

EST-IL POSSIBLE D'APPRENDRE À AIMER ?

Par Marion Blique

SEULE, LASSE, DÉPRIMÉE ? CHASSEZ LES MAUVAISES ONDES EN PENSANT À L'AMOUR ET RASSUREZ-VOUS : IL N'EST PAS TROP TARD POUR RETROUVER VOTRE CAPACITÉ À VIVRE UN AMOUR PROFOND ET DURABLE.

Si vous m'aviez posé la question il y a six ans, j'aurais répondu qu'il valait mieux apprendre à vivre en acceptant ses limites, se contenter de son sort, qu'aimer était un talent que certains chanceux possédaient, et d'autres pas. Le club des "*happy few*" dont, comme tant d'autres, je ne faisais pas partie, car je répétais inconsciemment des schémas toxiques ainsi que des mauvais choix.

Ce n'était pas faute d'avoir essayé de comprendre et de changer : psychodrame, analyse lacanienne,

jungienne, travail corporel, émotionnel. J'avancais, bien sûr, mais je semblais toujours buter contre un mur invisible, une limite incontournable qui m'empêchait d'atteindre et de maintenir dans le temps des relations profondes, intimes et sécurisées. Je ne parvenais pas à aimer ni à me laisser totalement être aimée. Étais-je née avec un défaut de fabrication, une pièce manquante que je repérais d'ailleurs dans mes lignées ? Était-ce mon lot ? L'amour était-il un mythe, un mirage de l'Ego ? Nous étions finalement seuls au monde ; il fallait s'y faire et dépasser ce besoin infantile.



© Benzok / Freepik

Cependant, plus j'évoluais, plus je m'approchais de ce mur, et plus la douleur et la sensation d'impuissance et d'isolement étaient intenses. Toutes les thérapies entreprises m'avaient aidée, mais seulement jusqu'à un certain point et je n'arrivais pas à dépasser cette dernière barrière de protection entre moi et l'autre. Car elle était devenue presque palpable, je devinais même ce qui pouvait être de l'autre côté, car j'en avais fait de temps à autre l'expérience, mais un peu par hasard, et tout cela me laissait avec une profonde tristesse et une immense frustration.

Comment parvenir à dépasser ces blocages ?

Il y a six ans, j'ai eu la chance de découvrir aux États-Unis, où je réside depuis trente-quatre ans, une nouvelle forme de thérapie qui s'adresse tout particulièrement à cette problématique du lien à l'autre : l'AEDP (*Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy*), créée par Diana Fosha.

Allant au-delà des connaissances traditionnelles de la psyché, cette thérapie s'appuie sur les neurosciences, en particulier les toutes dernières recherches sur la vie néonatale, périnatale, les premières étapes de la vie de l'enfant, l'analyse subtile du lien mère-enfant. Sa plus grande force consiste à faire revivre ce lien avec le thérapeute ; non seulement cela permet de s'approcher de ce mur invisible et transparent, mais cette thérapie offre la possibilité de le traverser, de le sentir se dissoudre peu à peu. Cette thérapie permet de réactiver notre capacité innée à aimer et à nous sentir en sécurité avec un autre être humain. On peut ensuite étendre cette nouvelle capacité aux autres relations présentes dans nos vies.

Quelle est la nature de ce lien ?

Toutes les dernières découvertes en neurosciences aboutissent à la même conclusion : nous sommes "câblés" pour être en lien, c'est-à-dire que notre cerveau est un organe social. Quelques minutes après la naissance, le visage du nouveau-né, si on prend le temps de le laisser dans les bras de sa mère, va se tourner vers celle-ci, la regarder, répondre à sa voix, à son toucher. Première rencontre extérieure : l'enfant respire pour la première fois, doit moduler la température de son corps, s'adapter à la lumière, se repérer dans cet espace de vie totalement nouveau pour lui. Si on le laisse s'orienter, il va naturellement graviter vers le visage de la personne dont il a entendu la voix pendant neuf mois.

C'est dans l'interaction mère-enfant que toutes les capacités de l'enfant vont s'activer et se développer. Les mois qui vont suivre vont être essentiels, car tous les petits humains ont la spécificité d'être par définition prématurés et totalement dépendants.

dants d'un autre humain pour leur développement et leur survie, à la différence des autres mammifères.

Lors des premiers mois de la vie d'un bébé, la qualité du lien d'interdépendance et de l'accueil de celui-ci par sa mère (ou par la personne qui s'en occupe) va être cruciale. Sans un autre suffisamment attentif à l'établissement et au maintien de ce lien (sécuré), nous allons mettre en place des stratégies de survie qui vont nous laisser émotionnellement seuls derrière ce mur. C'est, je pense, la souffrance principale derrière tant de symptômes : l'incapacité de pouvoir vivre des liens sains et heureux.

Les 4 styles d'attachement différents

Nous avons tous développé, sans en être conscients, un type d'attachement, c'est-à-dire des stratégies de survie, selon la tonalité affective de notre mère et sa propre capacité à aimer.

Ces styles d'attachement sont déterminés par la qualité de la grossesse, de la naissance, de la relation entre l'enfant et la personne qui s'occupera principalement de ses besoins. Cette "relation matricielle" va servir d'empreinte à toutes celles qui vont suivre. Même si on sait qu'elle est relativement stable au cours de la vie, elle reste dynamique et peut se transformer.

Cette première relation crée notre manière de concevoir le monde, le rapport à soi et aux autres, et se décline sur 4 modes : sécuré, évitant, fusionnel ou chaotique.

Une mère présente et à l'écoute de son enfant, une dyade mère-enfant attentive et sensible, engendrera un attachement sécuré.

Une mère absente, intrusive ou peu sensible, ne s'accordant pas aux besoins de l'enfant, débouchera sur deux cas de figure : l'enfant décide de se débrouiller tout seul (évitant) ou va devenir hyper-

dépendant de sa mère en voulant maintenir un contact permanent (fusionnel).

Lorsque la mère est instable, violente, menaçante pour l'enfant, tout en étant présente à certains moments, celui-ci va développer un attachement chaotique, désorganisé, l'attachement le plus difficile à gérer, car ni le lien ni son absence ne peuvent l'apaiser.

Comment réparer ces blessures et réussir à franchir ce mur ?

Le mur ne se franchit pas seul, mais avec un autre : soit avec un thérapeute formé à l'AEDP ou une modalité similaire, soit avec un partenaire sécuré, qui va activer par sa présence inconditionnellement attentive, empathique et positive nos capacités à être en lien avec un autre être humain.

En effet, nous sommes tous nés équipés et destinés à aimer et à être aimés, à vivre cette proximité affective. Ce sont toutes les expériences positives vécues avec le thérapeute qui vont nous permettre de nous approcher peu à peu de lui, tout en nous relaxant.

Sa présence et sa compassion sont inébranlables, son empathie claire, constante et son acceptation inconditionnelle. Tout ceci va créer une sécuré dans le lien qui va encourager l'exploration. Les émotions ressenties en présence du thérapeute sont l'agent de la guérison. Son écoute très fine de l'émotionnel et du corporel derrière les mots lui permet d'être proche du ressenti du patient, et celui-ci se sent enfin vu, compris et reflété. On ralentit l'interaction pour faire émerger les éléments subtils et implicites présents dans la proximité avec un autre. Les bonnes expériences relation-



nelles vécues avec le thérapeute sont amplifiées et ce dernier s'assure qu'elles sont intégrées à tous les niveaux, en prenant le temps de vivre cette expérience avec son patient.

Bien sûr, cela ressemble beaucoup à ce qu'une "bonne" mère fait naturellement avec son enfant et c'est en cela que nos capacités à nous attacher sont activées. Le but de cette thérapie est de pouvoir se sentir un être humain digne d'être aimé et capable d'aimer, qui a confiance en lui et dans les autres, ce qui aboutira à la capacité d'explorer et de s'autonomiser.

Alors ne restez plus bloquées et dépitées devant ce mur, il existe une issue, un portail. Trouvez quel-

qu'un – thérapeute ou partenaire sécure – pour vous aider à activer les capacités à aimer qui sont présentes en vous depuis le premier jour de votre conception. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

aedp.org
eftpresence.com : le site de Marion Blique, avec des pages dédiées à l'AEDP ;
une formation à l'AEDP débutera fin 2018 à Paris.
À lire : *J'arrête les relations toxiques*, Marion Blique, éditions Eyrolles, 2016.
Pour trouver un thérapeute ou pour toute autre question : marion.blique@gmail.com