

**YVES BOULVIN**

# **RÉUSSIR SA VIE AFFECTIVE**

*Apprendre à aimer*

*La vie de couple*

*La solitude habitée*



**Éditions des Béatitudes**

## Avant-propos

Ce livre veut rendre compte des situations sentimentales ou affectives les plus fréquemment rencontrées par un thérapeute ou un conseiller conjugal qui intègre la dimension spirituelle. Des personnes demandent un accompagnement car elles sentent qu'il y a en elles des obstacles à la réalisation de leurs désirs ; que leur vie amoureuse est compliquée ou inexistante ; qu'elles souffrent de blocages, liés à ce qu'on leur a dit ou montré sur la vie conjugale, sur la sexualité, sur la vie quotidienne. Elles ressentent le désir d'une rencontre durable, souvent définitive, mais expriment les mêmes doutes : *Si je ne reste pas avec celui-ci ou celle-là, je ne rencontrerai personne d'autre* (et cela peut être dit à vingt ans !)... *Si j'arrête telle situation boiteuse, parce qu'il ou elle n'est pas libre, je ne rencontrerai personne*. Elles posent encore des questions, du type : *Où sont les hommes ? Y a-t-il encore des hommes libres ? Où rencontrer des personnes qui ont la foi ?*

Mon expérience de thérapeute m'a montré combien nous sommes ambigus, partagés entre le désir profond, qui nous habite, d'une vraie rencontre amoureuse durable et toutes sortes de complications intérieures psychiques que nous mettons très facilement en place, reproduisant souvent les mêmes erreurs, les mêmes scénarios.

Ceci conduit certains, par exemple, à épouser beaucoup trop vite le premier homme ou la première femme qui s'est intéressé(e) à

eux. Et, au lieu de se dire que c'est un début de vie amoureuse qui demande de prendre du temps, de cheminer, de discerner, ils se fixent sur cette personne parce que c'est la première, l'idéalisent, tout cela en refusant de voir ce qui ne va pas ; croyant bien faire en pérennisant la relation, en voulant incarner de force l'idéal : *C'est le premier, le seul, le dernier. C'est la volonté de Dieu...*

D'autres, peu construits intérieurement, avec un « moi » fragile, subissent des influences extérieures : *Tu devrais rencontrer une telle, elle est faite pour toi ! D'ailleurs, tu es ingénieur et une personne bien inspirée lui a dit qu'elle rencontrerait un ingénieur de ton âge* (sic) etc. Ces influences vont aveugler cette jeune fille « de bonne famille » qui a l'habitude de subir sa vie et ignore ce qu'est poser un choix libre, unifié, profond ; ce jeune homme qui a toujours voulu plaire à ses parents. Que d'erreurs de « casting », que de couples fonctionnant mal parce qu'ils ne se sont pas choisis ou mal choisis ! Ou parce qu'ils l'ont fait trop tôt, pour fuir la famille d'origine, pour faire plaisir à l'un des parents, pour suivre une tradition familiale : *Dans notre milieu, on épouse des... Elle me plaît beaucoup*, dit la mère, *elle vient d'un bon milieu*, etc.

Et s'il est vrai que les parents ont de l'expérience, leur couple en vérité est parfois loin d'être un modèle d'amour véritable. Combien il est risqué de faire pression, même en toute bonne foi, pour « caser » son rejeton en le détournant de sa route véritable ! Cela crée souvent des répétitions de scénarios héréditaires et est à l'origine de bien des difficultés conjugales et séparations futures.

Dans cet ouvrage, j'aborderai tour à tour l'apprentissage de l'amour, les étapes nécessaires, le choix du conjoint, la vie de couple, les crises, les séparations et divorces, les recompositions, les solitudes acceptées et assumées ; en bref, toutes situations que peut rencontrer une personne au cours de sa vie affective.

Il ne sera pas question ici de juger telle ou telle configuration, mais d'en montrer chaque fois les conséquences pour que chacun puisse y trouver une aide dans son propre cheminement et y voir clair. En vérité, toute situation présente des avantages et des inconvénients, et peut être une opportunité, un tremplin vers une vie pleine et féconde.

On peut vivre seul et être très heureux, si l'on se sent vraiment habité de l'intérieur, parce que l'on a une mission à accomplir, parce que l'on veut se donner à tous.

On peut former un couple très harmonieux si le choix s'est vraiment fait, de part et d'autre, dans la liberté et dans le désir d'une vraie fécondité. On peut réussir, lorsque le couple est en difficulté, soit à se remettre en cause ensemble en voyant un accompagnateur extérieur pour enfin ouvrir ce qui n'a jamais été ouvert, soit renoncer à l'idéal parfait de couple que l'on s'était forgé car on s'aperçoit qu'il n'y a pas assez d'affinités pour le réaliser. On peut alors former une association, qui ne sera pas un couple comme on l'aurait aimé, mais la cohabitation de deux personnes qui, dans le meilleur des cas, se respectent et s'acceptent dans leurs différences. (Il y a en fait beaucoup de couples qui fonctionnent, et malheureusement souvent mal, de cette façon.) On peut aussi réussir une séparation lorsqu'elle est nécessaire, en prenant le temps et en acceptant les étapes nécessaires pour que chacun se repositionne différemment.

On peut être amené à vivre une recomposition, mais en ayant bien conscience des difficultés de se retrouver avec une situation qui peut être compliquée, des enfants qui ne sont pas les siens et l'existence d'un ou d'une ex-conjoint(e).

On peut aussi, après un divorce ou un deuil, décider de vivre seul par fidélité aux engagements originels, dont sacramentaux ; ou selon l'adage : « Mieux vaut être seul que mal accompagné », étendre sa vie amicale, sociale, professionnelle ou spirituelle parce qu'on s'est aperçu que la vie de couple qu'on a menée jusqu'à présent ne nous a pas permis d'être vraiment nous-mêmes et d'exprimer nos ressources, nos besoins, nos valeurs, notre idéal.

On peut choisir enfin la vie religieuse comme la réalisation d'une aspiration qui couvait en nous depuis longtemps.

Dans tous ces cas de figure, c'est le choix profond que nous allons poser, le temps que nous mettrons pour le préparer, la façon que nous aurons de réagir qui en fera une réussite ou un échec. Quelle que soit la situation vécue, c'est l'amour dont nous imprègnerons celle-ci qui permettra à Dieu d'en faire un bien. L'important est de ne pas la vivre en la subissant, mais d'en faire un véritable choix, unifié intérieurement.

Pendant longtemps, il a existé deux modèles prévalents : la vie religieuse d'un côté, la vie conjugale de l'autre. Malheureusement aussi, certains sont entrés dans telle ou telle voie par dépendance ou par nécessité : *L'aîné sera prêtre. Dans la famille, il y a toujours eu un moine. La seule voie, c'est le mariage...* Les structures sociales ou religieuses rigides permettaient de l'accomplir. Mais, pour certains en tout cas, le choix se faisait davantage dans l'obéissance à une loi que par amour.

Aujourd'hui, on peut sans doute regretter la remise en cause des lois morales et des traditions religieuses, cependant, en même temps, cela peut susciter des choix plus libres et plus unifiés.

QUELLE QUE SOIT LA SITUATION DANS LAQUELLE NOUS VIVONS, DIEU S'Y INVITE, NOUS PROPOSE SA PRÉSENCE AIMANTE POUR NOUS AIDER À L'ACCOMPLIR AU MIEUX, DANS LE PLUS GRAND RESPECT D'AUTRUI, EN ACCEPTANT LES ÉTAPES ET EN EN TIRANT UNE FÉCONDITÉ, UN BIEN POUR LES AUTRES. C'est ainsi qu'au lieu de pleurer sur nos erreurs passées, nous ferions mieux d'en tirer une leçon, d'une part pour ne pas les répéter, d'autre part pour aider d'autres à traverser ce que nous avons nous-mêmes connu.

Combien de fois j'ai entendu cette phrase : *Si j'avais rencontré quelqu'un qui m'avait dit : « Ce que tu vis, je l'ai vécu et voilà comment je m'en suis sorti », cela m'aurait tellement aidé !*

Le but de ce livre est de nous faire réfléchir, de nous aider, chacun, à comprendre notre cheminement, à DISCERNER NOTRE VOCATION et à la vivre avec plus de joie et de paix en accueillant, de toutes nos capacités largement déployées, l'Amour de Dieu pour nous et pour les autres.

## Chapitre 1

# Apprendre à aimer

### 1. Une école de l'amour

Nous ne savons pas aimer. Nous avons à la fois à en prendre conscience et à ne pas nous en désoler car, vis-à-vis de Dieu qui a créé les montagnes, les astres et les galaxies, nous sommes vraiment tout petits. Nous sommes des bébés. Or, des parents dignes de ce nom ne demandent pas à des bébés des choses qu'ils ne peuvent comprendre ni réaliser, mais vont leur proposer un apprentissage progressif qui mettra des années pour arriver à son terme.

Nous fréquentons l'école pendant dix-douze ans, puis éventuellement l'université ; on nous apprend la propreté, un métier, certaines règles de conduite ; il nous faut des années pour nous exercer au piano, au violon ou à la pratique d'un sport. Mais où avons-nous appris à aimer ? Quelle a été notre école de l'amour ? Bien sûr, il y a eu nos parents, nos proches, mais étaient-ils de vrais pédagogues de l'amour ? Ils ont fait ce qu'ils ont pu, avec les modèles de leur époque. Pensons à tout ce qu'ont pu être les générations d'avant-guerre, de la guerre, de l'après-guerre, où l'héroïsme était la valeur suprême, où l'on était plongé dans la lutte, le combat, et où l'obéissance était alors fondamentale, la moindre liberté de dire non constituant une désertion.