

Introduction

Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es... car le choix d'un partenaire amoureux est avant tout inconscient, parle surtout de soi et de sa propre histoire affective précoce avec les parents. Nous aurons tous tendance à reproduire, pour le meilleur ou pour le pire, la dynamique relationnelle vécue tôt dans la vie. Si l'on a été bien aimé dans la sécurité de l'enfance, il nous sera aisé de reproduire, en tant qu'adulte construit, un amour sécurisant duquel émaneront les bonheurs simples du quotidien et une relation amoureuse durable. Si l'on a été mal aimé dans l'insécurité du début de la vie, les partenaires amoureux risqueront fortement d'être mal choisis, dans les conflits, la solitude et la détresse d'un bonheur difficilement accessible. Quoi qu'il en soit, il est souhaitable de revenir à l'origine de sa construction émotionnelle, pour renforcer le meilleur de l'amour si bien reçu ou cesser de perpétuer les douleurs des souffrances passées. Pour cela, il n'est d'autre chemin que d'atteindre la conscience et la compréhension aiguës de la mécanique complexe de l'amour qui se construit à deux, de l'amour lié à une forte pulsion de vie, celui auquel tout le monde aspire dès le premier souffle de vie.

Nous naissons tous au moins trois fois ! D'abord quand les parents apprennent la réalité de la conception, une fois encore au cours de la grossesse, lorsque les parents fantasment le bébé à naître, et à la naissance, alors que les parents portent leur premier regard sur le nouveau-né. Ce regard, premier geste social, a une force indéniable. Sa présence bienveillante insuffle

le sentiment d'exister et annonce une croissance prometteuse. Son absence trace le chemin plus inquiétant de la route sinueuse qui s'amorce. Ce regard des parents, chaud ou froid selon l'attendrissement réel du moment, présage avec précision la relation qui s'installe déjà. Le bébé perçoit et enregistre cette information avec son cerveau, qui dispose de 100 milliards de neurones ! Ces cellules spécialisées du système nerveux s'activent, se lient progressivement, œuvrent conjointement pour communiquer et traiter l'information. Tous ses sens sont mobilisés et animés par une formidable force vitale pour qu'il entre en contact avec la mère, afin qu'il satisfasse les besoins fondamentaux pour survivre, bien sûr, mais surtout pour qu'il soit rassuré, pour qu'il se sente en lien émotionnellement et pour qu'il acquière peu à peu le sentiment d'exister.

Tout au long de ce livre, je considérerai les émotions comme des réponses spontanées ou automatiques à l'environnement, sur les plans physiologique (rythme et fréquence respiratoire, rougissement, etc.), comportemental (expressions faciales ou verbales, agressivité, etc.) et cognitif (pensées, sentiments, etc.). Très vite, le nouveau-né va ressentir, à partir de ses sensations et dans son corps, comme on sait bien l'aimer ou comme on l'aime mal; peut-être le comprendra-t-il bien plus tard dans sa tête, intellectuellement et psychologiquement parlant. De cette réalité somatique qui le soutiendra ou le fera douter dès sa naissance il faudra qu'il s'accommode longtemps ! Je ne crois pas que l'on naisse seul, je pense au contraire que l'on naît à deux dès la période intra-utérine, dans la relation émotionnelle, affective et somatique à la mère puis au père.

Les premières sensations éprouvées dans le lien affectif du début de la vie constituent une expérience émotionnelle corporelle qui façonne notre psyché et la rend concrète. Pour en saisir plus tard les conséquences réelles et subtiles, il faudra avoir conservé cette aptitude d'écoute des manifestations

somatiques, c'est-à-dire des signaux physiologiques (nœud à la gorge, serrement à l'estomac, respiration ou rythme cardiaque accélérés, etc.) indiquant déjà dans le corps nos états émotionnels : parce que le corps *dit* les émotions bien avant que la tête ne les comprenne ! L'être humain est capable de percevoir et d'analyser en moins de 200 millisecondes les informations issues de son environnement, bienveillant ou malveillant ; cela concerne également la perception du langage non verbal des personnes qui interagissent avec lui. Nous avons donc ressenti et parfois réagi longtemps avant que notre cerveau gauche – celui du rationnel et des opérations logiques et mathématiques – ait eu le temps d'analyser et de comprendre ! Tous nos sens sont en constant éveil – même dans le sommeil – pour tenter de maintenir notre homéostasie, cet équilibre fragile et essentiel que notre corps et notre esprit cherchent perpétuellement à maintenir, malgré un environnement qui nous influence sans cesse. Notre psychologie tout entière est imprégnée du cumul de sensations imprimées en nous depuis le jour un de notre conception et qui agissent inconsciemment pour dicter nos pensées, nos réactions et nos comportements. On ne choisirait donc pas toujours sa vie aussi consciemment que l'on pense ! Il est fondamental d'apprendre ou de réapprendre à *lire* les signaux corporels disponibles en nous pour faire de notre corps un allié, avec ses messages subtils et constants sur nos états émotionnels. En somme, il s'agit surtout de maintenir une connexion optimale entre corps et esprit pour favoriser un échange fluide d'informations et se maintenir en bonne santé physique et psychologique. Aussi assiste-t-on de nos jours à l'émergence de nouvelles approches visant l'intégration de plusieurs sciences pour étudier les conséquences toxiques – voire délétères – d'une connexion corps-esprit déséquilibrée ; tel est l'objet par exemple de la psycho-neuro-immunologie.

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

Les études montrent que le cerveau, tout au long de la vie, a la capacité de créer des connexions au fil d'expériences émotionnelles significatives ; du coup, de nouveaux comportements et de nouvelles réactions peuvent apparaître sous l'effet stimulant de rencontres affectives constructives. Je suis contre l'idée que l'on ne change pas. Je préfère croire en la neuroplasticité de notre cerveau, qui affirme tout le contraire ! Ainsi, malgré les habitudes réflexes installées de longue date dans notre vie, nos neurones ont la capacité de *communiquer* différemment à la suite de nouvelles expériences, pour produire de nouveaux comportements. En tant que psychologue, dans le secret de mon bureau, j'ai maintes fois constaté les changements remarquables qui témoignent hors de tout doute de l'impact bien-faisant sur une personne d'une psychothérapie sécurisante et aimante, des changements de vie subséquents et de l'émerveillement d'un bonheur intérieur naissant et partagé : une nouvelle expérience relationnelle réparatrice. Le psychologue n'étant pas celui qui résout les problèmes de l'autre, ce constat de la réparation n'est pas le reflet de mon omnipotence professionnelle, mais celui de l'affirmation réelle de personnes qui se sont reconstruites elles-mêmes en thérapie, travailleurs et travailleuses acharnés de leur propre psychologie. Elles se sont libérées progressivement des chaînes affectives du passé après avoir revisité les affres d'une longue histoire émotionnelle qui étouffait leur souffle vital et les empêchait de concrétiser leurs aspirations.

Il est donc possible de naître ultérieurement dans la vie, au détour de rencontres significatives et d'expériences positives. Et de faire ainsi un pied de nez à un début de vie fragilisant. Si nous mourons là où se vit la répétition de la souffrance, nous naissons là où se vit l'inspiration libre du présent. Arrêtons-nous sur ce qui nous assombrit, juste assez pour nous enrichir de ce qui est à comprendre, puis allons de l'avant, dans une direction

de vie toujours plus lumineuse, riches des expériences du passé et de leur sagesse, curieux des pages vierges qu'il nous reste à écrire. Avec le temps et mes années d'expérience clinique, je relativise davantage le caractère inéluctable des empreintes émotionnelles et affectives du début de la vie. La science m'y encourage tout à fait, particulièrement les découvertes de ces dernières décennies en neuropsychologie, en épigénétique ou en psycho-neuro-immunologie, avec notamment l'appui de nouvelles technologies d'imagerie cérébrale qui mesurent l'activité du cerveau par l'observation de ses changements d'afflux sanguins. Nous vivons une époque extraordinaire où ce que bien des psychologues soupçonnaient auparavant sur le plan clinique dans le quotidien de leur pratique est maintenant clairement démontré : les êtres ayant des relations intimes sécurisantes sont plus heureux, en meilleure santé et ont une espérance de vie plus longue ! Ils produiraient notamment davantage d'ocytocine – la fameuse molécule du bonheur – et seraient protégés naturellement de la dépression ou des troubles de l'anxiété, en plus de développer des relations sociales plus positives. Les découvertes issues des études récentes sont formelles : il y aurait des conséquences bénéfiques et durables à être en couple et à faire l'expérience de l'amour, celui que l'on prodigue et celui que l'on reçoit. Les recherches soulignent également les bienfaits des comportements de générosité, d'empathie, de compassion et de communication affective positive, sur lesquels je reviendrai largement au cours de ce livre.

Mais encore faut-il que l'amour partagé soit sain plutôt que névrotique, encore faut-il choisir la personne bien aimante pour soi et devenir la personne bien aimante pour l'autre ! Ce choix émanerait déjà de l'analyse inconsciente du premier regard ; les futurs partenaires ont alors le sentiment de se choisir consciemment parce qu'ils se trouvent beaux, attirants et intéressants. Cependant, cette part inconsciente – inconnue

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

par définition –, la plupart du temps négligée, concerne directement les expériences affectives et émotionnelles précoces avec les parents : un choix amoureux adulte a des chances d'être sécurisant si les parents ont été sécurisants dans l'enfance ou d'être insécurisant si les parents ont été insécurisants. La formulation paraît simpliste et semble prendre un raccourci de l'enfance à l'âge adulte. Ce raccourci négligerait le poids de l'environnement et du cours de la vie s'écoulant entre les deux cycles de développement. Pourtant, la théorie et les recherches sur l'attachement mère-bébé vont bien dans le sens de cette assertion.

Dans les années 1970, John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais, développe une théorie qui met en évidence la fonction primordiale des liens d'attachement tout au long de la vie. Il considérait les comportements d'attachement comme les fondements mêmes des interactions humaines *du berceau jusqu'à la tombe*. À l'origine de l'émergence de sa théorie de l'attachement : le manque de disponibilité affective de ses parents ! Bowlby était issu d'une famille britannique relativement aisée. Ses parents ne valorisaient pas les échanges affectifs avec les enfants et les tenaient même pour nuisibles au développement harmonieux de ceux-ci ; ils passaient donc très peu de temps par jour avec leurs enfants. Bowlby ne voyait que rarement sa mère et entretenait un lien affectif plus profond avec sa gardienne, dont il fut complètement séparé à l'âge de 4 ans. Jamais il n'oubliera cette séparation vécue sur fond de tragédie et de grand vide intérieur. Il revisitera cette détresse à l'âge de 7 ans, alors qu'il sera envoyé en pensionnat pendant plusieurs années pour ses études. Il qualifiera ces périodes de sa vie d'*expériences traumatiques*. Le souvenir de ces manques ne le quittera jamais et constituera le germe d'une théorie qui place au premier plan les besoins de contacts étroits, chaleureux et continus de l'enfant avec sa mère – ou tout substitut maternel –

et la disponibilité psychologique de celle-ci qui doit l'apaiser et le sécuriser. Cette théorie, au confluent des sciences cognitives, de la psychologie développementale et de la biologie évolutionniste, demeure aujourd'hui prédominante dans la compréhension du développement social précoce et du processus d'attachement chez l'enfant et l'adulte. Elle continue d'inspirer un vaste courant de chercheurs en psychologie sociale et développementale qui s'intéressent à la relation parent-enfant et à la relation entre les partenaires amoureux.

L'attachement découle du besoin primaire d'entrer en relation avec autrui et de créer un lien fort et constant. Ce besoin cible d'abord la mère, car l'enfant est prédisposé à rechercher sa proximité, puis le père. Dans l'essentiel, il s'agit surtout pour le parent d'être présent à l'enfant *ici et maintenant*, dans une disponibilité qu'il ressent hors de tout doute à la fois sur les plans physique, affectif et émotionnel; la dynamique sécurisante devrait être plus tard de même nature entre les partenaires amoureux. Qu'on réponde adéquatement à ce besoin relationnel permet à l'enfant d'ancrer une sécurité intérieure qu'il portera tout au long de sa vie et l'incitera à satisfaire, aussitôt qu'il le ressentira, l'élan spontané de partir à la conquête du monde. Dans l'enfance, rien ne peut arrêter la course du petit explorateur qui se sent fort de sa capacité à dépasser ses peurs devant l'adversité. Il sait qu'en cas de besoin, il peut puiser dans ses ressources intérieures; quoi qu'il arrive, maman sera toujours là pour le réconforter !

Pour mieux comprendre la dynamique d'attachement entre la mère et l'enfant, Mary Ainsworth, psychologue américaine et étudiante de Bowlby, a mené dans les années 1970 une recherche devenue une référence en psychologie développementale du fait de la portée de ses résultats. Ainsworth a construit le protocole d'une *situation étrange*, dans laquelle un très jeune enfant (de 12 à 18 mois) était séparé de sa mère

pendant un temps avant de la retrouver plus tard. Le but de la recherche était d'observer les réactions de l'enfant, placé dans un environnement non familier, alors que sa mère quittait la pièce, le laissant seul avec un adulte qui lui était étranger ; la mère revenait ensuite alors que l'étranger quittait la pièce à son tour. Grâce à une expérimentation rigoureuse, Ainsworth a été capable de dégager quatre styles d'attachement qui distinguent la façon dont les enfants s'engagent dans des relations, les développent et les maintiennent : un style d'attachement sécuro-risant (60 % de l'échantillon), anxieux (20 %), évitant (10 %) et désorganisé (10 %). Ce protocole de recherche, répété dans de nombreux pays auprès de milliers d'enfants – et de milliers d'adultes –, a donné des résultats éloquentes. Il apparaît que nous possédons tous l'un de ces quatre styles d'attachement ; ils seront détaillés au chapitre 3, traitant de l'attachement chez les enfants. Les spécialistes de l'attachement définissent les styles d'attachement comme des modèles systématiques d'attentes vis-à-vis de soi et des autres, de besoins émotionnels, de stratégies de régulation émotionnelle et de comportements sociaux (incluant les comportements amoureux) qui distinguent les individus; nous avons donc tous tendance à développer l'un de ces styles d'attachement.

Un résultat tout à fait fascinant ressort de ces recherches : le style d'attachement développé dans la très jeune enfance avec les premières figures d'attachement (les parents biologiques ou une autre personne jouant ce rôle) aurait un lien avec le choix ultérieur de partenaires amoureux... quinze, vingt, trente ans plus tard ! Les chercheurs démontreront-ils un jour qu'il s'agit d'un lien direct de cause à effet qui se formulera de la façon suivante : le style d'attachement construit au cours de l'enfance avec les parents influence le choix de partenaires amoureux pendant la vie adulte ? Mon intuition clinique va dans ce sens. Il paraît hasardeux d'affirmer une telle constance des perceptions,

des pensées, des comportements et des réactions émotionnelles dans le temps. On peut penser que le poids des années, conjugué à la multiplicité et à la diversité des expériences vécues dans différents environnements, va bouleverser le cours du développement d'un individu et son style d'attachement. Or, à moins de sérieuses remises en question, d'une psychothérapie, d'une maladie grave, d'une perte d'emploi, d'un deuil, etc., l'individu est peu appelé à changer et suit inexorablement la course de ce qui a été dessiné dans l'enfance. De fait, les prises de conscience du champ émotionnel ont tout à voir avec les changements de vie majeurs et peu à voir avec l'intelligence. Ainsi voit-on des individus brillants et talentueux passer leur vie à nourrir leur douleur et leur mal-être dans une succession sans fin de mauvais choix.

De l'enfance à l'âge adulte, les styles d'attachement font preuve de continuité et de stabilité. A priori, on pourrait s'inquiéter de cette constance supposée de l'attachement, la percevoir fatalement comme la mort annoncée de relations amoureuses saines et harmonieuses pour tout adulte ayant été privé d'un attachement sécurisant dans l'enfance. En fait, il n'en est rien. Tel est d'ailleurs l'intérêt premier de mieux connaître son propre style d'attachement et de s'instruire des résultats des recherches sur l'attachement amoureux : renforcer la sécurité d'attachement en soi et avec son partenaire. Il est tout à fait possible d'emprunter cette voie dans le relationnel amoureux du quotidien ; c'est aussi le chemin que je trace avec mes clients depuis plus de vingt ans dans ma pratique clinique. Une personne qui présente un style d'attachement sécurisant aura tendance à entrer en relation avec une personne qui présente un style d'attachement identique. Il en va de même pour une personne qui présente un style d'attachement insécurisant : elle aura tendance à rencontrer une personne au style d'attachement insécurisant. Ce dernier appariement (insécurisant-

insécurisant) est celui que l'on retrouve le plus dans les consultations de couple.

Il faut savoir que, même si tous les appariements de styles d'attachement existent dans la population, certains sont plus fréquents que d'autres et n'offrent pas les mêmes chances de succès aux couples. Quels que soient leurs styles d'attachement, les partenaires prennent souvent la décision d'entamer une psychothérapie à cause du constat de leurs difficultés relationnelles et des écueils répétés auxquels ils se heurtent – communication bloquée, conflits récurrents, perte d'intimité, indifférence, etc. (voir le chapitre 6). Ils ne parviennent pas à trouver des solutions et se sentent coincés dans une spirale de comportements plus ou moins destructeurs de désengagement, qui les rendent insatisfaits et malheureux. Il est également fréquent qu'une personne au style insécurisant choisisse de consulter individuellement, avec l'objectif de comprendre et de résoudre la problématique récurrente d'un patron d'échecs amoureux. Comme celui des couples, le travail thérapeutique individuel consistera à mieux cerner les émotions, les pensées, les comportements et les réactions associés aux enjeux d'attachement.

Chez l'adulte, l'attachement se décline essentiellement en trois styles : sécurisant, évitant et anxieux. Un dernier style d'attachement, plus faiblement représenté dans la population, combine les caractéristiques des styles anxieux et évitant. Les psychologues américains Kelly Brennan, Catherine Clark et Phillip Shaver ont démontré que les styles d'attachement s'articulent autour de deux dimensions (développées plus en détail au chapitre 5) : l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité. Ainsi, une personne qui vit de l'anxiété d'abandon craint le rejet et le manque de disponibilité relationnelle de son partenaire, alors qu'une personne qui agit dans l'évitement de l'intimité se caractérise par son inconfort avec l'intimité émotionnelle, sa méfiance envers la disponibilité bienveillante du

partenaire et le renforcement de son autosuffisance. Ces deux dimensions s'expriment en chaque individu à un degré faible ou élevé et déterminent ainsi, selon leur proportion, le style d'attachement qui le caractérise. Nous avons tous vécu, à des moments significatifs de notre enfance, des expériences émotionnelles d'intimité et d'abandon. Leurs empreintes positives ou négatives vont ensuite largement influencer notre perception, notre compréhension, nos comportements et nos réactions dans nos relations intimes ultérieures.

Grâce aux descriptions des styles d'attachement et de leurs dimensions d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité présentées dans la deuxième partie du livre (voir les chapitres 4 et 5), vous serez en mesure de déterminer votre propre style d'attachement sécurisant, évitant ou anxieux, et celui de votre conjoint. Ces informations visent à vous permettre de renforcer le meilleur de votre relation et d'anticiper les difficultés potentielles inhérentes à vos enjeux d'attachement (voir le chapitre 6), de les définir clairement et d'apporter les modifications nécessaires afin de bonifier la dynamique relationnelle. Mon objectif est de vous offrir un portrait précis des forces et des risques encourus par l'appariement particulier des styles d'attachement dans votre couple, à partir des connaissances scientifiques actuelles et de mon expérience clinique avec les couples ; le chapitre 7, qui présente ces informations, s'appuie sur les résultats de ma recherche doctorale achevée en 2013, sous la direction de la psychologue Audrey Brassard de l'Université de Sherbrooke, auprès de 299 couples québécois dont les membres étaient âgés de 18 à 35 ans.

Vous noterez combien il est aisé – malgré la subjectivité des perceptions de soi – de se reconnaître dans un style plutôt que dans un autre. Et, à défaut de pouvoir préciser votre propre style d'attachement, posez donc la question à votre conjoint... Il aura certainement une idée précise des comportements qui

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

décrivent le mieux votre style d'attachement ! Plus sérieusement, je vous invite à faire ce bilan avec vous-même, en toute honnêteté et en toute humilité, pour déterminer quelle est votre tendance dominante – sécurisante, anxieuse, évitante – et donc le style qui vous représente le mieux. Quelles que soient les descriptions (et les avis des autres), n'oubliez jamais : vous êtes l'expert de vous-même ! Je trouve la théorie de l'attachement fort intéressante, car la compréhension de ses principes est accessible dans ses grandes lignes. Les styles d'attachement sont si clairement décrits qu'ils mettent bien en exergue les forces et les fragilités de la personne selon son style spécifique. Aucun des styles ne constitue donc une classification restrictive de l'individu, bien au contraire. En faisant la part des choses entre ce qui est bien construit ou moins bien construit sur le plan de l'attachement amoureux, il devient beaucoup plus évident de consolider les forces déjà présentes et de réduire – voire de faire disparaître – certaines fragilités particulières agissant sur les plans personnel et interpersonnel dans le couple.

Le style sécurisant est celui qui génère une plus grande satisfaction conjugale ; les partenaires de ce style d'attachement vivent de moindres conflits, et aucun enjeu significatif d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité ne s'immisce entre eux. Les styles évitant et anxieux sont qualifiés d'insécurisants et se caractérisent par la présence d'enjeux considérables liés à l'anxiété d'abandon, ou à l'évitement de l'intimité, ou aux deux. Je recourrais systématiquement à cette classification dans le quotidien de ma pratique clinique parce qu'elle est largement validée par la plupart des chercheurs et me permet de catégoriser de façon concrète l'attachement des partenaires avec lesquels j'entreprends un travail thérapeutique. Elle est toujours aidante pour le couple, car elle permet de poser les bases de sa dynamique relationnelle et des enjeux d'attachement éventuels associés aux propres styles d'attachement de

ses membres. Conjointement à mon évaluation clinique, aux perceptions qu'ont les partenaires de leurs difficultés et à nos échanges pendant les séances, l'ensemble de ces informations m'indique le chemin à suivre et m'aide à préciser mon plan d'intervention.

Il ressort des études que la relation amoureuse est à concevoir comme un processus d'attachement qui se développe entre les deux partenaires et où chacun devient la figure principale d'attachement de l'autre, comme l'a été en début de vie la mère, le père ou tout substitut parental significatif dans l'enfance. Il y a donc des bénéfices directs à connaître à la fois son propre style d'attachement et celui de son partenaire amoureux. Cela permet entre autres de mieux comprendre les perceptions, pensées, réactions, comportements et émotions qui se combinent dans le quotidien et créent une dynamique particulière à deux, sécurisante ou insécurisante ! L'accès à ces connaissances et à la conscience – de soi et de l'autre – permet d'agir à titre préventif sur les risques encourus selon les styles d'attachement des partenaires, clairement définis par les recherches ; a priori, on peut penser que cela permet de mieux contenir les interférences et le sabotage possible, liés au style d'attachement de chacun.

La troisième partie du livre est consacrée à la présentation de connaissances, d'outils, de comportements concrets et de nouvelles approches susceptibles de favoriser le passage de l'insécurité à la sécurité d'attachement, pour faire de sa relation de couple un franc succès. Pour certains couples, dont un des partenaires – ou les deux – se caractérise par un style d'attachement insécurisant, les changements à opérer consisteront davantage à réduire, voire à éliminer complètement les insécurités qui entravent la fluidité relationnelle. Pour d'autres couples, dont les deux partenaires possèdent un style d'attachement sécurisant, il s'agira plutôt de renforcer positivement

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

la sécurité déjà présente dans la relation. Qu'ils maintiennent le cap, puisque la formule est gagnante et qu'ils sont déjà engagés sur la voie du bonheur à deux.

Ce livre représente une occasion de sortir des souffrances vécues dans les relations amoureuses précédentes et avec le partenaire actuel. Comment? En adoptant avec engagement et conviction les méthodes de réparation des insécurités, cette fois dans une nouvelle attitude affective expliquée au chapitre 8. On propose donc d'apprendre à calmer le cerveau reptilien, le système limbique et les amygdales, en exerçant un meilleur contrôle de soi et des émotions destructrices. Ces systèmes cérébraux hyper réactifs à l'environnement relationnel donnent naissance aux réactions de protection, de défense et d'attaque et ont tendance à s'emballer en une fraction de seconde. Sans qu'il comprenne leur fonctionnement, ils prennent l'individu en défaut, biaisent ses interprétations et renforcent négativement les risques de conflits et de ruptures entre lui et son partenaire amoureux.

Les recherches mettent en évidence le fait que l'exercice du contrôle de soi et une meilleure réponse au stress n'impliquent pas forcément pour un individu de changer d'environnement, mais davantage de changer son rapport émotionnel à cet environnement. Cette capacité d'autorégulation émotionnelle et de régulation émotionnelle à deux est un outil particulièrement efficace pour prendre soin de soi et de son partenaire dans les moments de tension et de conflits larvés ou déclarés. À force d'y prêter attention, il est vraiment possible de ressentir les premiers signaux émotionnels d'envahissement, de les traiter dès leur émergence pour développer un contrôle sain de soi et pour continuer à profiter de sa pleine capacité d'analyse de la situation conflictuelle en cours. Des aptitudes telles que *se parenter* et *mentaliser* représentent un bénéfice inestimable: *se parenter* dans la relation pour s'apaiser intérieurement comme

le ferait un parent bienveillant et savoir *mentaliser* au moment opportun dans les échanges avec le partenaire pour être capable de se représenter mentalement ses états émotionnels et de s'y ajuster. Ces nouvelles attitudes dans le couple apportent un climat de respect constructif dans lequel les divergences et les conflits ne sont pas niés ou évités, mais plutôt considérés dans l'ouverture et la réciprocité. Pour améliorer leurs dynamiques relationnelles, les partenaires pourront instaurer les règles de communication verbale proposées : choisir avec discernement ce qu'il est indispensable de dire et ce qu'il est acceptable de taire, trouver le bon moment pour s'exprimer, la bonne formule pour dire vrai, etc. Et, dans la communication non verbale, découvrir (ou redécouvrir) par exemple le pouvoir du regard et du toucher.

Dans le but d'exercer un renforcement positif de la sécurité d'attachement dans votre relation de couple, le chapitre 9 vous invite à partir à la (re)conquête du partenaire et à entrer en lien avec le meilleur de sa personne et de la relation pour délaisser la tendance à percevoir le négatif. Cet être ne vous a-t-il pas séduit(e) un jour au point que vous avez voulu partager une vie avec lui ? Parfaire la relation ou la rendre une fois pour toutes fonctionnelle revient à devenir l'expert du partenaire – et le partenaire de vous-même – en déterminant clairement comment il se sent *bien* aimé. Ensuite, puisque selon moi « *savoir, c'est faire* », il faut que chacun s'engage en toute sincérité dans la générosité, l'empathie et la compassion pour adopter des attitudes et des comportements cohérents par rapport à ce projet amoureux. Le repérage des difficultés spécifiques par rapport aux enjeux d'attachement de chacun des partenaires permet vraiment de contrecarrer une mauvaise gestion des conflits et d'y substituer des stratégies de résolution efficaces. Le bonheur à deux ne se construit que dans une saine dépendance à l'autre où chacun s'engage au quotidien à

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

faire sa part pour offrir le meilleur de lui-même tout en osant demander de l'aide au partenaire avec humilité, surtout dans les moments de doutes, de retrait et de souffrances. Dans cet élan sans cesse renouvelé de soutien mutuel, il est à penser que ces partenaires forts sauront éviter les pièges du désengagement et de la mort lente du couple, tout en accordant à leur relation une certaine maturité : telle est la voie du bien-être partagé, de l'épanouissement et de la sécurité. En complément, le chapitre 10 fournit une description de plusieurs approches actuelles validées scientifiquement et donnant d'excellents résultats pour sécuriser l'attachement : la pleine conscience, la thérapie d'acceptation et d'engagement, et la thérapie de couple centrée sur les émotions.

Une occasion vous est offerte de sécuriser votre relation d'attachement. Il s'agit alors pour vous de répondre à plusieurs questions fondamentales relatives à votre style d'attachement amoureux et à celui de votre partenaire : ai-je vécu une relation sécurisante ou insécurisante dans mon tout début de vie ? Mes choix amoureux sont-ils le reflet de cette sécurité ou de cette insécurité première ? Suis-je à répétition dans des relations amoureuses qui se soldent inévitablement par un échec ou une insatisfaction récurrente ? Aujourd'hui, ai-je quelqu'un de sécurisant dans ma vie, qui est présent et disponible pour moi de façon aimante et constructive ? Aujourd'hui, suis-je aussi présent(e) et disponible pour quelqu'un que je sécurise à mon tour ? Pour répondre à ces questions, il est essentiel que vous compreniez comment fonctionnent votre cerveau et votre corps. Quelles sont vos réactions et vos comportements dans votre expérience amoureuse quotidienne ? Quels sont les déclencheurs liés à votre histoire et à votre style d'attachement précoce, et comment vous font-ils aujourd'hui risquer de vivre un échec amoureux ? Comment les repérer, et comment les traiter ? Ces informations sur vos propres neurobiologie et

neuropsychologie sont précieuses si vous voulez bien prendre soin de vous et de votre partenaire.

Pour détruire une mauvaise herbe, on peut toujours la couper en surface, mais elle repoussera sans cesse, parfois plus forte et plus envahissante. Pour s'en débarrasser définitivement, il faut absolument la déraciner. Il en est de même des souffrances psychologiques et des blessures du passé : si l'on ne traite pas leurs origines profondes, celles qui sont enracinées dans notre histoire, il y a fort à parier que leurs conséquences néfastes se reproduiront à jamais, malgré les tentatives d'évitement et les résolutions superficielles. Choisissons une vie d'ouverture, celle du pouvoir de la conscience de soi, celle qui traite aujourd'hui même plutôt que demain les écueils et les entraves au bonheur présent. Prenons à bras-le-corps le travail incessant que réclame la responsabilité de nos paroles et de nos actes pour nous aider nous-même et, à défaut de pouvoir aider les autres, pour nous engager minimalement à ne pas empirer leurs souffrances. Je me rappelle de jour en jour, comme une vérité profonde, que le but premier de ma vie est simple, utile et foncièrement bon : être heureux ici et maintenant, seul et dans ma relation amoureuse, et ne jamais douter de ma capacité de *bien* aimer et d'être *bien* aimé.