

Vers l'amour vrai

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS ALBIN MICHEL

Se guérir grâce à ses images intérieures, 2006
avec Nicolas Bornemisza

OUVRAGES PRÉCÉDENTS DE MARIE LISE LABONTÉ

Au cœur de notre corps. Se libérer des cuirasses, 2002
Éditions de l'Homme

Se guérir autrement, c'est possible.
Comment j'ai vaincu la maladie, 2001
Éditions de l'Homme

Mouvements d'éveil corporel : naître à son corps, 2001, 2004
Éditions de l'Homme

Déclic : transformer la douleur
qui détruit en douleur qui guérit, 2004
Éditions de l'Homme

Pour toutes informations concernant les activités
de Marie Lise Labonté, veuillez consulter le site web,
www.marieliselabonte.com

Productions Marie Lise Labonté Inc.
Casier postal 1487, succursales Desjardins
Montréal (Québec) Canada H5B 1H3
Correspondance courriel : info@marieliselabonte.com
Téléphone Europe : (33) 01 45 32 12 25-06 24 12 31 36

MARIE LISE LABONTÉ

Vers l'amour vrai

Se libérer de la dépendance affective

Albin Michel

Ouvrage présenté par Michel Odoul

*À Nat,
pour son courage et son authenticité*

Sommaire

Introduction	11
<i>Première partie</i>	
Le conditionnement amoureux	17
<i>Deuxième partie</i>	
L'amour fusionnel, $1+1=1$	99
<i>Troisième partie</i>	
L'amour caractériel, $1+1=2$	173
<i>Quatrième partie</i>	
L'amour créateur, $1+1=3$	225
<i>Annexe</i>	275
<i>Remerciements</i>	279

Introduction

Nous parlions d'amour, assises à la table d'un restaurant, un soir, sous les tropiques. Nous étions quatre, quatre femmes qui avaient connu la souffrance de la dépendance affective et des relations malsaines. Nous étions réunies pour venir en aide à l'une d'entre nous qui traversait un moment difficile dans sa vie amoureuse. Cette amie, nous l'avions vue dépérir en l'espace de quelques mois, physiquement autant que psychiquement. Elle avait perdu du poids et son tonus, ses épaules s'étaient affaissées, sa colonne vertébrale commençait à s'enrouler sur elle-même. Son regard était éteint. Elle était nerveuse, elle se rongait les ongles et se grattait constamment le visage. Ayant connu la dépendance affective et ses effets, mes amies et moi comprenions ce qu'elle vivait. Son compagnon, que nous connaissions, était en souffrance comme elle. Leur couple se trouvait en état de survie. Nous n'étions pas là pour juger, nous étions devant un constat : elle avait besoin d'aide.

Ce soir-là, chacune de nous était venue avec sa sagesse, son rire et son humour pour alléger la rencontre. Malheureusement, nous constatons que notre amie ressemblait à une femme acceptant d'être battue psychologiquement. Elle n'avait plus confiance en elle ni en ses décisions, et la peur se lisait dans son regard. Notre amie était bel et bien aux

prises avec ses démons, dans une relation amoureuse conflictuelle fondée sur la dépendance. Elle avait une décision à prendre qui impliquait ses enfants, elle-même, son couple et sa vie professionnelle. Elle avait à opérer un changement radical de vie pour rompre avec une relation toxique au sein de laquelle le conflit, la critique et le jugement avaient remplacé l'amour depuis des années.

Je l'écoutais justifier la maltraitance dont elle était l'objet. Je la voyais se débattre pour nous prouver qu'elle n'était « pas si mal que ça » dans la relation avec son mari. J'écoutais aussi mes autres amies tenter de la sortir de son enfer en lui donnant des moyens concrets de réagir à des agressions perpétuelles. Puisque nous avons vécu des choses similaires, nous étions bien placées pour essayer de l'aider. Tout au long de la soirée, le mot « amour » revint sans cesse ; pourtant, ce n'était pas d'amour que nous parlions, plutôt d'une *maladie d'amour* qui blesse le corps, l'âme et la psyché.

À un moment donné de la soirée, j'ai légèrement reculé ma chaise afin d'observer la situation. Je réfléchissais en me posant intérieurement ces questions : combien d'hommes et de femmes se disent aimants et n'acceptent pas de leur conjoint qu'il évolue et grandisse à leurs côtés ? Est-ce cela l'amour ? Combien d'hommes et de femmes disent aimer et être aimés quand ils se laissent bafouer, manquer de respect, voire maltraiter ? Combien de couples restent ensemble à cause des enfants ? Quel visage de l'amour est-il transmis à ces derniers par des parents qui s'attaquent et se détruisent ? Si cette forme d'amour conflictuel persiste, ne vaut-il pas mieux rompre et créer pour les enfants un lieu où ils pourront vraiment s'épanouir, entourés d'amour bienveillant ?

Je continuais de regarder notre table. Le vin aidant, notre amie en souffrance se détendait. C'est alors que je pris intérieurement la décision d'écrire un ouvrage sur l'amour. J'ai partagé mon idée avec ces amies. L'annonce fut accueillie

par des applaudissements. Voici comment ce livre a vu le jour.

Si j'ose écrire un livre sur l'amour, c'est que j'ai personnellement connu, au cours de ma vie, toutes les formes d'amour que j'y décris. C'est pourquoi je pense pouvoir parler avec vous d'*amour vrai*.

Comme chez la plupart d'entre nous, ma façon d'aimer a été conditionnée par mes parents et mon milieu social. Cette influence a fait de moi une personne aimant à de multiples conditions. J'avais été préparée à aimer de cette façon. La vie m'a souri parce que mes parents s'aimaient malgré leurs blessures. Ils étaient un couple très uni, amoureux l'un de l'autre, exprimant leur tendresse devant nous autant qu'en présence des autres. Mes parents étaient beaux dans leur amour ; quand ils étaient ensemble, ils dégageaient un tel champ magnétique qu'on les interpellait dans la rue pour leur dire qu'ils formaient un « beau couple ». De ce fait, j'ai longtemps été en quête d'un amour semblable pour moi-même : l'amour d'une vie.

Mais j'avais aussi été blessée. Enfant, j'avais eu le sentiment d'être abandonnée par mon père qui, comme bien des pères à cette époque-là au Québec, était souvent absent pour son travail afin de gagner la vie de la famille. Ce sentiment d'abandon a fait que je me suis toujours liée à des hommes jaloux et possessifs. Avec eux, j'étais assurée (pensais-je) que je ne serais pas abandonnée. En réalité, j'étais étouffée par leur amour, sécurisée, mais à quel prix ? Car ces hommes voulaient tout de moi, jusqu'à la peau de mon âme. Un jour, je me suis éveillée, j'ai refusé de donner la peau de mon âme pour me sentir aimée et sécurisée.

Le fait que j'étais parvenue à m'autoguérir d'une maladie incurable m'a beaucoup aidée. J'avais en effet la conviction profonde que ce que je vivais dans ces relations de dépendance

ne relevait ni de l'amour ni du respect de soi. Je savais que je ne pouvais plus retourner à la destruction de mon corps et de mon être. J'ai alors choisi, consciemment, de sortir de ces relations fondées sur la maltraitance. J'ai vu ma dépendance, elle m'a sauté aux yeux et je me suis dit : « C'est terminé. » J'étais réellement prête à découvrir une autre façon d'aimer. Je suis alors entrée dans une phase de sevrage et de déconditionnement par rapport à mes attirances malsaines. J'ai travaillé dur et fort pour me détacher tout en maintenant mon centre ; j'ai eu recours à diverses techniques psychologiques et aux outils qui étaient à ma disposition pour parvenir à me défaire de la drogue de l'amour.

C'est grâce à ce bagage personnel que j'ai pu écrire ce livre. Mon expérience de psychothérapeute aidant des hommes et des femmes à sortir de relations fondées sur la maltraitance m'a aussi beaucoup soutenue. Ce livre fut également possible grâce à la collaboration d'une vingtaine de personnes que j'avais choisies dans mon entourage durant les derniers mois d'écriture : des hommes et des femmes, d'âges différents, qui acceptèrent de me consacrer une heure de leur temps pour répondre à des questions sur l'amour et ses formes « contractées ». Je débutais l'entretien par la question : « Qu'est-ce l'amour pour vous ? » Ils eurent le courage et l'humilité de témoigner de ce qu'ils avaient vécu. Leurs histoires m'ont été fort utiles, elles illustrent mon propos au fil de tout l'ouvrage. Je remercie ces hommes et ces femmes, ils ont été une réelle source d'inspiration.

Dans ce livre, je partage également avec vous ma connaissance du corps. J'ai intégré des dessins de corps qui illustrent différentes façons d'aimer. Ces dessins sont le fruit de mon observation car je travaille sur le corps depuis vingt-huit ans. Ils ne se veulent pas caricaturaux, ils tentent seulement de vous dire que l'amour, quelle que soit sa forme, ne se vit pas

uniquement dans le cœur, la tête ou le sexe, mais bien avec le corps entier.

Vers l'amour vrai est un appel à échanger sur l'amour, à oser démystifier les formes contractées que l'énergie amoureuse peut prendre. Car nous avons un réel pouvoir sur l'amour ; non pas un pouvoir dominateur mais, tout au contraire, la possibilité de le laisser agir en nous, librement circuler dans nos veines et nos cellules en le libérant de l'enfermement dans lequel nous le maintenions inconsciemment jusque-là. L'amour est en nous, nous sommes responsables de la qualité de notre amour, de notre capacité de nous ajuster avec notre être profond et d'être initiés par l'amour véritable.

Les premières parties de ce livre sont organisées autour d'une question : « Comment aimons-nous ? » Aimons-nous de façon conditionnée par notre passé ? Aimons-nous animés d'un désir de fusion, d'un attachement maladif à l'autre ? Aimons-nous par besoin de conflit et de nous battre au quotidien avec quelqu'un ? La dernière partie du livre concerne l'amour libéré de ses formes contractées, l'amour qui est une invitation à un amour créateur.

Parlons d'amour vrai en explorant la manière dont nous vivons l'amour dans notre cœur, notre corps, notre conscience et en présence des autres, parlons d'amour vrai en nous posant cette question authentique : « Aimons-nous ? » Sommes-nous capables de gestes d'amour ? Sommes-nous des êtres aimants ? Pouvons-nous permettre à l'amour d'être créateur ? Ce livre est un appel à devenir conscient de l'amour que nous semons en nous et dans notre environnement. Cette conscience de ce que nous portons dans notre cœur peut réveiller de l'auto-jugement et de la culpabilité. Si cela se produit, j'invite le lecteur à vivre les exercices pratiques qui se trouvent à la fin de chacune des parties du

livre. La culpabilité et le jugement sur soi et les autres sont des prisons du cœur. Entrons si possible dans ce livre comme un héros ou une héroïne prêts à quitter un monde d'amour connu pour débusquer le dragon de la peur, de la limitation, et ainsi libérer le mouvement créateur de l'amour. Une fois le dragon vaincu, le héros revient dans son village pour partager sa nouvelle vision de l'amour.

Première partie

Le conditionnement amoureux

« L'amour ne donne que de lui-même et ne prend que de lui-même.
L'amour ne possède pas et ne saurait être possédé
Car l'amour suffit à l'amour. »

Khalil Gibran, *Le Prophète*

1

La naissance à l'amour

Beaucoup d'entre nous souhaiterions pouvoir aimer librement. Malgré ce très profond désir, nous devons constater que nous aimons en possédant, en fuyant, en subissant, voire en quémendant. Ces manières d'aimer sont douloureuses car elles blessent notre cœur, notre corps et notre âme. Elles laissent en nous une sensation de séparation et de froid, elles sont à l'opposé de l'élan créateur. Comme le dit Khalil Gibran, l'amour ne se possède pas et ne peut pas être possédé, l'amour suffit à l'amour. Il est mystérieux de découvrir que l'amour est la base nécessaire pour aimer. L'amour dont ce sage parle est l'amour créateur, l'amour vrai. Cet amour est libre et détaché de tout, tout en étant relié au monde qui l'entoure, ce qui lui donne son mouvement et sa chaleur.

Sommes-nous capables d'écouter l'amour en nous ? Savons-nous comment nous aimons ? Savons-nous comment nous aimerions être aimés ? Avons-nous conscience de la part du conditionnement dans notre façon d'aimer ? Marie dit à Michel : « Je t'aime, mais si seulement tu pouvais être plus doux ! » ; Pierre dit à Nicole : « Tu peux m'aimer si tu sais comment me faire plaisir » ; Christian dit à Robert : « Je te donne mon amour à condition que tu me fasses vivre... » ; Francine dit à Hélène : « Si tu te comportes encore ainsi

devant nos amis, je te quitte » ; Christine dit à Jean : « Je t'aime, si tu me fais des enfants ». Est-ce cela l'amour ?

Observons notre façon d'aimer et osons faire face au conditionnement qui se cache derrière. Le conditionnement amoureux constitue une difficulté réelle qu'il est urgent de regarder en face et de transformer, car il blesse la plus belle vibration qui puisse nous habiter : l'amour. Notre façon d'aimer a été conditionnée dès le début de notre vie par notre milieu familial. Comme de petits automates, nous avons ensuite reproduit ce conditionnement durant notre adolescence, puis au cours de notre vie de jeunes adultes. Si bien qu'à 30, 40 ou 50 ans, des questions émergent du plus profond de nous-mêmes : « Suis-je capable d'aimer ? », « Est-ce vraiment cela l'amour ? ». Des questions qui sont révélatrices car elles indiquent qu'un éveil s'opère en nous, une nouvelle écoute de l'amour.

Tout comme il existe une naissance à la vie, il existe une naissance à l'amour. La façon dont vous avez été aimé influence la façon dont vous aimerez. L'amour est une vibration qui nous entoure dès le début de notre vie et qui nous accompagne jusqu'à notre mort.

La blessure fondamentale

Il existe une blessure fondamentale qui se transmet de génération en génération, dont nous avons hérité par le biais de nos parents et de notre famille. Si nous regardons la planète autour de nous, n'avons-nous pas le sentiment que les humains connaissent et propagent les mêmes blessures amoureuses à travers les siècles ? Ces blessures se nomment abandon, trahison, rejet, humiliation, non-reconnaissance,

maltraitance sous toutes ses formes, injustice, et il y en a d'autres. Ces blessures sont dites « fondamentales » car elles forment la base de ce que nous avons reçu en héritage et de ce que nous transmettons, et la base non seulement de notre relation à l'autre et aux autres, mais aussi de notre relation à nous-mêmes. Elles génèrent le non-amour et la guerre plutôt que l'amour et la paix. Elles induisent le froid plutôt que la chaleur, le manque plutôt que la plénitude, la peur plutôt que la confiance. Ces blessures, nous ne pouvons les éviter car elles font partie de notre condition humaine et de la construction de notre personnalité en voie vers l'individuation. Je donne ici un exemple pour rendre le propos plus concret.

Mon amie Suzanne a connu toute sa vie des relations difficiles durant lesquelles elle était fréquemment abandonnée par les hommes, laissée pour compte. Elle se plaignait de souffrir d'abandon depuis sa toute petite enfance. Suzanne voulait avoir une fille à tout prix et elle eut cette enfant avec un homme maltraitant qui les abandonna toutes les deux après neuf ans de vie commune. Suzanne se posait souvent la question : « Pourquoi suis-je ainsi abandonnée ? » Elle était la fille de Françoise et de Victor. Elle découvrit un jour que sa mère, Françoise, avait souffert d'abandon dans son enfance, un sentiment que celle-ci avait éprouvé fortement lors de la mort de son père qui avait été brutale. Comme « par hasard », Françoise avait épousé Victor, un homme qui travaillait dur et qui était rarement présent à la maison. Françoise répétait souvent à sa fille Suzanne, quand celle-ci était jeune, que « les hommes sont souvent absents », que « les femmes doivent s'organiser seules », qu'elle devait « se préparer à être seule, abandonnée des hommes ». Françoise, inconsciemment, avait épousé un homme absent, Victor, avec qui elle revivait sa blessure d'abandon. Suzanne voyait sa mère

triste, dans l'attente, suspendue au retour de Victor. À elle, c'était son père qui manquait. Elle se souvient que, le soir, sa mère et elle attendaient Victor et mettaient la table en regrettant ensemble son absence. Suzanne a ainsi été élevée dans un climat d'abandon par l'homme. Elle était même convaincue que son père les avait abandonnées, elle et sa mère. Un jour, elle comprit qu'elle avait répété le même schéma que sa mère, qu'elle avait vécu une blessure similaire à elle et qu'elle avait été conditionnée à l'abandon. À 45 ans, mon amie Suzanne s'est réveillée et réalisa qu'inconsciemment elle avait fait vivre à sa fille le même abandon par le père... À partir de ce moment-là, elle changea sa façon d'être et rencontra un homme qui fut et est toujours présent pour elle.

C'est ainsi que la blessure fondamentale des parents se transmet aux enfants, insidieusement, mais surtout inconsciemment, et ce de génération en génération.

La blessure fondamentale et l'amour parental

La blessure fondamentale dont nous avons été l'objet est à la source de notre conditionnement amoureux ; celui-ci marquera à son tour nos relations affectives avec nos conjoints et nos enfants jusqu'au moment où nous nous en libérerons. Cette blessure, qui se transmet par le biais de gestes, d'attitudes, de comportements, de façons de penser, est *inconsciente*. C'est ce qui la rend d'autant plus douloureuse et qui fait qu'elle continue de se transmettre au sein de la famille. Elle ressemble à une projection de la souffrance profonde des parents sur leurs enfants, souffrance qu'ils n'arrivent pas à nommer. Les parents sont des hommes que nous appelons « papa » et des femmes que nous appelons

« maman », qui n'ont jamais questionné leur attitude face à l'amour, ou si peu. Et pourtant, la majorité de ces hommes et de ces femmes ont envie d'aimer. Ils créent de leur chair un enfant sur lequel ils pourront projeter leur désir d'aimer, aimer comme ils auraient eu envie de l'être.

L'intention est pure, le résultat l'est moins. Certains ne savent pas ce qu'ils véhiculent dans leurs relations affectives. Ignorant qu'ils sont blessés, ils transmettent malgré eux leur blessure à travers leurs gestes, leurs attitudes, leurs mots. On les entend dire : « L'amour est douloureux », ou : « Méfie-toi, les hommes abandonnent toujours les femmes », ou : « Les femmes sont cruelles ». La blessure fondamentale d'amour est présente, et cela même chez deux êtres qui décident d'offrir à leur enfant le réceptacle idéal d'amour qu'est le couple.

La transmission de la blessure

La blessure d'amour est douloureuse et le réflexe premier consiste à s'en protéger. Ainsi le système familial construit-il des cuirasses autour de cette blessure ; celles-ci lui donnent l'impression de protéger ses membres ; malheureusement, ces défenses ne font que perpétuer la blessure dans l'inconscient individuel des enfants et dans l'inconscient familial, en la refoulant. Il s'ensuit que la blessure continue de sévir, de faire mal et de conditionner l'amour vécu au sein de la famille.

C'est ainsi que l'inconscient familial transmet la blessure d'amour héritée des parents, des grands-parents et des arrière-grands-parents. Nous sommes en présence d'une chaîne de transmission. Les enfants en font partie qui, lorsqu'ils seront devenus grands à leur tour, transmettront la même blessure à leurs enfants. Parce que la famille se protège contre ce qui fait mal, elle répète en boucle les mêmes

comportements, attitudes et façons de penser : elle s'en protège en les subissant. C'est un cercle vicieux bien réel.

Le conditionnement amoureux

L'amour est un état, une vibration. Par contre, la manière dont vous aimez, dont vous ouvrez ou non votre cœur, est influencée par le conditionnement amoureux bâti autour de votre blessure fondamentale. De la même manière, la façon dont vous avez appris à aimer et à être aimé marquera toutes vos amours, depuis l'adolescence jusqu'à l'âge adulte.

Notre conditionnement amoureux fait de nous des mal aimés, des êtres qui fuient tout élan d'amour, des dépendants affectifs, des éternels assoiffés d'affection, ou des amazones, des guerriers barbares prêts à se mutiler pour détruire l'amour. Notre conditionnement amoureux nous a formés à aimer, mais savons-nous vraiment ce qu'est l'amour ? Ou savons-nous tout au moins comment nous aimerions aimer ? Je pose ces questions dans mes séminaires sur l'amour pendant que les participants sont en état de relaxation profonde. Pour réponse, je vois souvent des larmes couler sur leurs joues. Notre conditionnement amoureux nous a blessés, il est temps d'écouter comment.

La construction de la personnalité amoureuse

Parallèlement à notre personnalité, depuis la vie intra-utérine jusqu'à l'adolescence, notre personnalité amoureuse se construit. C'est cette construction consciente mais aussi inconsciente qui influence les relations de notre vie d'adulte,

autant dire toutes les relations que nous avons avec nos partenaires, nos enfants, nos amis et le monde qui nous entoure. Regardons comment cette personnalité amoureuse s'est créée et les étapes de son développement.

La vie intra-utérine

L'enfant est conditionné à l'amour dès sa vie intra-utérine ; par le biais de ce que sa mère lui transmet sur les plans psychique et cellulaire, le fœtus sait s'il est aimé ou non, désiré ou non, attendu ou non. Ce que son système nerveux ressent à travers ses tissus et grâce à ses différents capteurs constitue la base de son *profil émotionnel*. Les stress vécus par la mère déclencheront quant à eux la production d'adrénaline qui circulera dans le système sanguin de la mère et dans celui du fœtus.

L'attitude affective de la mère n'est pas seule à influencer la vie fœtale ; la voix du père et son contact avec le corps de la mère marquent également le développement fœtal et la relation que le fœtus a avec la chimie interne du corps de sa mère¹. Au cours de la vie intra-utérine, le conditionnement amoureux se fait par osmose : comme si le fœtus était une éponge absorbant les vibrations agréables de l'amour ainsi que toutes les autres vibrations qui relèvent de la haine, du rejet, de la honte, de la peur, etc. Comme à chaque émotion correspond une émission hormonale² dans le sang, la haine, la peur, la tristesse éprouvées par la mère sont ressenties par le fœtus par le biais du sang et du liquide amniotique. Pour ce qui est de l'amour, certains auteurs défendent la thèse que

1. Edmée Gaubert, *De mémoire de fœtus*, Paris, Le Souffle d'or, 1994.

2. Thomas Verny, John Kelly (coll.), *La Vie secrète de l'enfant avant la naissance*, Paris, Grasset, 1981.

L'amour n'est pas une émotion mais un état, et qu'à cet état correspond un équilibre hormonal spécifique, lui aussi véhiculé par le sang, qui apaise la souffrance et anesthésie la douleur. Il a été prouvé que lorsque l'enfant à venir est aimé par ses deux parents, il a de grandes chances d'avoir une naissance plus facile et d'être un nouveau-né calme ayant peu de problèmes de sommeil. Ainsi notre vie fœtale est-elle en partie conditionnée par l'état affectif de notre mère et de ceux qui l'entourent : le père en premier lieu et, par la suite, le reste de la famille. Je cite ici la psychanalyste Françoise Jèze : « S'il arrive de cette totalité dont le rayonnement nous impressionne si fort, le nouveau-né a pu être sensible aussi à ce qui n'allait pas dans l'être de la mère ; et j'ai recueilli de nombreux éléments tendant à montrer que certains d'entre eux sont inquiets pour elle, se préoccupent du mal qu'ils lui font en naissant, sont "au courant" de ses souffrances psychiques¹. » Il n'y a pas de gestation parfaite. Même si la plupart des mères souhaitent que tout soit idéal pour leur enfant, toute maman vit sa vie avec des hauts et des bas et connaît des moments de joie et de tristesse au même titre que n'importe quel humain sur terre. Le désir de porter un enfant, avec la conscience de ce que cela signifie, ainsi que la joie et l'amour, aide la gestation, mais le fœtus est lui-même un organisme vivant qui, dès la construction de son cerveau, a une vie propre et des expériences qui font partie de son processus d'individuation à lui².

1. Conférence donnée au Congrès de maternologie, sous le patronage de J. M. Delassus, Versailles, décembre 2002.

2. Pour Carl G. Jung, l'*individuation* commence dès le début de la vie. Elle en caractérise cependant la seconde moitié, quand l'homme, établi dans le monde, souhaite être vraiment lui-même. C'est l'archétype du soi qui initie ce processus : « L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre