Résumé : Comment les blessures de l'âme peuvent altérer la relation du couple

Intervenante : André SABA

Les blessures émotionnelles de l'enfance influencent profondément les relations de couple, en affectant l'attachement et la communication. Selon Lise Bourbeau, cinq types de blessures marquent l'enfance et influencent la personnalité et le comportement relationnel à l'âge adulte : le rejet, l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. Ces blessures découlent de relations parentales dysfonctionnelles et se manifestent de manière inconsciente, influençant nos choix et réactions en couple.

- **Blessure de rejet** : Cette blessure, souvent activée par le parent du même sexe, crée chez l'enfant un sentiment de non-acceptation. Adulte, la personne tend à éviter l'intimité par peur de revivre le rejet, se coupant ainsi de ses partenaires.
- **Blessure d'abandon** : Éveillée par le parent du sexe opposé, elle mène à une dépendance affective. La personne recherche constamment l'attention, éprouvant de la difficulté à être seule. En couple, cela peut se traduire par une jalousie excessive et un besoin constant de validation, ce qui fragilise la relation.
- **Blessure de trahison** : Créée par une trahison ou un sentiment de manipulation du parent du sexe opposé, cette blessure induit méfiance et besoin de contrôle. La personne blessée devient suspicieuse et cherche à tout maîtriser, ce qui complique la relation de couple basée sur la confiance.
- **Blessure d'humiliation** : Survient lorsque l'enfant est rabaissé ou restreint dans l'expression de ses émotions par ses parents. Cela développe un manque d'estime de soi et pousse à l'auto-sacrifice. Dans le couple, la personne tend à faire passer les besoins de l'autre avant les siens, acceptant parfois des situations humiliantes.
- **Blessure d'injustice** : Activée par un parent distant du même sexe, elle engendre une recherche de perfectionnisme et une rigidité émotionnelle. Dans le couple, cette rigidité et le contrôle de soi créent des tensions, la personne étant souvent sur la défensive.

Ces blessures influencent la dynamique du couple au niveau de l'attachement et de la communication, en biaisant les perceptions et en amplifiant les émotions négatives. Elles empêchent une communication ouverte, entraînant des malentendus et des conflits. Une personne souffrant de rejet peut par exemple interpréter une remarque innocente comme un rejet, tandis que celle blessée par l'abandon réagit avec jalousie lorsqu'un partenaire cherche un moment d'indépendance.

Pour préserver une relation épanouie, l'auteur insiste sur l'importance de reconnaître et de guérir ces blessures. La guérison permet de surmonter les schémas de défense, de renforcer les liens affectifs, et de maintenir une communication sincère et équilibrée. Un travail personnel est essentiel : le mariage seul ne peut réparer les traumatismes d'enfance non résolus, qui risquent de nuire à tout partenariat.

En conclusion, comprendre et surmonter ces blessures favorise une relation plus saine, fondée sur une compréhension et un attachement mutuel solides.