

# Les jeux de pouvoir

## **Quels sont les indices à prendre en compte pour évaluer qu'une relation est déséquilibrée et que s'installent des jeux de pouvoir ?**

Lorsque la séduction réciproque s'est confirmée et que la lune de miel prend fin, la passion du début est généralement remplacée par une relation amoureuse plus tranquille, plus stable et, chez les couples équilibrés, les deux travaillent maintenant à la réalisation de projets à court, moyen et long terme. Les couples déséquilibrés visent aussi à réaliser des projets, mais ils sont plus que les autres aux prises avec le paradoxe de la passion et c'est à ce moment-là que la lutte pour le pouvoir, présente chez tous les couples, s'intensifie.

Il faut savoir que le paradoxe de la passion se manifeste par deux tendances opposées et complémentaires : une tendance à la fusion et une tendance à l'autonomie. Il n'y aurait pas de lutte pour le pouvoir si les deux partenaires avaient les mêmes besoins de fusion et d'autonomie. La réalité est tout autre : le dépendant cherchera à passer de plus en plus de temps avec le contre-dépendant qui lui veut investir davantage de temps dans ses projets personnels. Le premier indice de la pente vers le déséquilibre est que l'un se retrouve souvent à attendre l'autre, alors que le second se sent de moins en moins libre.

En fait, les deux sont fusionnels, car les deux voudraient que l'autre soit conforme à ses attentes, plus présent ou plus distant. Nous assistons alors au développement du principe de l'ombre : plus je te poursuis, plus tu me fuis ; plus tu me fuis, plus je te poursuis. Il ne faudrait pas croire non plus que le contre-dépendant ou dominant est celui qui contrôle le couple. La personne qui apparaît délaissée, qui apparaît victime devient souvent tyrannique, possessive, jalouse exerçant ainsi un contrôle malsain et destructeur du couple (tyrannie de la victime).

## **Sur ce mode relationnel, est-ce toujours le même qui domine, le même qui dépend ? Ou est-ce que les rôles varient en fonction des registres ?**

Dans les couples réellement déséquilibrés, les positions sont plutôt sclérosées. Mais cela peut varier en fonction des registres aussi : l'un peut exercer un contrôle total de la vie sexuelle, l'autre un contrôle de l'argent. L'un utilise les enfants, l'autre les belles-familles ou les amis pour avoir du pouvoir sur l'autre. Nous assistons alors à des luttes croisées de pouvoir : « tu auras du sexe si... » « je te donnerai de l'argent si... » « Mes parents, et même tes parents, sont d'accord avec moi pour dire que... ».

Dans les couples qui arrivent justement à partager le pouvoir (3<sup>e</sup> étape de l'évolution d'un couple), les positions changent, chacun à tour de rôle pouvant avoir l'impression d'être laissé pour compte ou désirant plus de liberté. Dans ces couples, les deux membres se rassurent réciproquement et fréquemment.

## **Les rôles peuvent-ils évoluer dans le temps ?**

Oh ! Oui. Souvent les jeunes femmes sont plus dépendantes, mais gagnent de l'assurance avec le temps, leur(s) maternité(s) et leur réussite professionnelle, dépendant ainsi de moins en moins du regard du partenaire pour leur estime personnelle. Les hommes vieillissants, à l'inverse, deviennent de plus en plus sensibles au contexte émotif et relationnel, donc plus dépendant du bon vouloir de leur partenaire.

Des moments critiques peuvent aussi renverser la vapeur : la perte d'un emploi ou d'un enfant, une aventure extraconjugale, un déménagement loin du réseau familial et amical...

Il arrive aussi, lors de divorce, que le dépendant devienne dominant dans la relation ultérieure, c'est-à-dire qu'il choisit un partenaire tellement présent, par formation réactionnelle, que c'est lui qui commence à étouffer. Le dominant peut choisir une personne tellement contredépendante qu'il se retrouve dans la position de celui qui attend.

**Alors on peut dire que c'est une dépendance réciproque même si l'un semble avoir du détachement et souffrir moins que l'autre ?**

Oui, c'est une co-dépendance et, non, il n'est pas plus agréable d'être le dominant que le dépendant, chacun vivant des frustrations, quoique à des niveaux différents.

Cela semble paradoxal, mais le contre-dépendant est aussi fusionnel que le dépendant car il est en réaction à l'autre (donc lié à l'autre), ce que n'est pas une personne autonome qui, elle, sera en action, peu importe l'action ou la réaction de l'autre.

Un couple autonome est formé de deux personnes indépendantes, bien centrées, créant ainsi une 3<sup>e</sup> entité : toi, moi et nous, alors que les personnes fusionnelles ne veulent faire qu'un (toi + moi = nous) et que rien n'est possible en dehors de ce nous.

Les deux sont souffrants parce qu'ils se sentent mal aimés, seuls, en colère contre l'autre et contre eux-même et qu'ils ont l'impression d'avoir été piégés, de s'être piégés.

**Quelles sont les pistes que vous suggérer pour remédier à ce paradoxe fréquemment au cœur de la faille du couple ?**

Lire des ouvrages sur le sujet, mon livre par exemple : Qui sont ces couples heureux ? ou suivre une thérapie conjugale, car tout couple mérite d'être sauvé ; chercher à créer la « juste distance » qui permet à chacun de satisfaire ses besoins de fusion et ses besoins d'autonomie. Suivre une thérapie personnelle pour apprendre à valoriser davantage son propre regard sur soi-même plutôt que le regard d'autrui sur soi, car les personnes dépendantes recherchent le regard d'autrui et n'existent que par ce regard, ayant la solitude en horreur.

En fait, beaucoup peut être fait pour tenter de rétablir l'équilibre dans un couple et les efforts peuvent être faits sur les trois dimensions : toi, moi, couple.

Yvon Dallaire sera en conférence sur ce thème le 24 mai 2007 à 20 heures à la Ferme de Froidmont, chemin du Meunier à 1330 Rixensart. Infos et Réservations : Centre de Planning de La Hulpe, Lasne, Rixensart 02/653.86.75