

Colette Portelance

Surmonter les conflits relationnels

Le cœur en paix



De la même autrice aux Éditions Jouvence:

*La Guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise
De quels systèmes relationnels êtes-vous prisonnier?
Petit Cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur
Petit Cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur
Les 7 étapes du lâcher-prise*

Aux Éditions du Cram :

*Relation d'aide et amour de soi
Aimer sans perdre sa liberté*

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-272-8

Maquette de couverture et réalisation : Virginie Cauchy

Maquette intérieure et mise en pages : PCA-CMB

Illustration : AdobeStock / © Fiedels
(pelote de laine en couverture et ouverture de chapitre)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À mes douze petits-enfants
pour qu'ils apprennent
à surmonter
leurs conflits relationnels
le cœur en paix.*

SOMMAIRE

Introduction – La principale cause des conflits relationnels	7
Chapitre 1 – La solution profonde à tous les conflits	15
Chapitre 2 – La formation des systèmes relationnels	
générateurs de conflits	21
Qu'entend-on par système relationnel conflictuel?	23
Comment se forment les systèmes relationnels conflictuels?	26
Le phénomène projectif et son impact sur la relation conflictuelle.....	33
Chapitre 3 – Les principaux systèmes relationnels conflictuels....	35
Chapitre 4 – Le système conflictuel abandonné/déserteur.....	41
L'abandonné	42
Le déserteur	58
Chapitre 5 – Le système conflictuel manipulateur/manipulé	69
Le manipulateur	72
Le manipulé	81
Chapitre 6 – Le système conflictuel supérieur/inférieur	91
L'inférieur	93
Le supérieur	104
Chapitre 7 – Le système conflictuel envahisseur/envahi	113
L'envahisseur	115
L'envahi	127

Surmonter les conflits relationnels

Chapitre 8 – Comment surmonter un système conflictuel le cœur en paix ?	139
La communication authentique	140
L'investissement et l'engagement	143
Le changement créateur	145
L'exploitation de toutes les dimensions	150
Le respect des engagements.....	154
La présence à l'autre	156
La reconnaissance et la gratitude.....	160
Conclusion – L'art de passer à l'action juste et créatrice de paix..	173
Annexes – Programme à suivre pour surmonter vos conflits relationnels le cœur en paix	177
Notes	187
Bibliographie	189

INTRODUCTION

LA PRINCIPALE CAUSE DES CONFLITS RELATIONNELS

Comment sortir d'un conflit relationnel sans avoir le cœur brisé?

Si vous vous posez cette question et que vous souhaitez sincèrement découvrir la cause de vos conflits et les surmonter le cœur en paix, vous trouverez dans les pages suivantes des réponses qui vous conduiront sur le chemin de l'harmonie et de la sérénité. Ce chemin, je l'ai moi-même parcouru. Je vais donc commencer par vous raconter à quel moment de ma vie je l'ai emprunté.

L'origine de mon questionnement sur la relation affective et ses déboires date de mon enfance. Je me souviens des malaises que je ressentais quand mes parents se disputaient. À cette époque, je n'aurais malheureusement pas su mettre des mots sur mon vécu, mais je sais aujourd'hui que j'étais habitée par l'insécurité, l'impuissance et de nombreuses peurs. Parfois je prenais parti pour ma mère et, à d'autres moments, pour mon père. De toute façon, j'en arrivais toujours à la conclusion que l'un avait tort et que l'autre avait raison, et je blâmais celui des deux qui bouleversait le plus ma tranquillité intérieure du moment. J'ai mis des années à comprendre qu'ils avaient tous les deux leur part de responsabilité dans leurs différends et que leurs blessures respectives les poussaient à se défendre. Lorsqu'ils se disputaient, ils n'étaient

pas conscients de l'univers complexe des émotions et des besoins qui les habitaient et qui suscitaient à leur insu leurs réactions. Beaucoup plus tard, forte de ma propre expérience de couple, j'ai découvert que leurs comportements défensifs involontaires avaient créé entre eux des systèmes relationnels conflictuels dont ils avaient été totalement prisonniers.

Entendons-nous bien. Mes parents ne se disputaient pas tous les jours. Je me souviens surtout des nombreux moments d'harmonie qu'a connus leur relation. Aussi je suis loin de vouloir les blâmer de mon vécu par rapport à leurs problèmes de couple, sachant très bien moi-même ce qu'est la vie à deux. Avec le recul, je les trouve bien courageux, comme plusieurs parents de cette génération (je suis née en 1943), d'avoir composé le mieux possible avec leurs secousses relationnelles. Ils ne bénéficiaient pas de la panoplie des moyens dont nous profitons aujourd'hui dans le domaine du développement personnel et de la vie relationnelle.

Ma gratitude envers mon père et ma mère est d'autant plus considérable que l'héritage psychique qu'ils m'ont transmis est à l'origine du travail personnel et professionnel que j'ai accompli par la suite en ce qui concerne les relations humaines, que ce soient les relations amicales et amoureuses, les relations parents/enfants, frères/sœurs, les relations familiales et professionnelles. Leur influence conjuguée à mon expérience m'a amenée, au fil des ans, à découvrir et comprendre que les principales sources de conflits se trouvent dans le manque de connaissance des systèmes relationnels. Grâce à eux, à cette connaissance, à mes expériences relationnelles et professionnelles et surtout au travail que j'ai fait sur moi-même, j'ai pu découvrir la cause de mes propres différents relationnels. Cette démarche personnelle, qui a d'abord

été inestimable pour la réussite de mes relations, m'a amenée à créer l'Approche non directive créatrice^{MD1}, à fonder le Centre de relation d'aide de Montréal, l'École européenne de formation à l'ANDC^{MD} et, par conséquent, à aider efficacement des couples, des parents, des adolescents, voire des personnes aux prises avec des blocages relationnels, et ce, dans tous les milieux de vie.

Exemple

Combien d'amoureux, de parents, d'enfants, d'amis, de patrons et d'employés, déçus, frustrés, confrontés à l'impuissance à résoudre leurs conflits, ont cherché des réponses aux nombreuses questions qu'ils se posaient à propos de leurs tribulations relationnelles ! Voici quelques exemples de questions qui m'ont été adressées au cours des années par des personnes en recherche de solutions.

- ◆ Je me rappelle de Louis et de Juliette qui se demandaient d'où venaient leurs comportements compulsifs et leurs mots déchirants pour le cœur de l'être aimé, alors qu'ils savaient par expérience que ces mots et ces comportements les plongeaient tous les deux au centre de leurs propres meurtrissures.
- ◆ Pour leur part, les sœurs Aline et Julie souhaitaient que je leur explique la raison pour laquelle elles n'arrivaient pas à contrôler leurs réactions sarcastiques quand elles étaient blessées l'une par l'autre.
- ◆ Je n'ai pas oublié le regard suppliant de Carmen et de Rodrigue lorsqu'ils m'ont demandé de leur expliquer ce qui les poussait à se comporter parfois l'un envers l'autre et avec leurs enfants comme des êtres insensibles et impitoyables alors que, émotionnellement, ils étaient profondément bouleversés. Ils se sentaient tellement coupables.

...

- ...♦ Sarah et David, son beau-père, m'ont profondément touchée lorsqu'ils m'ont exprimé à quel point ils se sentaient « anormaux ». Ils se demandaient pourquoi ils entretenaient la haine et la guerre entre eux alors que tout ce qu'ils voulaient, c'était l'amour et la paix. Ils souhaitaient que je leur dise la raison pour laquelle ils agissaient contrairement à leur volonté et à leurs véritables besoins.

Quel amoureux, quel parent, quel beau-parent, quel ami ne s'est-il pas interrogé, un jour, à la manière de ces personnes ? Qui n'a pas été confronté à l'impuissance devant ses propres fonctionnements conflictuels quand il est blessé ? Qui n'a pas été déçu de vivre dans le conflit alors qu'il cherchait désespérément la paix ? Combien de personnes, par exemple, sont passées d'une relation amoureuse à une autre dans le but de ne plus souffrir et ont eu la déception de retomber avec leur nouveau conjoint dans les mêmes embûches que dans leur relation précédente ! Combien de couples remettent sans cesse en question leur relation parce qu'ils se disputent continuellement ?



TÉMOIGNAGE

Au cours des premières années de ma vie amoureuse, quand j'étais blessée par mon conjoint, j'avais parfois le sentiment d'être animée comme une marionnette par des forces intérieures que je n'arrivais pas à dominer, malgré mes connaissances et ma bonne volonté. Ces forces, que je reconnais aujourd'hui comme des blessures de fond, me poussaient, quand je souffrais, à réagir de manière défensive. Comme mes parents autrefois, je me protégeais contre ma souffrance par la fermeture ou par la contre-attaque. En guerre avec moi-même, j'adoptais alors inconsciemment des comportements qui réactivaient les blessures de mon conjoint. Blessé à son tour, il se défendait avec autant d'intensité que j'avais pu en manifester

moi-même. C'est ainsi que se créaient l'incommunicabilité et les affrontements entre nous. Nous ressortions de ces situations conflictuelles meurtris, froissés comme une feuille qu'on chiffonne et qu'on n'arrive plus à défroisser parce que, par nos réactions, nous exacerbions les blessures originelles de l'autre et, *ipso facto*, les nôtres.

Comme mes parents, notre vie amoureuse ne se composait pas que de conflits. La plupart du temps, notre relation était harmonieuse et paisible, mais, quand ils se produisaient, je me sentais prisonnière de mes réactions défensives beaucoup plus que de mon conjoint. J'étais d'autant plus frustrée que, me sachant seule à détenir la clé de ma liberté, je ne la trouvais pas. Elle n'a pas été facile à découvrir, parce que nous étions tous les deux impliqués lorsque nous étions blessés et que chacun rendait l'autre responsable de sa souffrance. Le fait d'essayer de changer l'autre pour calmer nos malaises personnels envenimait notre relation plutôt que de la rendre harmonieuse. J'aspirais à la paix et à l'harmonie, et cette quête était pourtant vitale pour moi.

Quelque chose manquait à ma démarche ; quelque chose d'important de ma vie intérieure et de celle de mon conjoint m'échappait. Le plus grand mystère de l'homme pour l'homme se trouve en lui-même. C'est en perçant ce mystère jour après jour, par le travail sur moi et la communication authentique, que j'ai acquis davantage de maîtrise de ma vie et, par conséquent, plus de pouvoir sur mes réactions. J'ai pu ainsi cerner les modes de défense compulsifs qui naissaient de mes blessures, qui provoquaient nos conflits de couple et qui se trouvaient à l'origine des systèmes relationnels déstabilisants que nous entretenions. Ceux-ci perturbaient mon équilibre intérieur et rendaient ma vie, à certains moments, infernale.

Qui des deux conjoints est responsable de la disharmonie au sein d'un couple? Qui du parent ou de l'enfant devenu adulte est à la source de leurs affrontements et de leurs déchirements intérieurs? Qui du patron ou de l'employé est fautif dans le différend

qui les tourmente? L'expérience m'a appris que chercher un coupable n'a jamais vraiment résolu le problème de ceux qui sont coincés dans le labyrinthe de leurs blessures.



ATTENTION

Attribuer la cause des difficultés relationnelles de deux êtres humains à un seul des deux n'a jamais réglé leur problème de fond, puisqu'ils forment un système dans lequel les deux sont obligatoirement concernés, quelles que soient les apparences. C'est ce système qui est la cause principale de leurs conflits et c'est en le démystifiant qu'ils retrouveront l'harmonie et la paix intérieure recherchées.

Mais comment démystifier le système qui est la cause de son conflit?

Comment émerger des profondeurs et de l'obscurité dans lesquelles sont parfois plongés ceux qui s'aiment lorsqu'ils se blessent mutuellement?

Comment surmonter les disputes qui nourrissent leur souffrance?

C'est en apportant un éclairage sur la principale cause des conflits relationnels que, dans cet ouvrage, je répondrai à ces questions. Pour en faciliter la lecture, je l'ai divisé en quatre parties:

- la solution à tous les conflits relationnels;
- la formation des systèmes relationnels générateurs de conflits ;
- les plus importants systèmes conflictuels ;
- les moyens concrets pour transformer une relation conflictuelle en relation harmonieuse et sereine.

Pour développer ces quatre sous-thèmes, j'ai puisé mes informations principalement dans mon expérience personnelle et professionnelle. En effet, le contenu de ce livre résulte de cinquante-cinq ans de pratique et d'observations cliniques en tant que pédagogue, thérapeute et formatrice de spécialistes des relations humaines et de la relation d'aide. Il a pour but de vous offrir des pistes qui vous mèneront en douceur vers la résolution des conflits qui vous rendent malheureux. Il s'appuie sur de nombreux exemples tirés d'histoires vraies. Pour respecter la confidentialité, j'ai toutefois changé les noms des personnes, leur âge, leur genre, les lieux où elles habitent et j'ai réuni les circonstances de l'histoire de plusieurs personnes pour en créer une seule, représentative de la dynamique développée, de façon que chaque exemple ait une portée universelle.

Donc, si vous voulez identifier les causes qui nuisent à l'harmonie de vos relations affectives; si vous souhaitez que votre relation amoureuse et toutes vos autres relations importantes reposent sur une meilleure connaissance et une plus grande acceptation de votre vie intérieure; si vous aspirez à vous libérer de vos systèmes relationnels insatisfaisants; si vous désirez de tout cœur dénouer harmonieusement vos affrontements par la communication authentique², ce livre est pour vous. Si, en plus, vous voulez éviter le plus possible les réactions répétitives qui mènent inéluctablement au conflit; si vous désirez prendre en compte votre sensibilité sans vous laisser gouverner par elle; si vous souhaitez agir le plus consciemment possible plutôt que de réagir involontairement, vous trouverez dans ce livre des informations, des moyens, des balises qui faciliteront graduellement et en douceur votre transformation vers une vie affective plus harmonieuse et plus satisfaisante.

Surmonter les conflits relationnels

Cet ouvrage est une adaptation au thème des conflits relationnels d'une partie de mon livre *De quels systèmes relationnels êtes-vous prisonnier*³? Il s'adresse à ceux qui veulent comprendre la cause de leurs conflits itératifs et qui sont prêts à prendre des moyens pour en sortir le cœur en paix. Pour leur part, les thérapeutes relationnels et tous les professionnels de la santé physique, psychique, mentale et spirituelle y trouveront des informations pertinentes pour progresser dans leur démarche auprès de ceux qui sont piégés dans des systèmes conflictuels qui les emprisonnent et les rendent malheureux.

N'oubliez pas que la relation affective est le lieu de tous les possibles. Donc, si vous tenez à vos relations amoureuses, amicales, familiales et professionnelles, et que vous êtes disposé à vous investir pour les rendre plus fonctionnelles et, par conséquent, plus heureuses, ce livre s'avère incontestablement un outil précieux pour vous.

Vous voulez surmonter vos conflits relationnels sans en sortir le cœur brisé?

Si vous vous impliquez pleinement dans la lecture de ce livre, croyez-moi, vous y arriverez.

Bonne lecture!



LA SOLUTION PROFONDE À TOUS LES CONFLITS

Contrairement à certaines de nos croyances, la solution profonde à tous nos conflits relationnels est en nous-même. Autrement dit, l'autre n'est pas responsable des souffrances causées par nos affrontements. Bien que ce soit parfois difficile à admettre, il n'en reste pas moins que la responsabilité personnelle nous permet de surmonter nos conflits sans en sortir le cœur brisé. Dans ce chapitre, je vais vous expliquer pourquoi.

ZOOM



Lorsqu'il y a un conflit dans une relation, l'autre est un déclencheur extérieur de ce qui était déjà en nous. Il éveille des blessures présentes dans notre psychisme, des blessures nées dans le passé et causées par l'humiliation, la culpabilisation, la dévalorisation, le rejet, l'abandon, la trahison ou l'infériorisation.

Lorsque ces blessures sont soulevées dans le présent, notre réaction peut paraître trop intense à celui qui l'a déclenchée. En fait, cette réaction est vive parce qu'elle fait remonter des émotions refoulées dans le passé. C'est pourquoi il est impossible d'attribuer

au déclencheur présent la responsabilité de notre souffrance. Quand il soulève les émotions causées par nos blessures passées, on ne peut absolument pas départager dans notre psychisme ce qui vient du passé de ce qui vient du présent. Cela ne veut pas dire qu'il doit rester indifférent à notre vécu. Il n'en est pas responsable, mais il est concerné. Il ne peut absolument pas dire : « C'est ton problème. » Puisque c'est lui qui a rouvert notre blessure, il est important, pour la santé de la relation, qu'il se montre sensible à notre vécu et qu'il soit en mesure de l'entendre.

En résumé, dans nos relations affectives, à cause de nos blessures, le déclencheur extérieur qu'est la personne aimée engendre en nous des émotions souffrantes, voire insupportables. Ce sont ces émotions qui sont les déclencheurs intérieurs de nos conflits relationnels parce que, lorsqu'on ne prend pas le temps de les accueillir et de les exprimer, elles se manifestent par des comportements défensifs instantanés qui blessent le déclencheur présent à son tour. Ce dernier étant également blessé, il peut réagir défensivement lui aussi. C'est justement la rencontre des réactions défensives des deux qui provoque, dans la plupart des cas, un conflit. Lorsque les comportements conflictuels se répètent, ils créent, entre les deux personnes impliquées, un système qui naît automatiquement chaque fois que des déclencheurs semblables réaniment leurs blessures passées.

Ce ne sont donc pas les déclencheurs extérieurs qui suscitent les affrontements, mais les réactions défensives des personnes émotionnellement blessées par ces déclencheurs. C'est donc dire que travailler à changer l'autre équivaut à pédaler sur un vélo stationnaire. En agissant ainsi, nous dépensons inutilement une énergie qui nous épouse et envenime la relation sans donner de résultats positifs et durables.