Selinunte, une nuit de lune, où tu m'avais demandé de nous marier

*ensemble
à peine quelques années après nous
connaître.
Je n'ai pas répondu, mais je t'ai dit que
je t'aimerais toujours
et le temps passant, nous avons construit
une très belle bâtisse,
si solide qu'elle supporte la séparation.
Bénis soit l'éternel
et il fait moins froid et tu es là. Autrement.*

E. Graciela PIOTON-CIMETTI



**Georges
de MALEVILLE**
Avocat

EXTRAIT DE SON LIVRE « L'HARMONIE INTERIEURE »

Mais si l'homme était exclusivement construit selon le septénaire dont nous avons parlé, il y aurait très peu d'espoir pour lui d'assurer son équilibre et son développement harmonieux. En effet, la seule possibilité qui s'offrirait à lui serait l'asservissement volontaire et définitif de la totalité de ses centres à l'un d'entre eux : c'est la méthode qu'utilise d'ailleurs l'éducation quand elle se propose de créer une « personnalité stable ».

Selon le centre choisi comme dominant, on aboutit de la sorte à fabriquer des « sportifs » à cerveau d'oiseau, des professionnels de l'altruisme, généreux, mais stupides, ou des intellectuels desséchés. Dans tous les cas, il s'agit d'être difformes, mutilés par le carcan dans lequel on a voulu mouler leur personne. Ce n'est pas ainsi qu'on peut assurer le développement harmonieux de l'homme, et encore moins lui laisser une chance d'évolution ultérieure.

Heureusement, nous y avons déjà fait allusion, l'homme est construit aussi selon un second schéma, qui se superpose au premier et se com-



*Antonie van Dyck, Portrait de famille,
1617-18, L'Ermitage*

bine avec lui : il se divise fondamentalement en deux éléments bien distincts : l'essence et la personnalité. La personnalité, c'est le bagage de l'homme, tout ce qu'il a appris par l'expérience et par l'instruction. L'essence, c'est ce qu'il apporte avec lui en naissant et c'est tout autre chose.

On va sans doute penser que la distinction que nous exposons correspond à celle faite (avec raison) par les psychologues entre « l'inné » et « l'acquis ». Ce n'est pas exact : « l'inné » pour la psychologie moderne, c'est la morphologie du corps physique, ainsi que le bagage héréditaire logé dans les gènes, lequel correspond aussi bien à des aptitudes physiques qu'à un savoir ancestral, sous la forme d'images, commun à la lignée (les archétypes jungiens.) ; « l'acquis », par opposition à la notion précédente, c'est tout ce qui s'apprend au cours de la vie physique : c'est le stock d'informations et le savoir-faire mémorisés.

Ces deux notions se cumulent pour constituer ce que nous appelons « la personnalité ».

« L'essence », elle, est toute autre : ce n'est pas une somme d'aptitudes, ni un bagage culturel, c'est, à strictement parler et au sens le plus fort, une personne.

Nous essayerons d'expliquer la dif-

férence entre ces deux éléments fondamentaux de tout être humain :

Le petit enfant, au temps d'un long apprentissage, sait marcher, puis sait parler. Plus tard, grâce à l'instruction et à l'imitation des adultes, il prend peu à peu possession de ce qu'il croit être lui-même : il sait, il agit, il fait. Plus tard encore, devenu adulte, si on lui pose la question : « *Qui* êtes-vous ? » il aura tout naturellement tendance à répondre « je suis jardinier » ou « je suis décorateur » ou « j'appartiens à telle ou telle famille » (ou groupe social).

Pour un tel homme, c'est-à-dire pour l'immense majorité d'entre nous, « je suis » s'exprime par « je suis ce que je *fais*, ce que je *sens*, ce que je possède (ou ce qui me possède) ».

Or la réponse toute naturelle à la question : « *Qui* êtes-vous ? », la seule vraie aurait dû être : « Je suis moi ». Mais l'homme qui ne se connaît pas lui-même ne peut pas s'exprimer ainsi : il se confond avec son bagage.

Il en résulte que si, par la suite de quelque catastrophique accident de santé, un homme est frappé d'idiotie incurable, on dira de lui : « c'est un pauvre corps privé d'intelligence, il est réduit à l'état d'animal ». Chacun admet donc à son insu la définition d'Aristote et de Descartes : « l'homme est un animal raisonnable » et si, par la suite de quelque accident il se trouve privé de raison, il ne reste plus en lui qu'un animal.

Ce raisonnement est radicalement faux, car il ignore l'existence de l'essence, le second élément fondamental de l'être humain. Et c'est parce que l'homme, tout homme, possède une « essence » qu'il est une personne, au moins en puissance.

Il ne s'agit pas là d'une information sans preuve. Pour s'en convaincre, il suffit de contempler le regard d'un petit enfant de quelques mois

dont les yeux se sont habitués à la lumière : qui n'a pas été stupéfait par ce calme étrange, cette « présence », cette incroyable profondeur d'un regard de bébé ? D'où provient-elle et qu'exprime-t-elle ? Il est important de se poser la question. « Les yeux sont la fenêtre de l'âme » a dit le poète. Quelle « âme », de quoi s'agit-il ? Puis peu à peu, au cours des mois et des années, le regard se voile, il devient la plupart du temps brumeux. L'enfant est pris par ses rêves, ses souvenirs, ses désirs, ses associations, tous phénomènes purement mécaniques avec lesquels sa personnalité précisément s'identifie et se construit.

Mais il a été autre chose. Et il le demeure encore, à son insu. C'est une constatation bouleversante que de rencontrer chez tel ou tel maître spirituel, chez un homme réellement évolué et unifié intérieurement, le même regard que celui du petit enfant, intense sans violence, transparent, le regard de celui qui accueille tout ce qu'il voit et qui intérieurement « sait ». Dans les deux cas, il s'agit du *regard de l'essence*, spontané chez l'enfant, retrouvé à la suite d'efforts héroïques par l'homme qui est parvenu à l'unification de lui-même. Entre temps l'essence, elle, a vécu de sa vie propre à l'intérieur de l'homme, mais sans moyen d'expression.

Qu'est-ce donc que l'essence, si nous essayons d'en donner une approche intellectuelle ?

On peut la comparer au second élément du ternaire de Platon dont nous avons parlé précédemment ou aussi au « double » de l'ancienne religion égyptienne. C'est ce que l'homme, l'individu-homme, apporte réellement en naissant, dès sa conception, indépendamment du corps dans lequel il va prendre forme et des influences somatiques, psychologiques ou sociales qu'il va recevoir à travers ce corps.

Et, comme le souligne également Platon (rejoignant en cela une sagesse immémoriale), elle est à la

fois personnelle et universelle, propre à un individu déterminé et pour partie commune aux autres : elle est temporelle et cependant transhumaine, car sa durée est indépendante de la vie du corps physique. Et celui qui nous aura suivi jusqu'ici ne s'en étonnera pas sa vie propre est en rapport avec le fonctionnement des centres supérieurs de l'homme.

Mais, de même que ces derniers centres sont, la plupart du temps, ignorés de l'homme qui les porte en lui, l'essence demeure également occultée chez la plupart des hommes qui n'en soupçonne même pas l'existence. Elle demeure à l'état « d'implant », cachée dans les profondeurs de l'être.

Tel est le drame majeur de l'existence humaine, sa destinée tragique.

L'essence de l'homme est connaissance : elle sait ce qu'elle veut, elle sait pourquoi un homme existe et ce qu'il est venu réellement faire en habitant un corps. Mais en vertu d'une loi inexorable sur laquelle nous n'avons pas à nous étendre et qu'il appartient à chacun de découvrir, elle ne peut pas s'exprimer elle-même et a besoin de la personnalité (corps physique compris) pour s'exprimer et pour agir. C'est ainsi et nous n'y pouvons rien.

Mais celui qui a admis cela, et qui l'a réellement compris, a déjà accompli un pas décisif dans la connaissance de lui-même et s'est par là même déjà engagé sur le chemin de la libération intérieure.

Répétons-le, car cette notion est fondamentale : l'essence d'un homme est en permanence occultée et écrasée par sa personnalité qui, elle, « fait », « agit », mais se trouve à son tour le jouet des événements et est soumise constamment à la « loi de l'accident », de l'événement auquel elle doit réagir.

Et tout le malheur de l'homme provient, nous l'avons précédemment signalé, de ce qu'en agissant ou plutôt en réagissant, il s'identifie à ses propres actions ou à ses pro-



Thomas Gainsborough, *Conversation dans le parc*, 1746-47, Le Louvre

pres désirs. L'homme ne sait pas ce qu'il est : il croit qu'il est ce qu'il fait. S'il veut se comprendre lui-même, il doit découvrir sa propre essence, car elle est bien à lui et elle est lui-même.

† Georges de MALEVILLE

Je sais bien que tu es présent dans le couple autrement.

Ta parole fait présence, pas dans la répétition, mais comme une vérité fondatrice que l'homme devrait se confronter à lui-même pour accepter d'être accompli dans son programme archétypique et étrique.

E. Graciela PIOTON-CIMETTI



Hervé BERNARD

Ingénieur

CONSTRUIRE UN COUPLE

En prenant connaissance du thème, j'ai eu envie de définir les différentes briques possibles qui pouvaient être utilisées pour la construction d'un couple, comme s'il s'agissait de construire une maison. En tout cas, la maison du bonheur, telle que je la vois, aujourd'hui.

C'est bien évidemment tout d'abord rencontrer une personne

Où il faut allier quantité et qualité.

Quantité, car si nous ne favorisons pas le désir d'aller vers l'autre, la curiosité d'en savoir plus au delà d'une apparence sans l'attrait suffisamment puissant qui nous fait sortir de notre inertie, l'échange par le regard, par le jeu de la séduction ou quelques mots tout simples, avec les personnes que nous croisons au quotidien, la rencontre aura peu de chance de se réaliser. Il ne faut jamais trop compter sur la chance, qui nous aide déjà beaucoup dans les situations incertaines à la limite de notre action ou de notre volonté. Là, chacun peut développer sa recette, adapter son style aux objectifs qu'il s'est donné, entre activisme et attitude plus passive, en fonction de son caractère, de ses qualités personnelles.

Qualité bien sûr, car il ne s'agit de courir après la quantité, si chaque personne ne correspond pas à nos aspirations profondes, comme dans une spirale d'échecs à répétition. Quantité et qualité doivent dialoguer au travers de la réflexion. Pourquoi cela n'a pas marché avec cette personne ? Pourquoi n'ai-je pas osé parler à telle autre ? Pourquoi me suis-je laissé entraîner dans cette histoire sans issue ?

La rencontre est un apprentissage autant de soi-même que de l'autre, car si, la plupart du temps, nous ne pouvons pas changer l'autre, en revanche nous avons toute latitude pour nous changer pour peu que nous le désirions vraiment, que nous comprenions comment opérer et que nous persévérons dans notre stratégie de changement intérieur.

Les autres sont comme de multitudes de chemins différents où nous allons tenter de cheminer tant que notre désir et notre relation avec l'autre le permettront. En chemin nous pouvons découvrir des paysages merveilleux, des mondes insoupçonnés, des ambiances inoubliables. Mais aussi nous pouvons rencontrer des obstacles, des terrains dangereux que nous crai-

gnons de traverser, le météorologie changeante peut nous obliger à nous protéger, nous inciter au moins à ralentir, à « lever le pied ». Le chemin peut même s'arrêter brutalement, toute avancée devenant irrémédiablement impossible, ou bien le voyage peut devenir carrément ennuyeux. Il est alors nécessaire de rebrousser chemin pour changer notre route.

Qui conduit dans ce chemin commun, nous-mêmes, l'autre, la relation avec l'autre comme une tierce personne imaginaire et réelle à la fois, comme produit d'un inconscient collectif, sans doute chacun potentiellement, à tour de rôle, en fonction des événements, de la dynamique propre à chacun et aussi du caractère, comme dans un mouvement de balancier dont le timing est réglé par le jeu de forces consciences (les décisions et choix des partenaires du couple) et inconscientes (tout ce qui nous échappe, mais pourtant nous aide à nous réaliser et à réussir dans nos vies). Bien sûr cette configuration dynamique de couple se retrouve dans les relations équilibrées, elle n'est parfois qu'une vue idéale du couple jamais atteinte quand un « dominateur » rencontre un « dominé », quand un caractère fort croise la route d'un caractère faible.

Mais au delà de ces lignes générales dans le temps et l'espace, qu'est-ce que construire un couple, au quotidien ?

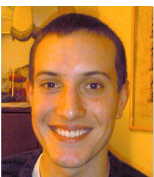
- c'est se sentir à l'aise avec la personne ;
- partager des valeurs, des centres d'intérêt, des activités, des goûts, voire des passions ;
- accepter l'autre tel qu'il est ;
- désirer construire quelque chose ensemble ;
- apprendre à partager avec l'autre, car seul la vie est difficile, voire impossible, stérile, plate, triste ;
- intégrer une dynamique de par-

tage, de compromis avec une autre personne dans une dynamique de réalisation personnelle ;

- apprécier les qualités et l'essence de l'être de l'autre ;
- c'est aussi réaliser ses propres projets de vie, au delà de la réussite de sa vie de couple, en étant le mieux accompagné possible, avec un amour partagé en prime.

Construire un couple, c'est aussi partir de rien pour arriver à un ensemble d'éléments structurés, assemblés ensemble avec l'autre, qui façonnent les lignes générales de notre vie et qu'il s'agit de maintenir, quitte à rénover, agrandir, faire évoluer cette structure parfois nous enfermant par rapport à notre environnement, mais aussi nous guidant, nous protégeant à la fois quand le navire tangué...

Hervé BERNARD



Aurélien RECHER

CONSTRUIRE



Tullio Lombardo, Bacchus et Ariane, 1500-10, Kunsthistorisches Museum

UN COUPLE

Je n'ai jamais pensé que le couple est une construction, que l'amour et la relation sont une matière vivante bien ancrée dans le réel. J'ai toujours pensé, jusqu'à me confronter à ce thème, que l'amour était vécu comme ça, au jour le jour sans se rendre de sa qualité ni de son existence.

C'est nouveau. Oui, l'amour est à construire à réfléchir ensemble, toi et moi, à savoir de ce que l'on peut faire, où on veut aller, comment faire pour vaincre les obstacles mis sur notre chemin ?

Ensemble, nous devons construire. Nous sommes dans un même radeau de la méduse où nous devons survivre pour que l'amour émerge. L'amour n'est pas un repos éternel. C'est un chantier qui se réactualise tous les jours. Nous luttons pour acquérir notre place dans une relation.

* * *

Tu aimerais que je te comprenne mais mes projections sur toi sont tellement fortes que je ne te vois pas telle que tu es. Je t'ai d'abord choisie, car tu te rapprochais le

plus de mon premier amour. Oui, aussi étonnant que cela puisse paraître, je t'ai choisie, parce que tu ressemblais à ma mère. Tes mimiques, ton attitude, tes gestes, l'intonation de ta voix faisait prendre vie à ma partie anima modélisée par la mère.

Je t'ai choisie aussi, parce que tu étais la fille qui se rapprochait le plus à la synthèse de l'idéal de femme que j'avais pu reconstituer avec tous les modèles qui ont soutenu mon éros. Tu étais celle qui faisait vivre le fantasme de ma vie, tu étais la femme idéale.

Mais à trop vouloir faire vivre le fantasme, j'en oubliais la réalité. Tu existais, ma chère, avec ton histoire, tes obsessions et ta sexualité attractive. Je n'ai pas su faire la différence entre mon rêve et ta réalité. Peut-être que tu as su que tu étais mon idéal et que tu en as profité...

Je n'ai pas été clair avec toi, je voulais juste une aventure et elle a duré trop longtemps. La passion était aveuglante. Je n'ai pas su dire stop au moment opportun ni te dire mes désirs concernant notre couple. Tu n'écoutais pas, tu donnais l'apparence de subir alors qu'en fait tu maîtrisais notre relation dans laquelle j'étais coupé de moi-même.

« La vie est une école de la souffrance » (Ibrahim Ferrer).

J'ai été faible et toi forte comme une lionne. J'ai eu peur de perdre le désir qui me liait à toi. C'était, je crois, le ciment de notre histoire.

Je t'ai aimée plus que de raison. J'aurais pu construire ma vie avec toi. Il y avait beaucoup d'éléments positifs. Mais tu aimais séduire et moi aussi. Tu aimais rendre jaloux ton partenaire. J'aimais ne pas te le montrer. Ton caractère est impitoyable et le mensonge gouverne ta vie. M'as-tu déjà aimé autrement que comme expression de ton pouvoir de possessivité ? Notre histoire a-t-elle été la conséquence d'une découverte adolescente à laquelle nous n'aurions dû donner

aucune suite ?

Tu aimais séduire et tu m'as séduit. Naïf et aveugle comme un jeune garçon devant ses cadeaux à Noël, je me suis laissé emporter dans un courant perdu.

Je t'ai aimée plus que de raison. J'ai fait des erreurs : mea culpa. Mais nous sommes ce que nous sommes. Je te remercie pour ce que nous avons partagé et humblement j'espère que tu trouveras la paix.

* * *

Notre histoire est à présent finie et je reconstruirai à nouveau pour une seconde fois en prenant pour acquis notre expérience commune.

Je veux construire un couple, afin de retrouver la confiance en l'autre, d'avoir la certitude qu'une relation est vraie et de sentir l'honnêteté de l'autre. Elle existe, car je crois qu'une aventure ne peut pas être une généralité.

Je dois apprendre à parler, à exprimer mes ressentis, à vivre pleinement ma vie et à la partager. L'amour passe par la complicité qui exige de la confiance. J'ai envie d'aimer, mais autrement. Aimer en laissant être ce qu'il est, sans projections de ma part, ni de désirs capricieux.

Construire un couple est une affaire d'hommes et de femmes assez matures et responsables pour réfléchir sincèrement sur leur condition d'aimé et d'aimant. Nous avons la double condition et devons trouver la juste mesure entre donner et recevoir.

* * *

Je m'aperçois que mon idéal de femme change, elle a une couleur de cheveux et des postures différentes. Je la cherche dans le métro. Je me dis que parfois elle ressemblait à telle personne.

Je veux aimer et reconnaître que l'autre existe et que je ne peux pas la changer. Elle est ce qu'elle est, je dois abandonner ma volonté à faire d'une réalité un rêve.

Une histoire nouvelle arrive, je la sens, car je commence à la chercher. Les épreuves auront leur rôle à jouer et je les accepterai. J'ai grandi, j'ai mûri, je ne suis plus l'adolescent qui cherche une sécurité affective. Je cherche un partage honnête et confiant pour aimer comme j'aime.

Nous construirons peut-être ensemble si nous sommes orientés dans la même direction. Nous construirons, oui nous construirons...

Fait à Boulogne Billancourt le 25 janvier 2011. Je regarde ailleurs vers une autre histoire. Il aura fallu un an pour que je puisse aimer autrement...

Aurélien RECHER



Gaël BOUKET

Musicologue

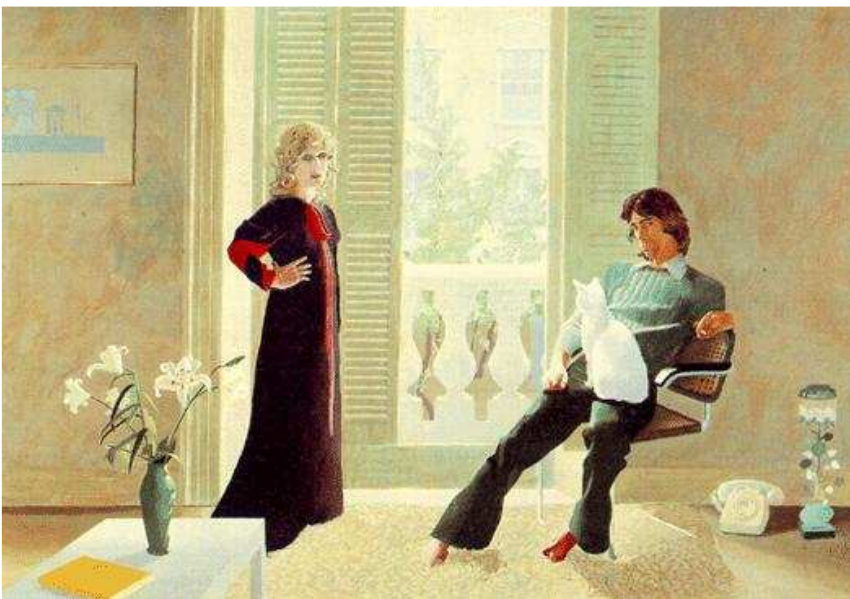
À NOS PALETTES !

Sur France Culture il y a quelques jours était invité John Irving, écrivain américain. Lors de la conversation avec le journaliste et le second invité qui venait de publier une biographie de Jeanne Moreau, il interroge le travail des biographes ; pour un artiste, sa vie est bien moins intéressante que son œuvre.

Pour un artiste « réel », c'est dans son œuvre que tout se joue, s'exprime. J'aime les disciplines artistiques et les ai pratiquées en particulier la musique que j'utilise quotidiennement dans mon travail et dans ma vie personnelle tout en m'étonnant toujours de ne jamais produire œuvre réellement investie.

Il m'a alors semblé que je pouvais utiliser le processus inverse, c'est à dire m'alimenter de la pratique artistique pour investir ma vie comme Irving investit ses livres. Alors l'élan, le besoin vital d'expression se diffuse à un autre niveau. Loin d'être une pratique artistique secondaire c'est une réelle quête dans les méandre et les profondeurs de l'art (une autre illustration pourrait être l'utilisation différente des arts martiaux pour des champions de combat libre ou pour des moines bouddhistes).

Que vient alors alimenter l'art ? Certainement ma vie professionnelle (à plusieurs niveaux d'ailleurs) et ma vie familiale au centre de laquelle se trouve la construction du couple. Et il faut bien tous les artistes de la terre étant donné l'ampleur de la tâche ! Pour un couple « traditionnel » par exemple,



David Hockney, Mr. et Mrs Clark avec Percy, 1971, Tate Gallery

il s'agit de gérer une vie personnelle, une attirance mutuelle renouvelée, la vie quotidienne, l'équilibre financier, l'éducation des enfants, un épanouissement sexuel, tout cela avec nos doutes, nos blessures, notre histoire, nos relations, nos déséquilibres sans jamais se compromettre, tenir dans le temps. Et on se demande pourquoi le couple est en péril ? Mais je ne crois pas qu'il le soit, pas plus que notre société ou que notre jeunesse. La stabilité des « vieux » modèles n'est que dans la forme, le combat de l'individu reste le même.

Encore sur France Culture a eu lieu une journée dédiée à la recherche. La question de l'océanographe était de savoir pourquoi la nature a pu tolérer la vie du mâle qui n'est utile qu'à la procréation. Son hypothèse pointait le besoin d'organismes primitifs il y a des millions d'années de se débarrasser des parasites et c'est ainsi que le mâle a trouvé son rôle. Cette séparation des genres est la matrice de toutes les espèces dans chacune desquelles le rôle du couple s'est réinventé selon les conditions extérieures et les besoins.

Quoi de plus naturel chez les humains que chaque couple ait à s'inventer lui-même et ne puisse accepter un modèle unique ?

Alors on prend tous les paramètres, tous les jours et on fait de son couple une œuvre d'art, pas de la chansonnette à l'eau de rose mais de la musique qui racle, qui râpe, qui se tend et se crispe, qui pleure parfois même, sans qu'on sache vraiment pourquoi, mais qui s'articule, qui s'harmonise et qui fait du bien, qui fait sentir qu'on est vivant, loin d'être si seuls. Et dire que les philosophes cherchent à définir le beau ?

*Fait à Montoire, le 11 février 2011.
À Laurent Bouket,
30 01 1967 – 13 01 2011,
Artiste sur guitare à deux cordes*

et violon mouillé.

Gaël BOUKET



**Elisabeth
COURBARIEN**
Ingénieur

LE COUPLE

L'article était comme le couple, il a terminé dans la poubelle.

Elisabeth COURBARIEN



**Philippe
DELAGNEAU**
Ingénieur

CONSTRUIRE UN COUPLE

L'évocation de ce thème aussi étrange que cela puisse me paraître fait résonner en moi la certitude, la conviction qu'il s'agit de quelque chose de bien concret, de bien réel dont le sens et la compréhension doivent être recherchés en nous-mêmes.

Je ne suis pas seul, je ne me sens pas seulement homme. Je me sens aussi être tout ce qui n'est pas homme, ce qui ne se manifeste pas visiblement d'un point de vue social ou biologique par exemple.

Je me sentirais incomplet à dire les choses autrement.

Ne suis-je pas après tout le produit d'un d'homme et d'une femme et par la filiation d'hommes et de femmes ?

Cette intuition s'est matérialisée dans deux rêves. Dans le premier, je rencontrais cette femme debout au bord d'une table en bois rectangulaire. Nous avons échangé dans le silence un long regard, profond, un regard plein d'étonnement et de questionnement d'une première rencontre qui nous avait surpris.

Comme si nous découvrions une dimension cachée en nous, la dimension de l'autre.

Dans mon second rêve, de la rencontre est née une étreinte d'amour dans un silence, une paix absolue. Nous étions enlacés, deux individualités bien distinctes, lovées comme une chaîne ADN, unies dans un même désir, celui d'être.

De l'intuition et de ces rencontres est née la conviction que pour construire un couple solide, partager et faire évoluer les mêmes valeurs essentielles de la vie, il me fallait construire en moi un équilibre, une stabilité, un espace qui me rende libre de toute attente et de toute projection.

Là pourrait être la source de la véritable construction d'un couple.

Si nous voulons construire un couple, un projet s'appuyant sur des valeurs essentielles comme l'éveil, la fidélité, il me semble que nous devons nous efforcer d'éliminer en nous ce qui fait obstacle.

Il ne s'agirait pas d'un duel, mais d'une guerre bien déclarée dans laquelle notre meilleur atout serait la nécessité et la volonté consciente d'une reconstruction intérieure, d'une construction selon nous, reliée à ce qui peut être le plus sacré.

Je souhaite partager ce qui est écrit sur ce marque-page, acheté par ma femme à Rocamadour, retrouvé ce matin même parmi une pile de documents en désordre.

Je l'ai posé sur le buffet de notre salle à manger, à côté de notre photo de mariage, afin qu'il soit pour nous un facteur de rappel de la promesse que nous nous sommes faites le 27 juillet 1996. Et Dieu sait toute l'aide dont nous avons besoin.



*Hugo van des Goes, Le Pêche originel,
1470, Kunsthistorisches Museum*

Ce marque-page s'intitule « Prière aux époux » :

L'amour change tout.

Le travail sans amour rend esclave.
La justice sans amour rend impitoyable.

La vérité sans amour rend critique.
Le savoir sans amour rend présomptueux.

La responsabilité sans amour rend autoritaire.

L'intelligence sans amour rend calculateur.

La mémoire sans amour rend rancunier.

La gentillesse sans amour rend hypocrite.

La fierté sans amour rend orgueilleux.

La richesse sans amour rend avare.
L'offrande sans amour rend amer.

La Foi sans amour rend fanatique.

Seigneur,
parce que tu es Amour tu illumines
notre route,
parce que tu es Amour, tu donnes
du sens à la Vie,
tu donnes du sens à nos vies.

Eh bien, il me semble que nous
pouvons avec l'aide d'un grand
architecte construire ces vérités en
nous et autour de nous.

Fait à Lagny-sur-Marne, le 06/02/11

Philippe DELAGNEAU



Claudine THOMAS

CONSTRUIRE UN COUPLE

Je dirai avant tout qu'il est agréable d'aborder des sujets demeurés trop longtemps tabous dans nos sociétés occidentales.

Construire son couple n'est pas chose aisée !

Tout d'abord, il importe de considérer son propre couple intérieur ; sa construction est essentielle car notre vie en dépend et je dirai même qu'il est nécessaire de travailler sur soi dans le but de créer ce couple afin qu'il évolue en parfaite harmonie et qu'il soit solide.

Solide, pourquoi ? Comme j'ai dit : « Notre vie en dépend ». En effet, dans un couple homme-femme, lorsque l'un vient à disparaître, il arrive fréquemment de voir l'autre suivre son conjoint de peu car il n'a pas de vie propre à lui-même, il n'a pas d'individualité, il n'a pas la force de continuer à vivre sans l'autre, il n'a pas d'autonomie et donc sa vie dépend de l'autre.

Je pense qu'il se crée un certain clivage qui dépend de l'orientation choisie : malgré ou à travers la mort de notre proche, désirons-nous ardemment aller vers ce qui vit ou décidons-nous d'étouffer ce désir en nous ?

Je pense également que l'harmonie de notre couple intérieur, anima/animus, est en relation directe avec notre couple homme/femme. La plupart du temps nos premiers modèles sont nos parents en tant qu'homme, femme et couple. La rencontre entre un homme et une femme n'est pas anodine et plusieurs facteurs positifs ou négatifs peuvent, entrer en ligne de compte, notre rapport aux réalités invisibles.

Je parlerai de ma rencontre avec l'homme avec qui je vis. Notre rencontre a commencé dans le travail, nous étions tous deux en thérapie à l'époque et je pense sincèrement que c'était le fil conducteur, le lien. Je me souviens avoir été invitée à déjeuner par deux hommes et là j'ai fait un choix, un choix à l'époque inconscient, mais décisif. J'avais besoin que l'on me conduise, que l'on me sécurise, que l'on me comprenne pour aller là où je voulais aller. Certes, il y avait des similitudes, des complémentarités, des demandes cachées suite à des incapacités. Le lien principal étant de regarder dans la même direction, d'avoir le même but, celui de travailler sur nous, le besoin d'avancer, d'être et aujourd'hui nous sommes toujours dans le travail avec un Maître digne de ce nom qui a lui-même connu un lien qui ne meurt jamais avec un Être d'exception.

C'est un chemin de vérité qui mène à une vie plus forte où les deux marchent vers la lumière, main dans la main, tout en ayant et en respectant leurs propres vies.

*Fait à Lagny-sur-Marne, le 18 Janvier
2011. Dans l'espoir de connaître le
même chemin de vérité que mes Maîtres
dont la vie a été et est toujours exem-
plaire.*

Claudine THOMAS

LE COUPLE : la complexité du couple

Etreintes et astreintes

Qui n'a pas rêvé de rencontrer l'être de sa vie pour former un couple merveilleux qui résistera aux épreuves du temps ?

Le couple est une aventure qui vous propulse sur un chemin de vie où règne, dans l'unité retrouvée, l'amour et parfois même la passion.

Ce chemin est jalonné de promesses et d'attentes en tout genre ;

le partenaire est investi comme un être idéal qui va nous apporter en toute quiétude : le réconfort, la protection, la défense, une compagnie, la complicité, l'épanouissement de soi, le sentiment que tout est possible à deux (affronter les difficultés de la vie ; se propulser vers un avenir où tout est plus facile à deux).

Qu'en est-il vraiment ? Le désenchantement.

La construction d'un couple, c'est avant tout mettre en place, ensemble, un canevas flexible où les deux partenaires vont se fixer des règles, des rôles, des projets, des objectifs pour assurer le bon fonctionnement du partenariat-couple. Pour cela, une remise en question, au fil du temps, des règles et des choix de départ, est vitale grâce au dialogue et à la négociation afin d'éviter de glisser vers un système sclérosant et sectaire qui nous isolerait du monde extérieur et empêcherait l'évolution du couple. La diversification des actions, l'enjeu des investissements et la mise en place des projets sont fédérateurs dans le couple.

Appartenir à un couple, c'est comme deux associés dans une même société. Les relations seront sereines et bénéfiques s'il y a partage des tâches et apport dans la communauté des connaissances personnelles ; une démarche d'écoute, de communication, d'échanges, de prise de responsabilités et de respect de l'autre (au niveau de la personnalité, des affects, des valeurs morales, etc.)

Le couple est une expérience de vie, une structure difficile à construire dans la durée. Les matériaux utilisés sont fragiles ; ils ne résisteraient pas au temps sans une vigilance de tous les instants. Les fondations sont fragiles, car elles sont basées sur l'affectif (sentiments, émotions), mais aussi sur la fâcheuse tendance de l'humain à vouloir dominer l'autre et même à l'utiliser pour

servir ses propres objectifs et non ceux du couple.

Le couple ne prend son sens que par les individus qui le composent. Avant de réaliser un couple, les deux êtres doivent avoir suffisamment de maturité, de bon sens, d'ouverture d'esprit pour se sentir responsable de leur propre destin et comprendre que l'entité couple n'est pas la solution à leurs problèmes individuels. On entre dans le couple, comme en religion, pour aimer et non être aimé, donner et non recevoir. Pour appréhender le couple, il faut être un individu « fini » intellectuellement, avoir une ouverture d'esprit, privilégier la relation afin que chacun puisse se réaliser librement.

L'individu que nous sommes doit être conscient que rejoindre l'entité couple n'est pas de tout repos ; c'est un travail qui allie énergie, connaissance de soi et de l'autre, patience, diplomatie et le respect des règles établies par les deux parties.

Le but du couple est de viser la complémentarité et non l'égalité qui engendre la rivalité. Se rappeler qu'une certaine distance vis-à-vis de l'entité couple est souhaitable pour protéger son identité, ses besoins, ses désirs et son territoire.

Par ailleurs, nous ne devons pas ignorer que notre bonheur dépend de soi. L'aide et le soutien de l'autre ne peuvent être que momentanés. Former un couple ne



Jean-François Millet, *L'Angélus*, 1858-59, Le Louvre

doit pas nous faire renoncer à notre esprit d'entreprise et à nos responsabilités ; faire attention également à la partie de soi que l'on projette sur son partenaire pour éviter de nuire à la qualité de la relation. Nous devons continuer à nous prendre en charge, car notre épanouissement personnel et celui de notre couple en dépend. Chaque être humain est responsable à vie et, quoi qu'il arrive de soi, de son bonheur et de son parcours de vie. Notre identité passe obligatoirement par soi ; l'oublier ou l'occulter peut nous être fatal.

Avec le temps, l'idéalisation du couple et sa fusion se désagrègent. L'illusion de toute puissance alimentait notre individualité au détriment du couple. Chacun redevient lui-même, la réalité surgit ! Un réaménagement des liens s'impose avec une dynamique toujours en œuvre pour libérer de la relation toute agressivité, toute tension et préserver la pérennité du couple.

Par l'échange, le partage, la communication, le modèle de couple qui convient aux deux partenaires se met en place et pour survivre dans notre société, la solidarité du couple est un atout majeur.

Chantal AMBLARD

Psychologue

Saint-Augustin disait : « Je t'aime. Je veux que tu sois ce que tu es. »



Chantal GODARD

Psychothérapeute

CONSTRUIRE UN COUPLE

Une construction revisitée

La rencontre de deux personnes singulières -animées par le désir et l'amour- s'unissent pour fonder une relation au sein de l'entité couple.

* * *

Dans nos sociétés occidentales, tout se complique car les exigences sociales, culturelles, religieuses ont disparu. La raison a laissé la parole au cœur, aux sentiments, à l'attirance qui, avouons-le, ne sont pas des données suffisamment étayées pour définir ce qui convient le mieux aux êtres humains. Peut-on bâtir une véritable relation dans la durée sur un socle aussi fragile ?

* * *

Que remarquons-nous dans notre société ?

Des couples divorcent de plus en plus, indépendamment de la classe sociale et de l'âge. Alors que cherchent-ils ?

Au non d'une liberté individuelle, acquise pour les deux sexes, mais aussi le désir de consommer la vie sans contrainte, nous voyons toutes ces générations confondues mettre en avant un idéal qui les propulse dans les méandres de l'irrationnel et fragilise le lien conjugal et leur bonheur.

* * *

Bâtir un couple est une tâche complexe qui demande des compétences et un investissement de longue haleine. La créativité est primordiale pour faire cohabiter deux identités particulières tout en permettant l'émergence d'une troisième identité : le couple.

* * *

Au préalable, il est souhaitable d'avoir une bonne connaissance de soi et des autres ; de s'aimer soi-même pour aimer l'autre ; d'avoir une bonne estime de soi, un certain narcissisme pour rester naturellement soi-même devant l'autre (essayer d'être quelqu'un d'autre que soi-même pour obtenir l'amour de l'autre est un mauvais plan) ; de s'être forgé une personnalité ; d'être mature pour gérer son agressivité et ne pas rentrer dans une

relation inappropriée (dominant-dominé, dépendance à l'autre, etc.) ; d'avoir trouvé sa place dans la société.

* * *

Le couple ne doit pas être envisagé comme la solution à tous nos problèmes. Il reste un plus pour aider, soutenir, protéger, enrichir et valoriser l'individu tout en partageant décisions et responsabilités avec le partenaire.

Rappelons qu'il est essentiel que les deux individus existent également en dehors du couple ; il en va de leur indépendance et de leur développement personnel.

* * *

Par ailleurs, le couple est fait pour vivre dans la société et non en marge de celle-ci. Il est ainsi évident que le couple représentant une micro-démocratie doit mettre en avant le respect, l'acceptation des rôles et fonctions définis et la prise des responsabilités au sein de la relation couple.

* * *

Le couple se veut un lieu de vie ouvert, calme, serein, propice au bien-être de chacun, au plaisir d'être ensemble, au soutien mutuel, à l'écoute de l'autre favorisant ainsi, à travers le dialogue, la créativité, la mise en commun de ses compétences et le développement de l'être.

* * *

L'identité couple est renforcée ; elle devient plus forte que la personne seule. Elle va tracer un parcours de vie aux individus par les règles implicites, les échanges, les argumentations, les négociations, la communication.

* * *

Désormais le processus couple est engagé, la relation peut se mettre en mouvement. Avec le temps, elle se réactualise en fonction des évé-

nements, de l'évolution de chacun, de l'environnement, des aspirations du moment. Des ajustements se mettent en place ensemble, car chacun est responsable à part entière du lien créé, de leur passé et de leur avenir.

* * *

En conséquence, ils doivent veiller à s'informer, à définir des stratégies par le dialogue, arrêter des choix, s'engager ensemble, prendre des risques et considérer l'autre comme son alter ego.

* * *

Construire ensemble, c'est aussi assimiler l'héritage des générations antérieures, s'attarder à liquider certaines dettes familiales, puis faire suffisamment de place à l'autre, aux autres sans se faire phagocyter par eux. Ne jamais considérer l'autre comme un bouc émissaire lorsque les choses ne vont pas comme nous le voulons. La solidité du couple dépend du passé, de la culture, des mythes familiaux, des ancêtres, des secrets de familles de chaque partenaire, mais aussi de la flexibilité des règles qui doivent être remise en question par la communication.

De plus, il est évident qu'il faille se préoccuper de l'importance que l'on accorde à la fidélité, à l'investissement affectif et veiller à se mettre en harmonie avec l'évolution de la personnalité du partenaire.

* * *

En privilégiant l'incontournable dialogue, les ressources et la bonne volonté de chacun, les difficultés peuvent être aplanies, les crises surmontées au fur et à mesure de leur apparition. Ainsi, nous évitons l'impasse, le blocage dans la crise et l'inévitable rapture.

Le 28 janvier 2011

Chantal GODARD



Alejandro GIOSA

Psychologue

CONSTRUIR LA PAREJA

Siempre es bueno recordar y poner en claro las ideas que uno tiene respecto a temas importantes, porque en general actuamos de acuerdo a nuestras creencias, gestadas desde la infancia, y desde nuestras particulares posibilidades cognitivas y suele pasar que con el tiempo y la influencia de la cultura y las creencias de los que nos rodean, que nuestras representaciones iniciales pierden solidez y entramos en dudas respecto a nuestras convicciones.

Poner en claro esas posturas es importante para mantener posiciones importantes de nuestro comportamiento, ya que una buena actitud frente a las cosas de la vida, suele influir positivamente en nuestro entorno y en definitiva en nuestra cultura.

Lamentablemente cuando se naturalizan los actos culturales como por ejemplo el casamiento, otras particularidades de la conformación de la pareja, quedan despojadas de poder e importancia.

La conformación de la pareja, a mi entender, tiene un sentido que va más allá de lo cultural. Las parejas se forman por una necesidad múltiple del ser humano, como puede ser su espíritu gregario, la necesidad sexual, la generosidad, la capacidad de entregar amor, y muchos otros requerimientos que tiene el hombre como ser espiritual y material.

En su afán por dominar todos los aspectos más importantes de la vida humana, las religiones inventaron el matrimonio. Esta ceremonia cultural pretende legalizar aspectos culturales que en su momento habrán tenido gran importancia para la conformación de los



Piero della Francesca, Dyptique des Ducs d'Urbin, 1465-70, Galerie des Offices

pueblos, las razas y las religiones, pero actualmente parece ser que no cumple, y peor aún, dificulta la formación de la pareja y el cumplimiento de las funciones más “naturales” del hombre.

La pareja no se conforma con el matrimonio. La pareja se forma día a día y se confirma día a día. No hay leyes ni contratos escritos que puedan garantizar que una pareja sea permanente. Ese es el gran error en el que caemos la mayoría de los habitantes de estas culturas. Se cree que el contrato social llamado matrimonio civil les da más fuerza a la unión entre las personas. Puede parecer al principio que el contrato escrito funciona, tal vez hasta que salda imaginarias culpas, y que el reconocimiento social por “hacer las cosas bien” ayuda. Pero en el diario vivir esas cosas dejan de tener el poder original y cualquier divergencia de opinión pueden poner a la pareja al borde de su disolución.

Me cuesta presenciar cómo amigos y conocidos deciden contraer matrimonio civil en momentos en que la pareja pasa por momentos críticos.

También pasa que cuando una pareja no se relaciona bien, deciden tener un hijo, creyendo que con su advenimiento los conflictos se

terminan, y lo que solo hacen es terminar con la pareja.

Entonces volviendo al tema del comienzo, me parece importante ponerse a pensar un poco qué es lo que uno cree o piensa sobre algo, para al menos darle un toque de personalidad a los propios actos, y también adquirir la autoestima que produce “poseer” pensamientos personales sobre un tema.

¿Hasta dónde lo que pienso es algo mío? ¿O es algo que se me impuso como “bueno”? Lo bueno o malo sigue perdurando en las culturas tradicionales como normas de comportamiento. Sin embargo en esta incipiente “cultura cuántica” los matices, posibilidades e incertezas van cobrando espacio en nuestras mentes y con ello se produce la conformación de comportamientos más variados y acordes a las situaciones que nos tocan vivir, que son siempre diferentes y cambiantes.

Por eso me parece importante descartar como solución mágica en una pareja fijar contratos civiles o imposiciones que no resultan nunca ser tales.

Las parejas, al igual que toda relación humana, deben gestarse y mantenerse con el esfuerzo permanente de los involucrados, com-

partiendo, consensuando, creando, amando, respetando, siendo siempre muy generoso y desinteresado. Toda relación social que valga la pena tiene que tener como virtud la generosidad y el desprendimiento.

Por eso el que encara la pareja como cuestión individual y egoísta, debe saber que no hay matrimonio ni hijos que puedan mantenerla unida.

Tenemos que aprender cosas como humanos y la pareja es el ámbito perfecto para hacer aflorar todas nuestras virtudes y trabajar nuestro espíritu, tarea necesaria para nuestra evolución, que es nuestra misión en esta tierra.

Lic. Alejandro GIOSA



Seonaidh
LABRAIDH

CONSTRUIR LA PAREJA

Muchas veces en mi vida me he preguntado por que hombres y mujeres recibimos tanta presión social para que nos agrupemos en pareja. Ser soltero y adulto, en nuestra cultura, puede ser considerado como indicativo de homosexualidad o de alguna rareza del comportamiento.

De joven creía en el amor verdadero, el amor para siempre, el alma gemela... hoy, cinco divorcios mas tarde, entiendo que uno evoluciona en un sentido y no siempre tu pareja camina hacia la misma meta.

Prefiero creer que, como dijo alguna vez el Buda, los seres humanos somos como nubes que nos encontramos en el cielo, a veces producimos lluvias, otras no, pero, indefectiblemente, volvemos a separarnos.

Sin embargo, también creo en la autodeterminación y en que podemos decidir construir un amor para siempre, solo que, en este caso, la



Jan van Eyck, *Les Epoux Arnolfini*,
1434, National Gallery

decisión debe ser compartida.

Las raíces de nuestras desavenencias familiares están insertas en los cañones de nuestra cultura. Son las mismas que nos impulsan a competir, a declarar guerras y a ser desmesuradamente ambiciosos, aun a riesgo de destruir al planeta donde vivimos.

¿Podemos construir una pareja para toda la vida? Me refiero a hacerlo en forma sincera, sin ocultamientos, sin frustraciones, sin «estar ahí» queriendo «estar en otro lado».

La pregunta vale también para un mundo en paz. ¿Podemos?

Si fuera tan sencillo, ya lo habríamos hecho. La mayoría de nosotros quisiera amar a su pareja para siempre y vivir en un mundo de paz... y siempre llegamos a la conclusión de que «nosotros queremos, pero los demás no». Y aquí mismo es donde comienza el problema, en creer que todo lo que nos sucede es algo que surge del exterior, un exterior solidamente construido para jodernos la vida.

Aquí en Puerto Rico, escuchareis a la gente decir constantemente: Que Dios nos proteja, Si Papa Dios Quiere, Que Papacito Dios nos provea y frases por el estilo... las he escuchado en otros países, pero

aquí la frecuencia despierta mi curiosidad.

Volvemos a la misma cuestión: la responsabilidad de nuestras vidas derivada en otras personas, en causas exteriores o en un Dios que parece ser sordo y mudo.

Cuando encuentro a una persona agobiada por sus problemas, a quien parece irle todo mal, hasta el punto de que ha llegado a la conclusión de que su destino es sufrir para siempre; le digo: ¿Sabes hacer simplificación matemática? ¿Tu sabes: reducción de términos? Aplícalo a tus problemas, reduce. Veras que todos tus problemas pueden reducirse a uno. Solo tienes que resolver ese problema y los demás se desvanecerán.

A veces hacemos la reducción juntos, porque no todos recuerdan lo que aprendieron en la escuela elemental y la mayoría de las personas creen que las matemáticas solo sirven para sumar y restar.

Siempre, siempre, el caudal de obstáculos puede reducirse a uno.

Y todo nuestro enjambre de problemas sociales que nos llevan a pelear en guerras, perseguir a los extranjeros, poner bombas, divorciarnos, etc. se pueden simplificar en unas pocas cosas « que no hacemos» en nuestra vida cotidiana: Estar atentos, Aceptar y tomar en cuenta otros puntos de vista, Dialogar.

En el fondo, el objetivo de nuestra existencia, el objetivo común e inapelable es: vivir y ser felices.

Si ponemos a la vida y a la felicidad como premisas, como primer mandamiento de nuestra existencia; pero imponiéndonos a nosotros mismos el respeto por la dignidad de la vida de los demás, veremos que no hay nada que valga la pena tanto como para sacrificar una vida o una lagrima.

No hay ideal, ni frontera, ni bandera, ni religión que justifiquen el dolor de una sola persona.

De manera que si te han dicho que has venido aquí para sufrir o que el sufrimiento te conducirá al cielo, ya puedes despertar: eso no es verdad. Duda y busca en tus propios libros sagrados, si eres creyente.

Si estamos atentos, veremos algo muy común e ignorado: cuando nos enojamos, la mente su nubla, cae en confusión, ya no piensa correctamente, comienza a elaborar juicios y conceptos negativos, alimenta a la furia con su archivo de recuerdos dolorosos.

Alguna vez observasteis a una persona con delirio, de esas que están todo el tiempo gritando e insultando, discutiendo con un enemigo invisible, descargando su furia incontenible en la nada.

Es como si su mente se hubiera detenido en un pasaje de su vida, en una discusión, y siguiera, instante tras instante, alimentando esa ira con los mismos recuerdos viciados que podrá detener ese flujo de pensamiento.

Nuestras discusiones son algo similar, solo que, en algún momento, ocurre que descargamos la ira con algún acto violento o se nos acaba la energía, en el mejor de los casos.

¿Y luego que viene? ¿Recordamos en detalle la discusión? ¿Podemos saber, siquiera, que argumento origino la discusión? ¿Podemos justificar todo lo que dijimos?

No. Porque nuestra razón estaba oscurecida.

En nuestras clases de Iaido (el arte de la espada samurai) realizamos un ejercicio que se origina en las prácticas Vipasana del Budismo Hinayana. Consiste en percibir, poner atención al acto de percibir, poner atención a la mente que esta percibiendo y, mas tarde, poner atención al «testigo» a «ese» que esta observando a la mente.

Este ejercicio, aparte de despertarnos a una realidad trascendente de nuestra existencia (o no-existencia),

nos provee de la capacidad de estar «presentes» y conscientes en la mayoría de nuestros actos cotidianos. El efecto colateral es que pocas veces nos vemos enfrascados en una discusión y «vemos» el fluir de nuestra realidad en forma clara.

Volviendo al tema inicial: todos nuestros problemas, ya sean de pareja, relaciones laborales, familiares, fronterizos, religiosos, etc. pueden reducirse a uno solo: no somos conscientes de nuestro Yo Verdadero, nuestra consciencia es atrapada constantemente con el devenir de los fenómenos externos, los cuales «creemos» que son ajenos a nosotros mismos.

Simplificando términos: para construirte una pareja feliz, debes tener una vida feliz, y para lograr una vida feliz solo debes estar atento.

exclusivo para «S.O.S. Psicólogo»

Seonaidh LABRAIDH



Carla MANRIQUE

Psychologue

CONSTRUCCION DEL NIDO:

aprendamos del hornero a construir la pareja

El hornero tiene una única compañera en toda su vida. Macho y hembra comparten las responsabilidades familiares: colaboran en la confección del nido

Al finalizar el invierno la pareja construye el nido. En primavera entre los meses de octubre y noviembre, la hembra pone cuatro huevos en la cámara interior de la casa.

La incubación que dura unos quince días, está a cargo de ambos padres: mientras uno busca comida el otro mantiene calor de los hue-

vos.

Cuando el primero regresa le avisa con su canto al que está adentro y éste sale entonces a buscar su comida mientras el que acaba de regresar lo reemplaza en el nido.

En la época de reproducción, el macho pasea sobre el suelo barroso, en pose airada, con la cabeza hacia atrás y el pecho hacia delante para impresionar a la hembra.

Y persigue con gritos y picotazos si aparece un intruso hasta alcanzar el límite de su territorio, donde a su vez lo atacan otros horneros que lo sienten como invasor. Estas expulsiones mutuas se repiten varias veces.

Los pichones nacen sin plumas y con los ojos cerrados; son indefensos y permanecen entre dos y tres meses bajo la protección de los padres quienes les buscan alimento, les enseñan a volar y vigilan sus primeras salidas el mundo exterior.

Cuando ya están en condiciones de vivir independientemente los hijos abandonan el nido de los padres, pero por lo general se quedan en los alrededores del lugar donde nacieron.



Sir Thomas Lawrence, Mr et Mrs Julius Angestein, 1792, Le Louvre



Pablo Picasso, *La Rencontre, 1899, L'Ermitage*

Muchas cosas los diferencian de las otras aves viven en pareja la vida entera, con su pareja canta a dúo, y, sobre todo, juntos construyen un nido singular

Como notarán el hornero arma su nidito de amor en compañía de su pareja ambos trabajan por su hogar, por construir una familia que es el objetivo principal que tienen. Son un ejemplo de vida a seguir por el respeto, fidelidad, amor y el trabajo que hacen para construir día a día la familia.

Por lo tanto una pareja sólida se va construyendo día a día, como el hornero con ladrillos básicos como la comunicación, respeto, intimidad, e ideas y proyectos en común.

Entonces para logran una pareja estable como la de estos pájaros se debe: Sentir amor sincero el uno por el otro; Establecer relaciones de compañerismo, es decir ser amigos, novios, amantes y esposos, a pesar de las dificultades ser unidos y estar dispuestos a trabajar en equipo para salir adelante y afrontar las adversidades; Ser tolerante ante las diferencias de carácter; Ser amoroso y cariñoso con su pareja.

En conclusión amar es una decisión, no un sentimiento; amar es

dedicación y entrega. Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor. El amor es un ejercicio de jardinería: arranque lo que hace daño, prepare el terreno, siembre, sea paciente, riegue y cuide. Esté preparado porque habrá plagas, sequías o excesos de lluvia, mas no por eso abandone su jardín. Ame a su pareja, es decir, acéptela, valórela, déle afecto y ternura, admírela y compéndala. Y sea compañero y trabaje a la par su amor como el hornero.

Carla MANRIQUE



Graciela
PIOTON-CIMETTI

Psychanalyste

ERRATUM

dans l'article de la présidente du n° 133 d'octobre-novembre 2010 (au 5ème §)

Il y a encore quelque part des feux de bois, des familles, des gens heureux, qui ne sont pas visibles, car ils sont loin ou peut-être nous ne voyions plus la beauté de la vie.

.../...

E. Graciela PIOTON-CIMETTI

PSYCHANALYSE

SÉANCE DE « RÉ- PONSES AUX QUESTIONS » ET D'ANALYSE DE RÊVES DE DÉCEMBRE 2010

Conventions

♀ désigne une femme, ♂ désigne un homme. Le rêve est dans l'encadré, le rêveur parle en caractères droits. **Graciela est en caractères gras** et les intervenants en italique.

* * *

REPONSES AUX QUESTIONS

I♂ : *Je pensais qu'avec l'approche des fêtes, il serait intéressant de savoir ce que Jung veut dire par le sentiment religieux ?*

Tu l'as lu dans mon livre ?

I♂ : *Oui, aussi dans ton livre.*

À quel passage ? Celui que tu considères pour lancer le thème ? Parce que le sentiment religieux fait partie de l'inconscient religieux. Il y a un inconscient collectif, culturel, familial et un inconscient religieux. Le sentiment c'est ce que dégage la fonction sentiment. Parce que, quand on travaille Jung, il faut imaginer un axe vertical, un axe horizontal avec, pour le premier, 2 fonctions rationnelles (réflexion et sentiment), et pour le second, 2 fonctions irrationnelles (intuition et sensation/-perception). La fonction sentiment est rationnelle : « j'aime/je n'aime pas ».

Mais j'ai peur que ta question touche un peu trop une explication universitaire. Comment exprimez-vous le sentiment religieux dans une culture, une religion, une époque, une filiation avec des croyances et des rituels ? Chacun peut exprimer à ce sujet ce qu'il veut.

H♂ : *Je crois que le sentiment religieux finira avec le dernier homme. Que ce soient les religions animistes, totémistes, les hommes ont toujours eu besoin, au fond d'eux-mêmes, de s'adresser à quelque chose qui les dépasse et ne trouvant pas de rationalité toujours à ce qui les entoure, il faut bien qu'ils s'adressent à quelque chose à laquelle ils ont recours. On l'a toujours vu au fil de l'histoire. C'est un recours à quelqu'un qui apporte une réponse que l'on n'a pas nous-mêmes. C'est une sécurité. Quand le tonnerre tonne, on ne sait pas que ce sont 2 charges électriques qui le favorisent alors on dit que c'est Dieu qui nous punit. Aujourd'hui, on a rationalisé une partie de ce qu'était le sentiment ancien religieux, on reste encore très irrationnel.*

Aujourd'hui, je peux faire de la théologie négative sur nos religions. C'est très facile

de dire que l'irrationnel est encore très présent. Par exemple, dans la transsubstantiation pour le christianisme, penser que la consécration du prêtre amène à la transformation du pain et du vin en corps et sang du Christ ce n'est pas rationnel. Or ça a été une des causes de la guerre entre protestants et catholiques. Pour l'un c'est un symbole, pour l'autre une réalité. L'Église ne soutient toujours pas que le vin ne se transforme pas en sang même si les examens en laboratoire le confirment. Elle n'a pas actualisé son discours. L'irrationnel domine toujours malgré les critères de la raison, du bon sens et de la logique.

De plus, si Dieu est tout infiniment bon et créateur de Tout, comment concevoir que le mal existe ? Ce sentiment est tellement enraciné en nous qu'il dépasse la raison.

On ne peut pas faire référence à ce que consiste le sentiment religieux. C'est quelque chose de très intime décliné selon chacun suivant ce qu'il pressent et désire. C'est une intuition presque de l'ordre de l'irrationnel pur.

H♂ : Il faudrait distinguer religion et foi. Parce que la religion c'est séculier, matérielle et la foi est une part de nous. La foi est une croyance immanente, mais les religions sont humaines, trop humaines.

E♀ : Je m'interrogeais sur la fonction symbolique. Ce qui, à un moment, va être au-delà de l'objet que l'on est en train de regarder et qui renvoie à la foi intime. Mais c'est surtout ce qui dépasse le regard. Ce que l'on perçoit de l'objet va être au-delà de ce que tout le monde peut en percevoir et en même temps il est nommé par le même mot par tout le monde. Pour moi, le sentiment est vu dans ce sens là et renvoyé à l'idée de symbolique. Le symbolique est indicible.

H♂ : C'est une part du mystique.

E♀ : Pas seulement. C'est la capacité à percevoir un objet et de définir ce qu'il représente afin de prendre un autre sens qui pénètre l'intimité.

C♂ : Je pense que le sentiment religieux échappe à toutes approches rationnelles.

H♂ : On parle ici de foi. Être croyant est aujourd'hui un état sociologique. Nous avons tous eu une éducation religieuse qui nous fait appartenir à une Église. Mais la foi se démarque d'une appartenance à une religion précise. La foi est individualisée. Les rituels catholiques sont toujours identiques. C'est la seule qui le fait.

Le rituel est le même, mais ce qui diffère c'est la charge participative du prêtre et des participants. Ce n'est jamais identique. La musique, le chant et l'homélie sont différents.

I♂ : Les chants et la musique élèvent l'âme. C'est connu dans les groupes sportifs et paramilitaires. Il est vrai que celui qui vient dans un état favorable est dans un état de communion intense.

Personnellement (ici, on ne parle que personnellement), je vais chaque jour à la découverte du mystère que je ne connais pas. Le rituel semble une répétition, mais il y a beaucoup de variations ; le regard, l'homélie, la façon de consacrer... On porte la croix afin de spiritualiser la matière et de matérialiser l'esprit. Je raconte un rêve : « À Jérusalem, je suis le prélat habillé en rouge. Je monte sur le dos d'un homme et je dis : spiritualise ta matière et matérialise ton esprit ». La circumvalatio jungienne est très forte. Mon esprit acquiert des vibrations plus subtiles.

E♀ : Je repensais à une phrase sur le fait que Noël représentait une libération de l'esprit dans et par la matière. Je n'y avais jamais pensé. Je me questionne encore. La naissance permet la libération.

H♂ : Je suis moniste. Même la pensée est matérielle. Si le cerveau n'est pas irrigué, il n'y a plus d'esprit, le cerveau ne peut plus penser.

Dans mon expérience psychiatrique, les malades d'Alzheimer me reconnaissent, ils ressentent autre chose, il y a une vibration différente. L'histoire est manifestée différemment par des gestes ou des regards par exem-

ple. L'esprit s'exprime de façon symbolique.

H♂ : Oublier pour vivre. Pour être heureux dans la vie, il faut une bonne santé et une mauvaise mémoire. Si on ne sait pas effacer ce qui nous a contrarié ou blessé, on n'a plus d'amis. Donc il faut une bonne santé et une mauvaise mémoire.

E♀ : J'entends l'idée du pardon dans cette mémoire.

I♂ : Je suis en ce moment en phase de pardon. J'essaie de pardonner par rapport à mon histoire personnelle et j'essaie de me pardonner aussi à moi-même. Parfois, il existe une forme de culpabilité dans une position de victime. Pourquoi m'est-il arrivé ça ? L'oubli, par ailleurs n'est pas forcément nécessaire pour l'équilibre psychique.

H♂ : On n'oublie jamais totalement, mais c'est ne plus accorder une certaine importance. Le pardon est une forme d'élévation de soi-même.

I♂ : Pour revenir sur la mémoire, même si l'événement est oublié, il reste l'affect qui lui est attaché et un jour il cherchera à s'exprimer. Il faudra de plus parvenir à modifier l'affect attaché à la représentation.

E♀ : Je te rejoins. Il existe une mutation du traumatisme. La manière dont on garde mémoire de l'événement est changée. On ne reste pas dans l'impact traumatique.

I♂ : Le temps qui sépare du traumatisme joue un rôle dans le pardon.

Personnellement, je ne sais pas si je pardonne ou pas, mais je dépasse la question.

E♀ : L'intention est importante. Petit à petit, si l'on perçoit l'intention de l'acte traumatique, on peut la dépasser.

I♂ : Arriver à comprendre l'acte, c'est pardonner.

E♀ : Probablement ou c'est un pas vers le pardon ou à passer vers autre chose.

H♂ : On regarde aussi l'intérêt que l'on a à pardonner dans telle situation.

On peut passer aux rêves.

* * *

ANALYSE DE REVES

F♀

C'est ma fille qui rêve.

Je me vois dans le miroir et je vois quelqu'un de moche qui n'est pas elle. Elle se rend compte au bout d'un certain temps que c'est vraiment elle.

Pourquoi tu n'amènes pas un rêve à toi ? Tu ne t'en souviens pas ?

Ma fille a toujours des rêves sous forme de cauchemar.

Qu'est ce cette image veut dire aujourd'hui dans sa vie ? Pourquoi se sent-elle transformée ?

Pourtant tout est positif dans sa vie. Elle a 21 ans et tout fonctionne.

Donc c'est quelque chose en elle-même, c'est son côté ombre qui se manifeste. Car ce qu'elle voit ce n'est pas elle. Il y a quelque chose en elle qui n'est pas en accord avec ce qu'elle est aujourd'hui dans sa vie. Qu'est-ce qui a pu la faire souffrir pour créer un clivage ? Ca doit être quelque chose de très intime. Il faut analyser et représenter l'image.

2 jours avant ce rêve, elle a rêvé qu'elle était violée. Et elle a déjà eu avant la peur d'être violée. C'était il y a 10/15 ans, ou peut-être 5 ans, ça paraît tellement loin. Un psychanalyste m'a dit qu'elle n'acceptait ni l'autorité ni l'agression. Maintenant, ma fille dit qu'elle a été violée. Je lui ai demandé ce qu'elle voulait se faire subir de manière permanente. Il doit y avoir un lien avec la mort de son père.

C'est ça. Comment sont ses relations avec l'homme ?

Elle a eu 2 relations de 2 ans. Des garçons extraordinaires tous les 2, elle choisit bien les personnes. Quand tout est parfait, au bout de 2 ans, elle les quitte. Elle n'arrive

pas à être proche.

Elle a une réussite professionnelle, mais pas dans la vie affective.

Elle quitte des garçons très bien et aimants.

Je ne peux pas diagnostiquer comme ça, mais ce sont des traits d'une névrose d'échec. C'est elle qui a rêvé du chien, de la mort, je m'en souviens. Elle fait une psychothérapie ?

Non, elle va le faire.

Naturellement, elle a perdu son père et ça fait traumatisme. On viole une continuité d'une vie paisible avec un père, une mère, une famille, etc. Le décès du père peut être très traumatique. Elle quitte les hommes pour ne pas être quittée par les hommes. Parce que son père l'a quittée. Ta fille devrait venir présenter elle-même ses questions.

* * *

C♂

Je me rends compte que je suis invisible. Enfin, je n'ai plus de corps. J'ai l'angoisse d'être mort, parce que c'est une situation étrange. Je me rends compte aussi que je peux communiquer avec Claudine. Je ne peux pas être vu, elle ne me voit pas, mais on peut communiquer. Je me retrouve sur un beau vélo solide et je suis sur une route goudronnée large et récente qui descend. Je pédale très vite et vers le bas, je m'aperçois qu'il y a 3 personnes sur la route qui chahutent dont une est ma sœur. Je me demande ce qu'elles font là. J'arrive très vite et je me dis que je ne pourrai pas les éviter, le choc est inévitable. J'aurais pu les éviter si j'avais contrôlé les freins du vélo. Le choc arrive. Je me relève, je pense que je suis mort, mais je suis vivant. J'ai toujours cette crainte de mourir. Je me dis que le plus terrible pour moi sera ma séparation avec T.

F♀ : Pour toi-même la séparation ou

pour elle ?

Pour moi.

I♂ : Tu sais que tu es invisible et les autres ne te voient pas.

Ce que tu peux communiquer passe par elle et elle peut communiquer avec les autres.

I♂ : Tu passes par T pour pouvoir discuter ?

Dans le rêve, oui.

F♀ : Comme un médiateur ?

Oui. T est l'intermédiaire par rapport au monde. Elle te donne des informations. Elle amène le monde vers toi. Elle est le lien avec le social. Tu restes avec des rancunes envers des gens dont ta sœur dues à une histoire de famille. Dans la vie réelle, tu communique beaucoup avec T.

I♂ : Quelle est la cause de la médiation de T ?

Parce que son moi dynamique marche, le vélo roule. Mais il est isolé, invisible. Ce qu'on voit de lui c'est T.

F♀ : Qu'est-ce que représente T dans ton rêve ? Comme un manque. Si tu te sens invisible c'est peut-être que tu penses que tu n'en vaux pas la peine.

Je ne sais pas.

Elle te donne le souffle de vie. Tu peux avoir un corps à travers elle.

F♀ : Tout seul tu ne sembles pas exister.

Je crois que tu as besoin de T pour exister. C'est comme si le lien te permet la manifestation en étant profil bas. Tu as été séparé de ton frère. Tu as vécu une séparation. Aujourd'hui, ça s'appelle vivre par procuration ou faire fonctionner l'autre comme un objet anaclitique. C'est une fusion sans séparation. Le mot c'est : séparation. C'est un rêve d'analyse. Tu dois travailler l'individuation et avoir ton couple intérieur. Ce rêve est une représentation de ta relation avec Claudine. Pourquoi sur le

plan de l'objet, tu disparaiss et elle apparaît ?

H♂ : *Quelle interprétation donnez-vous ?*

Ce qui est interrogeable c'est ma dématérialisation, la présence de T et le choc avec ma sœur. Mais pour le coup, je ne peux pas interpréter le rêve. Qu'est-ce que ma sœur faisait à cet endroit ?

Tu te confrontes avec les conflits de famille et peut apparaître une culpabilité. Quand tu renverses ta sœur, ton moi dynamique s'arrête.

* * *

D♀

Je suis à la maison dans la salle à manger et j'entends du bruit sur le balcon. Je regarde par la fenêtre et je vois Z avec un autre homme mettant une petite voiture bleue claire sur le balcon. D'après mon rêve, elle n'appartient à personne. Elle était abandonnée là. Z la récupère. Je suis étonnée qu'elle tienne sur le balcon.

Pour moi, le bleu ciel c'est la liberté. Je vis une partie de mon corps libéré.

C'est un rêve d'analyse. Il y a une récupération et un changement par la voiture qui apporte la paix. C'est un changement positif.

C♂ : *Pourquoi elle utilise Z sur le balcon ?*

Parce qu'il l'utilise pour communiquer. Il y a un échange « donnant-donnant ».

* * *

I♂

Je nage dans une ligne d'eau de piscine couverte avec des baies vitrées. Graciela arrive sur le bord de la piscine, plonge dans la piscine et nous nageons dans la même ligne d'eau.

G♀ : *On avance. C'est un bon rêve. On*

va dans le même sens en harmonie de dauphin.

* * *

G♀

On arrive avec S à notre château, mais on le traverse et on arrive à un autre où tout est délabré. Je n'aime pas.

En apparence c'est parfait, mais le château derrière est délabré.

I♂ : *Un moi statique à reconstruire et retravailler ?*

Il y a quelque chose qui est mort, à l'abandon. La peinture est écaillée.

I♂ : *Est-ce un deuil à retravailler ?*

Oui. Je ne voulais pas rentrer dans cette deuxième maison, c'était trop fort. Le premier est celui de Domme. Le deuxième apparaît.

I♂ : *Je pense au faux self de Winnicott. Le château délabré est le vrai self.*

Je suis d'accord. Il faut y rentrer, mais je ne veux pas.

I♂ : *Qu'est-ce qu'il y avait derrière la relation avec T ? Le lien avec T est rapplé par le château de Domme.*

Il y avait un amour réciproque, une passion de longue durée sans conflit. C'est un grand amour, pas un amour d'un jour. Il est arrivé à travers notre connaissance mutuelle. Il avait un conflit avec sa famille et spécialement avec sa mère. Il n'a pas voulu être enterré dans le même caveau que sa mère.

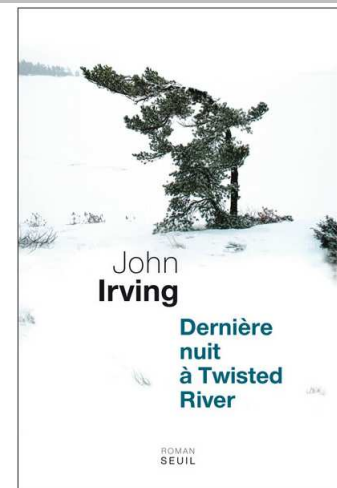
F♀ : *Le deuxième château est comme une maison que tu n'aimes pas. Quelque chose en toi qui te dérange, dans le futur.*

La deuxième maison est la reprise du premier château, mais délabrée. C'est comme la maison de la mort. C'est comme si j'avais fait un saut en analyse et je me trouve avec des horreurs de mon histoire que je n'avais pas vues. Ce sont des obstacles à dépasser. Dans les grandes

maisons, les enfants ne pleurent pas. Je sens à travailler la relation avec mon premier mari défunt. Ses choses surviennent aujourd'hui. Je n'avais pas le temps de m'occuper de ça. Et elles émergent maintenant. C'est un rêve important. Qu'est-ce que je peux trouver dans cette maison ? J'ai quitté la maison de mes parents, parce que j'ai vu l'eau des chiens salie, c'est incohérent. Cette pellicule sur l'eau a reproduit un sentiment d'abandon féroce. C'est une tristesse. C'était une blessure très forte. Mon mariage à 17 ans a été une libération. Je n'aime retirer le côté romantique de mon adolescence et voir la partie abandonnique. Mes parents attendaient un garçon, ils ont eu une fille. J'ai fait tout ce qu'ils attendaient. J'étais dans la soumission. C'est une confrontation avec le faux self.

Équipe de « SOS Psychologue

DU COTE DES LIVRES



DERNIERE NUIT A TWISTED RIVER de John Irving

A lire n'importe quel livre de John Irving qui dit qu'un écrivain ne fait qu'écrire toujours le même livre

Gaël BOUKET

A LIRE

REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 1)

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 1 reprend les thèmes des numéros de mars 1994 (n° 1) à août 1998 (n° 45).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville

**REPONSES
AUX QUESTIONS**

tome 1



REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 2)

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 2 reprend les thèmes des numéros de septembre 1998 (n° 46) à octobre 2002 (n° 80).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville

**REPONSES
AUX QUESTIONS**

tome 2



REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 3)

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 3 reprend les thèmes des numéros de novembre 2002 (n° 81) à août-septembre 2008 (n° 120).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville

**REPONSES
AUX QUESTIONS**

tome 3



ASPECTS PSYCHOSOCIAUX DE C. GUSTAV JUNG

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (30€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychanalyse)

Résumé : L'auteur nous invite à la découverte vivante de la psychologie de C. Gustav Jung dans la vie actuelle. Carl Gustav Jung est un médecin, psychiatre, psychologue et essayiste suisse né le 26 juillet 1875 à Kesswil, canton de Thurgovie, mort le 6 juin 1961 à Küsnacht, canton de Zurich, en Suisse alémanique. Fondateur du courant de la psychologie analytique, Jung a profondément marqué les sciences humaines au XXe siècle.

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville

**ASPECTS
PSYCHOSOCIAUX
de
C. GUSTAV JUNG**



CONTES DE MAREE HAUTE de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Pourquoi les appeler *Contes de marée haute* ? Parce qu'ils sont nés au moment de la marée haute du désir. Ce désir qui est comme une lumière et se répète en forme de trajectoire placée entre la pulsion et le fantasme. Ce sont des contes nés de la dimension d'aimer, insérés dans des structures archétypiques, dans des paysages inconscients, toujours vivants, symboliques et inépuisables. Je ne sais pas qui est l'écrivain en moi. Toujours est-il que je suis en train de vivre ces contes. Les personnages n'ont pas envie de partir et je ne peux pas les chasser, car ce sont mes amis, mes guides, mes compagnons de route. J'écris ces lignes depuis le quatrième étage au 68 du boulevard de Courcelles tout en écoutant de la musique grégorienne. Cette histoire ne se terminera jamais. Il se trouve, régulièrement, un personnage nouveau qui émerge à l'horizon du désir et qui demande un espace, une parole. Puisse la marée haute l'engendrer...

E. Graciela Pion-Cimetti

**CONTES
DE
MARÉE HAUTE**

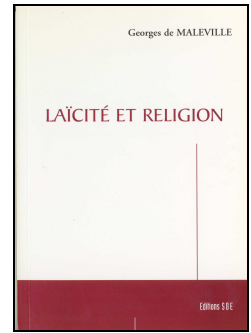
VOLUME 1

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE

LAÏCITE ET RELIGION de Georges de MALEVILLE

Disponible à la vente (15€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Ce livre est né d'une constatation : celle dans le monde de l'Europe occidentale, et spécialement en France, où l'irreligion est omniprésente, et domine à ce point la culture que toute manifestation de foi religieuse apparaît comme incongrue, bizarre, voire franchement suspecte. Il n'en a pas toujours été ainsi. Le phénomène, au contraire, est relativement récent et remonte au plus à un siècle et demi. Comment en est-on arrivé là, à partir d'une « chrétienté » où les Papes déposaient rois et empereurs à leur guise ? A qui incombe la responsabilité de cet agnosticisme total ? Et surtout quel est son avenir ? Va-t-on assister durablement à l'instauration d'une nouvelle ère, où la religion comptera pour rien dans la société ? Ce livre ne prétend pas apporter de solutions tranchées, tout au plus indique-t-il des voies de recherche. Mais les questions, elles, sont franchement posées, et elles demeurent.



Bon de commande

à retourner au secrétariat de l'association SOS Psychologue
84, rue Michel-Ange 75016 Paris - Tél : 06.86.93.91.83 - 01.47.43.01.12

M. Mme, Mlle _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

Ouvrages commandés

Réponses aux questions (tome 1) de Graciela Pion-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 2) de Graciela Pion-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 3) de Graciela Pion-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Aspects Psychosociaux de C. G. Jung de Graciela Pion-Cimetti de Maleville _____ 30 €

Contes de Marée Haute de Graciela Pion-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Laïcité et religion de Georges de Maleville _____ 15 €

Mode de paiement

Montant total de la commande (€) : _____ (hors frais de port)

Espèces : par chèque :

Date : _____ Signature : _____

AVIS AUX LECTEURS

L'équipe de SOS Psychologue est prête à recevoir toutes vos réactions à ce numéro ainsi que vos suggestions ou même des articles pour le thème du prochain numéro :

« Paresse et dépression »

Vos remarques sont précieuses pour être plus à l'écoute de vos interrogations et tenter de mieux y répondre. Elles pourront être publiées ultérieurement, avec votre accord*.

Ce numéro, fidèle à l'esprit de l'association, a pour objectif de vous accompagner dans vos réflexions sous forme d'une information pratique et plus applicable que des discours théoriques. Nous espérons que vous trouverez dans la diversité des articles et des auteurs le style et le contenu auxquels vous serez le plus sensibles.

L'équipe de SOS Psychologue

*: vous pouvez transmettre vos remarques et suggestions par écrit, par e-mail ou par téléphone (coordonnées ci-dessous)

STRUCTURE DE L'ASSOCIATION

Siège social :
84, rue Michel-Ange
75016 Paris

☎ 01.47.43.01.12 / 06.86.93.91.83 /
06 87 19 34 51

email : sospsy@sos-psychologue.com

Présidente :

Graciela PIOTON-CIMETTI
Docteur en psychologie clinique
Psychanalyste, sociologue et sophrologue
Site personnel : www.pioton-cimetti.com

Vice-président :

† Georges de MALEVILLE
Avocat à la cour

Secrétaire général et Trésorier

Hervé BERNARD
Ancien élève de l'École polytechnique
Psychologue en formation

Relations publiques :

Aurélien RECHER
Étudiant en psychologie à Paris V

Webmaster (site Internet) :

Jacques PIOTON
Diplomate

Recherche et investigation :

Graciela PIOTON-CIMETTI
Aurélien RECHER
Philippe DELAGNEAU
Ingénieur

Comité de rédaction :

Élisabeth COURBARIEN
Ingénieur

BUT DE L'ASSOCIATION

Créée en août 1989, S.O.S. PSYCHOLOGUE est une association régie par la loi de 1901. C'est une association bénévole animée par une équipe de spécialistes qui vise à apporter aux personnes une réponse ponctuelle à leurs difficultés d'angoisse, d'anxiété, de relation ou de comportement.

Les intéressé(e)s peuvent alors contacter l'Association lors des permanences téléphoniques pour un rendez-vous pour une consultation gratuite d'orientation.

– répondeur tous les jours –

☎ 01.47.43.01.12

**Demande de rendez-vous
en téléphonant à :**

01 47 43 01 12

06 86 93 91 83

06 87 19 34 51



Vous pouvez consulter notre site
et la lettre mensuelle sur *Internet* :
<http://www.sos-psychologue.com>

ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION

L'Association organise des soirées à thème pour mieux faire connaître la psychologie et l'aide qu'elle peut apporter dans la connaissance et la compréhension de soi-même. Parmi les thèmes envisagés : l'analyse des rêves, la sophrologie, le psychodrame.

D'autre part, un travail analytique sur des problèmes quotidiens ou bien des questions générales peuvent être proposés et chacun apporte son témoignage. Il est également possible de définir un thème de travail en fonction de la demande de nos adhérents.

AGENDA

Prochaine réunion de groupe chez le
Dr Pioton-Cimetti au siège social

**Mercredi 23 février 2011
à 20h30**

Réservation obligatoire 3 jours à l'avance
par téléphone : 01.47.43.01.12,
06.86.93.91.83 ou 06 87 19 34 51

- en indiquant le nombre et les noms des participants
- se renseigner sur le code d'accès

*Direction de la Publication -
Rédactrice en chef :*

E. Graciela Pioton-Cimetti