

Cas Coaching

Kassandra, 33 ans est secrétaire dans un grand cabinet d'avocats. Elle est mariée, vit dans une jolie maison et pourtant elle n'est pas heureuse. Elle est nostalgique de sa vie d'avant, l'époque où elle se sentait libre de faire tout ce qu'elle voulait, aujourd'hui, elle dit « porter des chaînes » Face à son mari très amoureux et possessif, elle n'ose pas affirmer son désir de liberté « d'être ».

Dialogues entre la coach et Kassandra :

Séance 1

- Lors de notre premier rdv, je n'ai pas osé vous dire quelque-chose, ce n'est pas facile parfois de dire les choses.
- Oui, je comprends, parfois les personnes mettent un peu de temps pour se confier, pour

dire certaines choses qui les gênent, je vous rassure c'est normal, cela arrive souvent, si vous voulez m'en parler maintenant.

- Oui, c'est important, je vous ai parlé la dernière fois de mon besoin de liberté, de mon envie de faire des choses en dehors de mon couple. Parfois je me demande si j'aime toujours mon mari, je me pose des questions, pourquoi lorsqu'il part au travail je suis heureuse, avant je redoutais son départ, je n'aimais pas l'idée d'être séparé de lui et maintenant c'est comme si je le souhaitais.

- Etes-vous heureuse lorsque c'est l'heure de son retour ? Avez-vous envie de le voir ?

- Oh oui, très heureuse, je ne me comprends plus, comment peut-on être heureuse du départ de son homme et en même temps heureuse de son retour ?

- Je pense que vous vivez trop en fusion avec votre mari et que vous aspirez à plus d'indépendance. Imaginez Cassandra, vous avez deux bulles de savon qui sont collées, si elles sont collées l'une à l'autre, il y a une face de la sphère qui est plate et les sphères n'ont pas leur intégrité, d'un coup vous avez un petit courant d'air, les deux bulles de savon se séparent, elles sont redevenues sphériques, parfaites, mais elles voyagent dans le même courant d'air sans avoir envie de se séparer pour autant. C'est ce qui vous arrive, vous avez besoin de retrouver votre intégrité et de continuer à aimer votre mari. De plus sachez que l'amour et le couple n'apportent pas la satisfaction totale de nos besoins, on est responsable de notre bonheur même si l'autre y participe, Julien ne peut vous combler totalement, votre désir d'exister en dehors du couple est légitime »

- Oui, je vois !

- Soyez rassurée, vous n'aimez pas moins votre mari parce que vous éprouvez le besoin d'avoir des activités en dehors de votre couple, de vous réaliser pleinement.

- Vous me rassurez, merci ! lors de notre première séance nous avons échangé sur la liberté en général, vous m'avez expliqué des tas de choses, puis vous m'avez demandé de réfléchir à comment je concevais la liberté au sein de mon couple, qu'est-ce que cela représente pour moi, j'ai noté quelques trucs.

- Oui je vous écoute !

- Selon moi, être libre, c'est être authentique, vrai, et je ne le suis pas, j'ai l'impression de jouer un rôle avec Julien. Être libre, c'est affirmer sa personnalité, en fait, mon mari a un fort caractère, ce n'est pas évident ! face à lui, j'ai du mal à rester moi-même, j'ai plutôt tendance à adhérer, me fondre dans sa personnalité à lui,

ça demande du courage d'être soi-même, de la maturité.

- Du courage ! vous pouvez m'expliquer ?

- Et bien ce n'est pas évident d'être soi quand on est en couple, si l'on est soi-même, et que l'on est différent on va au-devant de belles disputes. Julien et moi sommes très différents sur certains points, je le sais, mais je ne m'oppose pas, j'avoue que si je lui montre que je ne pense pas toujours comme lui, ou que je n'agis pas comme lui, il finisse par moins m'aimer et s'en aller. Et pourtant, je me sens frustrée, comme je vous l'ai dit la fois dernière, lui, il est planplan dans sa petite vie bien réglée, bien organisée, mais moi je m'ennuie. J'ai juste envie de vivre pleinement, de faire des trucs que j'aime, comme avant.

- Pensez-vous vraiment que si vous lui faites part de vos différences, il vous aimera moins.

- Je ne sais pas, j'ai peur qu'il pense que si l'on est différents, on n'est pas compatibles, c'est souvent ce qu'il dit.

- L'amour c'est aussi savoir accepter les différences de l'autre, il y a forcément des différences, aimer c'est aimer l'autre pour ce qu'il est, avec sa singularité, sa différence. Et si nous commençons par ça, la liberté 'd'être soi'. Pourrez-vous lorsque vous vous sentirez 'différente', l'exprimer à votre époux, lui dire simplement : là, je ne suis pas d'accord avec toi, je pense différemment.

- Je veux bien essayer mais je crains que l'on se dispute.

- Ce n'est pas très grave, c'est normal de se disputer dans un couple, c'est sain. Les disputes sont constructives, elles permettent de réajuster ce qui ne va pas, de faire des mises au point. Je pense que vous devez vous affirmer davantage, 'ré-habiter' votre personnalité,

affronter votre mari. Oubliez-les « on dit », les « il faut », les « on doit », la société nous enjoint en permanence, nous vivons avec beaucoup de fausses croyances, si l'on veut vivre pleinement, être épanoui, il est nécessaire de s'affranchir de tout cela.

- Oui, je comprends mais souvent c'est inconscient, on entend en permanence des tas de trucs qui s'installent en nous et nous finissons par y adhérer sans même nous en rendre compte, en ce qui concerne mon mari, je vais m'affirmer davantage car la situation est insupportable, je vais essayer d'être vraiment moi.

- Je crois vraiment que c'est ce qu'il faut faire. Au cours de notre première séance, vous m'aviez dit que vous aviez l'intention de reprendre le sport et que vous aviez très envie d'aller au cinéma, que votre mari lui, n'était pas très fan et que vous, ça ne vous dérangeait pas d'y aller

seule ou bien avec une copine, y êtes-vous aller ?

- Je voulais d'abord en parler à mon mari, mais je n'ai pas trouvé le bon moment, j'ai fait une tentative mais je ne l'ai pas senti suffisamment réceptif, alors je me suis dit « plus tard », lorsque je le sentirai plus dispo.

- D'accord, vous pourriez l'inviter au restaurant, puis lui parler de tout cela pendant le repas, sortir de son cadre habituel pour échanger est parfois plus efficace, on est détendu, on n'a pas le souci de devoir s'interrompre pour aller chercher du pain, du sel, on est complètement disponible l'un à l'autre, ça facilite la conversation. Vous pourriez lui proposer son restaurant préféré.

- Oh oui ! c'est une bonne idée ! Je vais l'inviter dans son resto préféré, d'autant plus, la semaine prochaine c'est son anniversaire.

- Oui très bien.

- le seul hic est comment je vais aborder le sujet ?

- Soyez la plus naturelle possible, dites vous que vous ne craignez rien, que ce sujet est un sujet actuel et que tous les couples y sont confrontés. Vous pouvez préparer quelques petites questions à l'avance, imaginez aussi ses réponses de façon à ne pas être surprise et avoir du répondant, cela facilitera l'échange.

- Je vais devoir lui dire que je ne suis pas heureuse, que je me sens frustrée du fait d'avoir renoncé à toutes mes activités depuis que nous sommes en couple et que je veux vivre pleinement, me réaliser.

- Ne vous inquiétez pas, soyez confiante, c'est le passage obligé, vous devez lui exprimer votre mal-être, votre besoin de liberté, votre besoin de vous réaliser. Vous devez lui dire que vous

vous ennuyez, que votre quotidien vous semble fade, que vous avez besoin d'ajouter un peu de saveur à votre vie, c'est important, et puis vous connaissez votre mari, vous réagirez en fonction, bien sûr qu'il risque d'être surpris et déstabilisé, c'est normal !

Lorsque Cassandra quitte la pièce, je me rends compte que je suis face à deux problèmes, le besoin d'indépendance, de liberté de Cassandra et l'amour fusion de Julien, « lui il est heureux comme ça ! » aux dires de Cassandra Julien est épanoui dans sa relation, la symbiose lui convient. Je vais donc devoir amener Cassandra à se 'libérer de ses chaînes' et pour cela elle va devoir affronter Julien, s'affirmer davantage, s'affranchir de certaines croyances et injonctions. A la fin de la séance j'ai donné à Cassandra une feuille de route, un guide, avec des conseils qui me paraissent judicieux par rapport à sa situation. Je le ferai à chaque fin de séance. Par ailleurs, je lui ai proposé d'inviter

Julien dans son restaurant préféré afin de lui faire part de son mal être et de son besoin de 'dé-fusionner'. Cassandra est partie rassurée et motivée. Je la revoie dans trois semaines.

Séance 2

Kassandra très déçue me dit que Julien a quitté le restaurant en plein repas, très en colère, en lui disant qu'il ne comprenait pas sa soudaine envie de liberté, qu'elle avait toujours eu l'air heureuse.

- Il sort du restaurant furieux en disant qu'il ne voulait plus rien entendre, « nous étions heureux comme ça, nous partageons tout, et maintenant tu me parles d'indépendance, d'autonomie, de liberté !

- Kassandra, avez-vous été vraiment surprise par la réaction de Julien ?

- C'est sûr, je ne m'attendais pas à ce qu'il soit ravi, mais qu'il se mette en colère à ce point et qu'il quitte le restaurant, j'avoue que cela m'a surprise, je pensais qu'il comprendrait, qu'il pourrait comprendre que nous étions trop fusionnels, trop ensemble, trop tout ! je lui ai juste dit que j'avais besoin de me sentir plus libre, juste ça ! je n'ai pas osé rentrer dans le détail espérant qu'il comprendrait.

- Et votre besoin de reprendre le sport, d'aller davantage au cinéma puisque vous adorez ça, seule ou avec une amie, lui en avez-vous parlé ce coup-ci ?

- Je lui ai dit que je voulais retrouver ma vie d'avant, que j'étouffais.

- Cassandra vous devez être plus claire, vous ne pouvez pas juste lui dire que vous voulez être plus libre, vous devez lui exprimer clairement vos besoins, vos désirs, être plus précise, si vous lui dites clairement : « j'ai besoin de

reprendre le sport pour me sentir bien », ce n'est pas la même chose que si vous lui dites : « j'ai besoin de liberté », lui dire clairement : « j'adore le cinéma et tu n'as pas toujours le temps de m'accompagner donc j'y vais seule ou avec une amie », me semble plus judicieux que de lui parler de liberté en général. Julien doit comprendre précisément vos besoins ainsi il aura plus de facilité à les accepter, il ne peut pas deviner ce qui est important pour vous. Savoir communiquer permet de résoudre les points de désaccord. Une bonne communication est essentielle pour l'équilibre du couple. Imaginez Cassandra ce qu'a pu ressentir Julien lorsque vous lui avez dit que vous étouffiez et que vous vouliez retrouver votre vie d'avant, mettez-vous deux minutes à sa place, imaginez que lui, vous dise ça à vous.

- J'avoue que vu sous cet angle, ça surprend, ça choque un peu, ça me blesserait ! «

- Non seulement nous devons bien connaître notre partenaire pour pouvoir l'aimer mais nous devons aussi faire preuve d'empathie, nous mettre à sa place pour pouvoir le comprendre, vous savez Cassandra une bonne communication implique d'être empathique mais aussi d'accepter de s'ouvrir à la différence de l'autre, de partir sur le principe que personne n'a raison, personne n'a tort, chacun réagit comme il peut avec ce qu'il est. L'essentiel est de poser le problème et de trouver un terrain d'entente, et non pas de chercher le coupable. Pour une bonne communication je propose souvent à mes clientes d'utiliser le 'je' plutôt que le 'tu', le 'tu' suivi d'un reproche finit par accabler notre interlocuteur, le 'tu' attaque, enferme, n'ouvre pas à la discussion, « j'ai besoin de plus de liberté » plutôt que « tu me prives de liberté », vous comprenez Cassandra ?

- Oui, je vois, j'aurai dû être davantage précise, mais on en revient toujours à mon problème de

fond, je ne m'affirme pas suffisamment, du coup je suis vague, floue, espérant que Julien devinera, je dois vraiment faire un effort là-dessus.

- Julien aussi doit faire un effort car il est parti, il a préféré quitter le restaurant plutôt que de s'ouvrir à la discussion. Cassandra dans un couple chacun a sa part de responsabilité, nous sommes cocréateur de notre vie de couple.

- Je constate que nous avons tous les deux un vrai problème de communication.

- Ne vous inquiétez pas, il y a des solutions lorsque les couples ont vraiment du mal et qu'ils n'arrivent pas à rétablir la communication. Avez-vous entendu parler de la thérapie imago ?

- Non pas du tout.

- La thérapie imago permet de faire davantage connaissance avec son partenaire, de nous éclairer sur lui et donc de mieux le comprendre, de mieux comprendre ses réactions pour mieux les accepter. Dans la thérapie imago, le conflit est considéré comme un ami, une opportunité de faire plus ample connaissance. Il s'agit d'aller chercher le sens profond des réactions de l'autre, de ce qui se passe à l'intérieur, au plus profond de son être, puis de valider sa vulnérabilité. Le dialogue intentionnel imago au cœur de la thérapie est très intéressant car il est le chemin pour apprendre quelle vulnérabilité est touchée, pourquoi ce costume ? par exemple pourquoi Julien a-t-il choisi la fuite à la discussion lorsque vous avez exprimé votre besoin de liberté, pourquoi vous, vous choisissez de vous effacer plutôt que de vous affirmer ? Le dialogue imago est une façon de se rencontrer avec de la sécurité, de la connexion, de la bienveillance. Le dialogue imago permet de rétablir la communication.

- C'est intéressant, si nous arrivions à communiquer calmement, à échanger sans nous disputer, je pourrais alors lui exprimer précisément mes besoins et il comprendrait mieux, je pourrai aussi lui faire part de mon désir de voir davantage mes amis, ma famille, vraiment nous vivons lui et moi en vase clos, je pense que ça n'est ni bon pour lui, ni bon pour moi. Comme vous me l'avez expliqué durant la première séance, la fusion c'est normal au début, c'est normal d'avoir besoin d'être ensemble tout le temps, le temps de l'état amoureux, mais ensuite nous aspirons à nous réaliser individuellement, la fusion nous enferme, nous cloisonne, alors que l'amour nous fait grandir mutuellement, je pense que le couple est un moyen extraordinaire de pouvoir grandir ensemble.

- Oui, en effet, la mission de l'amour est de grandir ensemble, et il faut saisir cette crise comme une opportunité de faire grandir votre couple, cette crise va vous permettre de

réajuster ce qui ne va pas, de faire le point. Là, vous êtes dans une phase difficile que l'on appelle la phase de confrontation, où l'on est focalisé sur les problèmes, sur les peurs, nous sommes dans le jugement, l'accusation, la fermeture, on se justifie, bref ça crise ! mais vous vous aimez et si vous arrivez à surmonter cette crise votre couple en ressortira plus fort, plus complice et plus amoureux encore, pour cela il va falloir une vraie remise en question de chacun, il va falloir aussi être prêt à renoncer à l'idéal de l'autre et vous acceptez tel que vous êtes avec vos différences, vos forces, votre vulnérabilité. Tout d'abord il me semble nécessaire de rétablir une bonne connexion émotionnelle entre vous deux, afin que vous puissiez communiquer sereinement, la communication établie vous pourrez à nouveau échanger sur vos besoins, vos peurs, sur ce qui vous anime, éventuellement sur des projets communs.

- Oui ce serait super, et surtout être en vérité, arrêter de jouer ce rôle d'épouse parfaite qui adhère complètement à tout de son mari, et m'affirmer plutôt que m'adapter.

- Oui, Julien pour savoir qui vous êtes a besoin de se confronter à vous, il a besoin de repères, il a besoin que vous soyez vous-même. Imaginez Cassandra une bouteille remplie de grain de sable qui sont votre identité, votre singularité, votre personnalité et à chaque fois que vous vous adaptez vous videz la bouteille, face à cette bouteille, de plus en plus vide Julien ne vous capte pas et est perdu, il ne sait pas qui il a devant lui, qui il aime, finalement le fait de vous adapter sans cesse c'est comme si vous lui demandiez de s'aimer lui-même. Sachez lui montrer que vous êtes différente de lui, revendiquer votre liberté d'être, votre liberté de continuer à voir vos amis, votre famille, de communiquer sans crainte, pensez par vous-même, cultivez votre esprit critique, cultivez également la solitude saine, positive, vous

pourrez ainsi continuer à vous découvrir, explorer votre personnalité. Julien, face à une personne nourrit, consistante, mystérieuse n'en sera que plus amoureux. Aujourd'hui il est perdu, ne vous comprends plus, on tombe amoureux d'un être pas d'une copie de soi, vous comprenez ?

- Oui, je comprends, je pense aussi que je dois être davantage curieuse de lui, essayer de comprendre ce qui l'effraie tant dans mon désir de liberté, d'indépendance. Pourquoi a-t-il si peur ? Est-ce la peur de me perdre ? et pourquoi le dialogue le rend furieux ?

- Ce serait intéressant de connaître l'origine de ses peurs, on comprendrait mieux ce qui l'a fait fuir l'autre soir.

- Ce coup-ci plutôt que de l'inviter au restaurant, je vais lui proposer une balade au bord de la mer, il adore la mer, cela va le détendre et puis ça nous remettra dans l'ambiance de nos

débuts, on adorait faire des balades, on discutait, nous étions très présents l'un à l'autre, qu'en pensez-vous ?

- Cassandra je pense que c'est une excellente idée, se reconnecter à la nature fait beaucoup de bien, je pense que Julien appréciera.

- Comment concevez-vous le couple ? Quels sont les ingrédients pour que ça fonctionne ?

- J'ai pour habitude de définir un couple solide comme étant une chaise, c'est-à-dire quatre pieds représentant quatre connexions, ces quatre connexions constituent une stabilité de la relation, un amour complet.

- Et qu'elles sont ces connexions ?

- Pour qu'un couple fonctionne il faut la connexion physique, elle concerne l'attraction physique et la relation sexuelle, celle-ci vous l'avez ! il faut la connexion émotionnelle, elle

concerne la capacité à exprimer nos émotions face à l'autre et à constater que la personne les accepte, les comprend et les valide, l'autre nous émeut. On est vrai avec lui ou elle, celle-ci est à travailler, nous allons lors d'une prochaine séance travailler sur la connexion émotionnelle, une fois acquise, vous pourrez plus facilement vous émouvoir, être touchés, accéder chacun à votre monde sensible, c'est la connexion qui permet d'établir une bonne communication, puis il faut la connexion intellectuelle, qui elle concerne vos centres d'intérêt communs, votre culture... je pense que là c'est ok, enfin il faut la connexion qui relève du domaine spirituel, elle concerne vos aspirations profondes, vos valeurs communes, la façon dont la personne conçoit le monde et son chemin de réalisation, je pense que nous pourrions aussi travailler sur celle-ci.

- Donc il faut tout ceci pour que ça fonctionne ?
- Oui, mais il faut également un grand respect de la liberté de l'autre, un couple qui dure

aujourd'hui ne dure que parce qu'il y a la liberté, votre requête Cassandra concernant votre besoin de liberté est tout à fait légitime et nous devons amener Julien à accepter cela, vous devez lui parler de confiance, il n'y a pas de liberté sans confiance au sein du couple, la confiance doit être aux commandes de l'amour.

Lors de cette séance, j'ai compris la déception de Cassandra, sa tentative de discussion avec Julien a été un échec, Julien a quitté le restaurant furieux, il ne comprend pas Cassandra et son désir de liberté. Cassandra de son côté a réalisé qu'elle n'exprimait pas ses besoins clairement, qu'elle était floue, qu'elle n'osait pas s'affirmer. J'explique à Cassandra les mécanismes d'une bonne communication, je lui parle d'empathie, de thérapie imago, je reste positive et je suggère à Cassandra de saisir cette crise comme une opportunité, comme l'occasion de les faire grandir ensemble, par ailleurs j'informe Cassandra qu'on ne tombe pas amoureux d'une copie de soi et ce n'est que en

s'affirmant, en se confrontant à Julien que lui saura qui il a face à lui, Cassandra doit se livrer davantage, être en vérité pour que Julien puisse l'aimer, on ne peut aimer une inconnue. Je lui parle de connexion émotionnelle, je lui explique le fonctionnement du couple, et les quatre connexions nécessaires pour que le couple fonctionne. Il est clair que dans ce cas le problème est lié à une mauvaise communication entre tous les deux. Mon objectif est donc de rétablir une bonne communication entre eux pour obtenir un couple connecté, qui aura dépassé la lutte de pouvoir, un couple mature, libre et heureux.

Séance 3

Kassandra joyeuse, propose à Julien d'aller faire une balade au bord de la mer, elle lui dit que ce serait l'occasion de discuter un peu. Julien refuse sous prétexte qu'il n'a pas le temps.

Kassandra est très vexée, il n'y a rien à faire, Julien fuit toute discussion, depuis quelques jours il est distant, ne va pas bien. Kassandra en a assez, elle décide de partir quelques jours chez sa mère pour réfléchir, s'aérer. Elle laisse un mot sur le frigidaire : « Je pars chez ma mère, besoin de m'aérer... ». Le soir en rentrant du travail Julien voit le mot, il est d'abord furieux, puis il se calme et se met à réfléchir, le week-end approche, Julien décide de rejoindre Kassandra chez ses parents. Lorsqu'il arrive, il l'aperçoit dans le jardin, elle porte une jolie robe, elle est très jolie ! Julien descend de la voiture, lorsque Kassandra le voit arriver, elle recule.

- Kassandra ! attends !

- Pourquoi es-tu là ?

- J'avais besoin de te voir, de te parler, ça tient toujours ta balade au bord de la mer ?

- Oui !

- Ok, allons-y !

Kassandra me fait part de la conversation qu'elle a eu avec Julien, la voici :

- Que voulais-tu me dire l'autre jour ?

- Comme je te l'ai dit il y a quelque-temps au restaurant, je ne suis pas heureuse et je sens bien que toi aussi tu n'es pas heureux. J'ai besoin de me retrouver, de retrouver la Kassandra qui adorait la vie, qui faisait plein de choses, j'ai besoin de me sentir plus libre mais avant tout, j'aspire à redevenir, à être moi-même, être vraie, authentique, j'ai l'impression de jouer un rôle, et puis je souhaite reprendre mes activités, le sport, le ciné.

- Oui, je sais mais dis-moi pourquoi tu aimes autant le cinéma ?

- J'y ai passé mon enfance, mon adolescence, nous y allions très souvent avec papa, c'était notre point de rencontre, tu sais que papa ne vivait pas à la maison (les parents de Cassandra étaient divorcés). On se donnait toujours rdv au ciné, j'étais heureuse quand l'heure approchait, on regardait un film, on a vu des tas de films ensemble, de belles histoires d'amour, des films culte, des comédies, nous avons pleuré ensemble, ri ensemble, on mangeait des tas de gourmandises, on adorait ça, des pop-corn, des glaces, papa et moi nous n'avions pas d'heure pour aller au ciné, on s'y retrouvait pour la séance du matin, de l'après-midi, ou du soir. Nous partageons cette passion. Nous étions très complices, puis à la fin de la séance on allait débattre dans un parc, on se racontait nos ressentis, on était pas toujours d'accord, et c'était bien comme ça, lui me faisait voir les choses sous un angle différent, sa perception du monde était souvent différente, normal j'étais jeune, et lui avait déjà vécu beaucoup de choses. Mon père me manque, aller au cinéma

c'est un peu me sentir plus près de lui. Tiens à propos de voir les choses sous un angle différent, as-tu vu le cercle des poètes disparus ?

- Non, tu sais que je ne suis pas très fan de ciné.

- Avec toi Julien, je ne me suis jamais autorisée à être moi-même, tu m'as si souvent dit : « Toi et moi on ne fait qu'un ! » et puis tu disais aussi « si l'on est différents, on est pas compatibles » du coup, je ne me suis jamais affirmée, il y a toi, et puis il y a aussi la société qui nous bassine avec « l'amour doit être fluide » si je pense cela, je vais devoir m'adapter à toi, renoncer à ma liberté 'd'être', c'est ce que j'ai fait Julien et ça ne m'a pas rendu heureuse. Et même si nous sommes différents, nous nous aimons et nous n'avons pas à nous adapter, nos différences sont des cadeaux, pourquoi ne pas nous accepter tels que nous sommes ? Ne penses-tu pas qu'il vaut mieux être complémentaires plutôt que semblables.

- Je ne sais pas, mes parents étaient fusionnels, jamais l'un sans l'autre, on disait d'eux que c'était le couple parfait, moi je les entendais souvent se disputer dans leur chambre, j'ai toujours eu cette image d'un couple fusionnel, ou l'un ne sait pas vivre sans l'autre. Je rêvais de ça pour nous.

- L'amour n'est pas la fusion Julien, au contraire.

- Soit ! je veux que tu saches que je t'aime et donc je m'engage à respecter ton besoin de liberté, ton besoin de te retrouver, rentrons à la maison !

Kassandra et Julien s'étaient livrés l'un à l'autre, en vérité, ils n'avaient jamais été aussi proches, aussi vrais, enfin ils mettaient leur cœur en dehors. Julien était ému par la sincérité de Kassandra et Kassandra était touché par un homme qui lui expliquait qu'il n'avait jamais eu d'autre modèle que celui de ses parents et qu'il

ne savait pas faire autrement. Cassandra comprenait.

Kassandra me fit part de tout cela, je considérai qu'ils avaient avancé, qu'ils étaient sur le bon chemin, ils se reparaient calmement, Julien avait écouté Cassandra s'exprimer, pour l'instant il avait besoin de mûrir tout cela dans sa tête, de réfléchir, de son côté Cassandra commençait à comprendre le besoin de Julien de fusionner. Comprendre permet d'avancer, elle et lui entamaient une nouvelle route, avec moi à leurs côtés.

- C'est super Cassandra, vous avez réussi à rétablir le dialogue avec Julien.

- Oui ça fait du bien de pouvoir parler, s'exprimer et surtout de se sentir entendu.

- Oui d'après ce que vous me dites Julien était très à l'écoute.

- Oui ce coup-ci, il ne m'a pas interrompu, il semblait comprendre.
- Je pense qu'il va réfléchir à tout ce que vous lui avez-dit, il lui faut juste un peu de temps.
- Pensez-vous qu'il finira par accepter mon besoin de 'défusionner' ?
- Si vous parvenez à maintenir un bon dialogue, si vous continuez à communiquer de cette façon-là, je pense qu'il n'y aura pas de problème.
- La communication semble être l'un des secrets d'une belle relation !
- Oui, en fait communiquer implique d'établir une connexion émotionnelle. La connexion émotionnelle est le fait d'être en capacité de recevoir l'autre dans sa pureté, dans sa justesse, pour me faire sortir de mon univers, de mes croyances, de mes a priori, de tout ce qui

m'encombre afin de me projeter dans son univers sensible. C'est ce qui s'est passé entre vous et Julien. En parlant, vous, de votre père avec autant d'émotion, de vérité et Julien de sa vulnérabilité, lorsqu'il vous dit : « je ne sais pas faire autrement », vous avez su créer un canal émotionnel. Vous avez su tous les deux vous connecter à votre poupée russe pour établir un pont d'échange émotionnel, parler de vous avec sincérité, de votre essence, de votre être profond. Vous lui avez fait part aussi des croyances qui vous bloquaient, vous vous êtes livrés en vérité.

- En fait il fallait que ça sorte ! ça m'a fait beaucoup de bien de parler !

- Je pense que ça a fait également beaucoup de bien à Julien !

- Et puis se confier permet aussi de devenir complice !

- Oui, vous ne devez pas hésiter à dire les choses, vous pouvez également parler de vos peurs, de vos échecs et de vos défauts, on en a tous ! il ne faut pas hésiter à se mettre 'à nu', parler de ses vulnérabilités et les accueillir comme un cadeau. Nous sommes des êtres vulnérables, c'est aussi ce qui fait notre charme, ras le bol des « un homme ça ne doit pas pleurer, ça doit être fort » un homme a autant le droit de pleurer qu'une femme. Nous devons nous défaire de toutes ces injonctions, ces croyances qui nous bloquent dans nos vie.

- Oh oui ! Perso entendre « on ne fait qu'un sinon on est différents et pas compatibles », entendre « l'amour doit être fluide », tout cela m'a bien bloqué, m'a empêcher de m'affirmer !

- Je vous suggère aussi de parler de projets communs, ce serait très nourrissant pour votre couple.

- Des projets, nous en avons plusieurs avec Julien.

Kassandra a proposé à Julien de faire une balade au bord de la mer, il refuse, il dit ne pas avoir le temps. Elle perd patience et décide de partir chez sa mère pour s'aérer. Julien est malheureux et décide de la rejoindre, son départ a peut-être été un déclic pour permettre à Julien de réaliser combien il l'aime. A son tour il propose une balade au bord de la mer à Kassandra, qui accepte. Julien et Kassandra vont alors se livrer, l'un à l'autre. Julien est touché par la sincérité de Kassandra, par son histoire avec son père. Enfin il la découvre, elle qui jusqu'alors avait été muette sur son père. Il semble que ce désir de cinéma est en fait un désir de retrouver les sensations d'avant, peu importe, le dialogue est enclenché et Julien est touché, de son côté Kassandra comprend mieux son mari perdu entre une femme qui revendique sa liberté et l'image d'un couple

fusionnel, ses parents. Je continue à parler à Cassandra de communication, et de connexion émotionnelle. Je suis heureuse de constater que Julien a baissé la garde, qu'il s'ouvre davantage à Cassandra, qu'il écoute et surtout qu'il entend, et je suis également heureuse que Cassandra se livre, s'affirme, bientôt elle n'aura plus besoin de moi.

Séance 4

- Non mais ce n'est pas possible, Julien n'est pas possible !
- Mais que se passe-t-il Cassandra ?
- Je suis désespérée !
- Pouvez-vous m'expliquer ?
- Figurez-vous que Julien a osé prendre un chien !

- C'est sympa les animaux !

- Mais je n'en veux pas ! je ne suis pas d'accord !

- Mais enfin Cassandra depuis que l'on se connaît vous n'avez cessé de me parler de liberté.

- Oui, mais non !

- Comment ça oui, mais non !

- Comment s'est-il permis ?

- Et si vous me racontiez calmement !

- Oui excusez-moi ! mais je suis très énervée ! il y a quelques jours je rentre du travail et qu'est-ce que je vois dans le salon, une petite boule de poil.

- C'est mignon !

- Je demande à Julien ce que c'est, il me répond « tu vois bien ma chérie, c'est un chien ! », en plus il se moque de moi !

- Et que lui avez-vous dit ?

- Je n'en veux pas ! puis il m'a fait tout un discours sur la liberté, il m'a dit qu'il était libre de prendre un chien s'il en avait envie !

- Eh bien oui Cassandra, aimer c'est aussi laisser l'autre libre, vous avez obtenu votre liberté, aujourd'hui vous êtes une femme plus épanouie, vous avez repris le sport, vous avez diverses activités, vous voyez vos amis, allez au cinéma aussi souvent que vous le souhaitez, Julien ne s'oppose plus à tout cela, il a de son côté également avancé, aujourd'hui il est également plus épanoui, il a choisi de vous faire confiance.

- Oui, je suis d'accord pour tout cela, aujourd'hui nous sommes plus heureux, plus sereins, mais s'octroyer la liberté de prendre un chien sans me demander, cela me dépasse.

- Vous a-t-il dit comment il comptait s'organiser ?

- Oui il m'a dit qu'il s'en occuperait lui-même, que je n'avais aucun souci à me faire, nous pourrions le laisser à ses parents pendant nos vacances etc... etc...

- Cela me paraît correct, il a pensé à tout !

- Oui à tout, sauf à moi !

- Oui, je vous l'accorde Cassandra, il aurait dû vous en parler, mais personne n'est parfait, et puis il semble s'être organisé, il craignait peut-être un refus de votre part.

- Je ne supporte pas les cachoteries, il aurait dû me le dire, en amour on se dit tout.
- Pas forcément, on a droit aussi à notre petit jardin secret.
- Je me sens trahie !
- Je suppose Cassandra que vous avez aussi votre jardin secret !
- Ben, non, je ne vois pas !
- Lorsqu'une amie vous confie un secret, vous le gardez pour vous ?
- Oui bien sûr !
- Vous n'avez pas la sensation de trahir Julien si vous ne lui répétez pas le secret de votre amie.
- Non ! bien sûr que non !

- Vous n'avez pas à vous sentir trahie, vous connaissez Julien, prenez cela plutôt comme une maladresse de sa part.

- En fait vous avez raison, après m'avoir fait son discours sur la liberté, il m'a avoué qu'il craignait un refus de ma part, il m'a dit qu'il a toujours rêvé d'avoir un chien, je sais combien il adore les animaux, et que son copain qui avait des chiots lui en avait proposé un, c'était une occasion, « je suis allé le voir, et j'ai craqué » m'a-t-il dit.

- Il est sincère, de plus il vous dit que vous n'avez aucun souci à vous faire qu'il s'en occupera complètement.

- Oui, c'est vrai, Julien a toujours été responsable.

- Vous voyez Cassandra, il n'y a pas lieu de vous inquiéter, lui, il a choisi de vous faire confiance, accordez-lui vous aussi votre confiance.

- Oui vous avez raison !

- Mise à part le fait que Julien adore les animaux, vous a-t-il dit pourquoi il a pris ce toutou ?

- Il m'a dit qu'entre mon boulot, mes activités, je n'étais pas beaucoup là, et qu'ainsi pendant mes absences il pourrait aller faire de grandes balades avec Orient, son chien s'appelle Orient. Contrairement à moi, Julien n'aime pas beaucoup la solitude. Donc il a trouvé un compagnon, après-tout c'est pas une mauvaise idée, ce qui m'a blessé, c'est surtout qu'il ne m'en a pas parlé.

- Lui avez-vous dit ?

- Oui, je lui ai dit que j'étais blessée, il m'a répondu qu'il était désolé, et qu'au fond de lui il se doutait que ça me blesserait mais qu'il m'expliquerait sa décision.

- Je pense qu'il avait très envie d'un chien et qu'il s'est senti suffisamment libre et responsable pour prendre cette décision. Un climat de confiance et de liberté s'est instauré dans votre couple, on peut dire que vous êtes un couple moderne. Voyez-vous Cassandra aujourd'hui la liberté au sein du couple c'est extrêmement important, un couple qui dure est un couple dans lequel il y a un grand respect de la liberté.

- Oui, nous devons vraiment nous affranchir de ces fausses croyances, de toutes ces injonctions qui nous freinent en amour. Nous devons nous libérer aussi de nos chaînes du passé, nous devons vraiment penser par nous-mêmes, il n'y a que comme ça que l'on peut être en vérité, cultiver notre pensée critique, car il n'y a pas de liberté sans pensée critique, ne pas adhérer pour faire plaisir, accepter également que la vision de notre partenaire soit différente de la nôtre. Je pense qu'aujourd'hui Julien et moi nous nous approchons de tout cela.

- Vous disiez tout à l'heure que vous aimiez la solitude, pouvez-vous m'en dire plus ?

- Oui, j'ai toujours eu besoin de mes petits moments de solitude, contrairement à Julien qui a besoin de présence, j'éprouve parfois le besoin de m'isoler un peu, j'adore m'asseoir sur un banc et observer la nature, il y a des petits endroits comme ça, où l'on peut s'asseoir tranquillement. J'aime faire des balades en forêt, me retrouver seule avec moi-même, ou bien m'asseoir au bord de la mer et écouter les vagues. C'est ainsi que je me ressource. Ce sont des petits moments de liberté que j'aime m'offrir.

- Nous avons beaucoup parlé de liberté dans le couple, la liberté de rester soi-même, d'avoir des activités en solo, de voir ses amis, sa famille, de communiquer sans crainte, la liberté de penser, d'avoir son jardin secret, de s'accorder du temps. Nous en avons beaucoup

parlé et cette liberté vous avez réussi à l'instaurer dans votre couple, mais avez-vous pensé Cassandra aux limites de cette liberté, avez-vous posé des limites avec Julien ?

- Oui avec Julien nous avons mis des limites à notre liberté, nous tenons à respecter nos valeurs communes, comme la loyauté, nous savons que nous pouvons compter l'un sur l'autre, la sincérité, nous avons dit non à l'infidélité, nous étions d'accord sur le fait de ne pas nous cacher des choses, d'être clairs, Julien a fait une entorse par rapport à Orient, bon ok, on n'est pas parfait. Nous avons longuement débattu sur les sorties avec les copains, copines, j'avoue que c'était un sujet délicat, nous avons fini par nous mettre d'accord sur des sorties oui, mais sans excès. Puisque nous sommes d'accord pour respecter notre liberté, ce qui implique la confiance, nous disons non à la jalousie, cependant nous sommes humains, disons que même si nous l'éprouvons nous ferons en sorte de ne pas la cultiver. En cas

d'urgence nous devons pouvoir être joignable, et Julien m'a proposé d'échanger sur nos sorties. Voilà, ce sont nos principales limites, puis nous nous ajusterons au fur et à mesure.

Cette séance me met face à la réaction de Cassandra, je la trouve plutôt drôle mais je ne lui dis pas, bref Cassandra qui jusqu'alors revendiquait le droit à la liberté auprès de son mari, est très choquée lorsqu'on empiète sur la sienne. Julien s'est octroyé le droit de s'offrir un chien, Orient, sans consulter Cassandra, elle est très en colère, mais elle comprend vite que si Julien ne lui en a pas parlé c'était parce qu'il craignait qu'elle refuse, et lui se sentait suffisamment libre et responsable pour se l'autoriser. D'ailleurs il a bien fait les choses, il lui a dit qu'elle n'avait aucun souci à se faire, il s'occuperait entièrement d' Orient, il a même prévu de le confier à ses parents pendant les vacances. Il est super heureux, Julien désirait un compagnon depuis longtemps, désormais il ne

sera plus seul à attendre Cassandra, débordée par son travail, ses activités et son mari qu'elle aime, débordée mais heureuse ! c'est ainsi qu'elle conçoit la vie. Julien continue sa vie « planplan » heureux de voir sa femme épanouie, et heureux de fusionner avec Orient, on ne change pas, on peut juste se transformer. Et quel bonheur de préserver les êtres tels qu'ils sont, de les accueillir tels qu'ils sont avec leur différences, leur travers, leur vulnérabilité et leur force aussi. Quel soulagement de ne pas chercher à les changer mais juste à réparer un peu ce qui ne va pas. Durant cette séance nous avons aussi parlé de solitude saine, et nous n'avons pas oublier bien sûr d'évoquer les limites de la liberté au sein du couple.

Parfois Cassandra me donne de ses nouvelles, la famille s'est agrandie, une petite fille est née, Aurore.