

Anne-Sophie Cuq¹

Comment fait-on couple ou l'illusion du sentiment amoureux

Dans notre contexte socioculturel, la question du couple renvoie à celle non moins complexe de la formation du sentiment amoureux, lequel, s'il a aujourd'hui place publique, n'en reste pas moins insaisissable. Le couple, du latin *apere* qui signifie attacher, qu'est-ce d'autre que deux individu.e.s qui se sont rencontré.e.s et attaché.e.s au point de ne plus vouloir/pouvoir se séparer ? Qu'ont vécu ces deux sujet.te.s pour s'être ainsi rapproché.e.s et avoir développé un tel lien d'appartenance à ce « nous » qu'ils et/ou elles ont suscité: « *ensemble particulier qui les contient tous deux et à la constitution et au maintien duquel tous deux participent²* » ? L'expérience du sentiment amoureux semble rencontrer cette énigmatique réunion conjugale. Petit détour par la psychologie pour formuler un double questionnement: d'une part, comment le sentiment amoureux naît-il ? Et d'autre part, quelle est son espérance de vie ?

La genèse du sentiment amoureux serait liée au phénomène d'illusion

Le sentiment amoureux se développerait sur la base d'un phénomène d'illusion. Le sentiment amoureux serait alors le corrélat manifeste de l'illusion latente dont il est issu. Il serait un avatar de cette aire d'illusion dont il émerge. De manière imagée, le sentiment amoureux pourrait être considéré comme la face visible de l'iceberg dont l'illusion constituerait la base immergée.

Le destin du sentiment amoureux serait lié à l'enjeu de la désillusion

Le sentiment amoureux perdurerait sur la base d'une aire d'illusion qui a pu se renouveler. Du fait des contraintes de la réalité, l'illusion ne serait en effet pas tenable indéfiniment. Pour qu'elle puisse se renouveler, les partenaires doivent supporter la confrontation à la désillusion, sans basculer pour autant dans une désillusion complète. Le renouvellement de l'illusion est donc déterminé par la négociation avec l'épreuve de désillusion. La survivance du sentiment amoureux

¹ Psychologue

² Neuberger R., *L'irrationnel dans le couple et la famille*, Paris, ESF, 1993, p.46

dépendrait ainsi de l'habilité du couple à se maintenir dans un espace intermédiaire entre illusion et désillusion, lui permettant d'expérimenter la transitionnalité garante de son équilibre. A terme, se situer tout entier dans l'illusion ou dans la désillusion serait source d'un déséquilibre conjugal, pouvant conduire à des conflits et/ou une insatisfaction persévérante.

Il y aurait donc différents « temps » dans l'évolution du sentiment amoureux, comme autant d'enjeux intrapsychiques, de la rencontre amoureuse à la formation d'un lien conjugal, voire à sa dissolution.

L'illusion ou l'émergence du sentiment amoureux

De même que l'illusion s'établit chez le ou la tout.e petit.e par la « *mise en coïncidence d'une hallucination interne et d'une perception ajustée*³ », le fantasme chez le ou la sujet.te amoureux/se infiltre à tel point le support que lui offre l'objet qu'un phénomène de satisfaction hallucinatoire semble s'amorcer. Un parallèle pourrait même être fait entre l'état amoureux et le rêve : « *La présence de l'être aimé ranime avec une telle force les traces primaires qu'il est sans intérêt de vouloir établir une différence entre l'état amoureux et l'état de rêve. (...) L'existence réelle de l'être aimé est à la fois si nécessaire et si magique que le sujet n'est jamais sûr de ne pas l'halluciner, en même temps qu'il n'a aucun doute de son existence*⁴ ». Mais pour qu'émergent l'illusion et le sentiment amoureux, il paraît nécessaire que cette hallucination fantasmatique rencontre aussi un support adéquat : « *une illusion n'est pas une hallucination. C'est plutôt la rencontre entre une hallucination et un élément de la réalité capable d'endosser cette hallucination*⁵ ». L'être élu.e, au carrefour du fantasme et de la réalité, ne se distingue alors pas tant de l'objet trouvé/créé. La survenue du sentiment amoureux viendrait signifier au/à la sujet.te que cet.te autre serait capable d'occuper cette place restée vacante dans le fantasme et qui aspire à trouver un détenteur. « *Le sentiment amoureux n'est que l'illusion nécessaire permettant de masquer le fait que la découverte du conjoint est un choix et que le choix doit être enveloppé par l'illusion amoureuse*⁶ ».

3 Roussillon R., *Manuel de psychologie et psychopathologie clinique générale*, Paris, Masson, 2007, p.85

4 O' Dwyer De Macedo H., *L'amour véritable*, Topique, 2005, 90, p.62

5 Coopman A.-L., Janssen C., « Suis-je un homme avec toi ? » : *L'illusion conjugale à l'épreuve du handicap physique*, Champs psychosomatique (à paraître), p.12

6 Kaufman J.-C., *La trame conjugale – analyse du couple par son linge*, Paris, Pocket, 1992, p.84

Derrière ce choix inconscient, il y aurait l'enjeu d'un retour à une plénitude perdue, correspondant à la fusion avec l'objet primaire. Le vécu d'indifférenciation entre soi et l'autre associé à ce sentiment éprouvé avait suscité dans les temps « primitifs » une complétude qui est ensuite recherchée tout au long de la vie. Ce vécu qui suscite l'aire d'illusion procure un sentiment d'harmonie car le ou la sujet.te se ressent unifié avant la diffraction qu'introduit l'altérité obligeant à se définir dans le rapport à l'objet. Dans l'illusion amoureuse qui la ravive, la présence de l'autre est reconnue, mais comme elle est aussi créée, elle est à l'image familière du sujet. Ne forme-t-elle pas alors un double ? Interagir avec l'être aimé.e ne revient-il pas à le faire avec soi-même et son fantasme ? Ceci procurerait un affect proche de celui de l'illusion ancienne où tout était encore indifférencié: « *L'état amoureux constitue donc bel et bien des retrouvailles avec l'unité archaïque*⁷ ». Le ou la sujet.te va investir l'objet comme cet autre tant attendu.e qui viendra combler le vide laissé par la perte du grand Autre originaire. Cet.te autre, tant qu'il ou elle est encore non ambivalent.e, correspond à la totalité du désir et se présente comme un.e double tant les images fantasmées et réelles qu'il ou elle induit se superposent. L'illusion amoureuse réunit donc ces deux tendances de retour à l'autre et de retour à soi, en tant qu'être omnipotent.e.

La constitution de cette aire d'illusion s'exprimerait par le surgissement du sentiment amoureux qui serait son corollaire manifeste. Cet émoi qui assaille le ou la sujet.te semble venu de nulle part, mais provient en réalité des profondeurs de sa psyché. Comment le décrire? Cet état amoureux serait « *une constellation dynamique de désirs, de sensations, de fantasmes et d'affects, conscients et inconscients, qui modifie, pour un temps, l'ensemble de l'organisation personnelle et qui se traduit par une disposition irréversible à constituer l'objet élu en tant que source et centre de toute satisfaction, de tout bonheur, mobilisant l'essentiel des ressources énergétiques*⁸ ».

Sa survenue pourrait être soudaine ou progressive. Dans le cas du coup de foudre, l'irruption du sentiment serait inopinée, la rencontre et la formation de l'aire d'illusion

⁷ Jadouille V., *Quelques enjeux inconscients de l'état amoureux*, Cliniques Méditerranéennes, 2004, 69, 127, p.130

⁸ David C., *L'état amoureux. Essais psychanalytiques*, Paris, Payot, 1971, p.38

se confondant. Dans d'autres cas, l'illusion pourrait se constituer petit à petit, rendant le sujet progressivement sensible à l'autre.

Même si nous sommes en deçà des phénomènes transitionnels, ceux-ci s'amorcent dans la mesure où une aire de jeu émerge, à travers le *comme si* : le ou la sujet.te sait qu'il ou elle n'a pas créé l'objet mais il ou elle le vit comme tel. L'objet se doit d'être créé car c'est ce qui lui donne un sens : « *viens vers le monde avec créativité, crée le monde ; c'est seulement ce que tu crées qui a un sens pour toi*⁹ ». Mais à ce stade, le principe de plaisir reste prévalent et l'emprise du fantasme ne laisse pas encore assez de place à l'altérité pour qu'une réelle transitionnalité émerge.

Le partage de l'illusion ou le sentiment amoureux réciproque

Si les deux aires d'illusion parviennent à se croiser, émergerait la possibilité d'une réciprocité amoureuse, dans un processus intersubjectif suscitant une illusion partagée. Ceci comporte le défi que l'aire d'illusion de chacun.e puisse trouver un support réciproque suffisant chez l'autre : « *Il ne suffit pas par conséquent que l'un d'eux trouve chez l'autre la représentation de son idéal du moi, il faut encore que cet autre (...) trouve lui-même chez le premier la représentation de son propre idéal du moi*¹⁰ ».

Cette illusion partagée constituerait les racines conjugales, qui, parce qu'elles sont *illusoires*, forgeront le couple. Ce qui était jusque-là du domaine du rêve trouve sa confirmation concrète : ce que le ou la sujet.te a créé subjectivement est accrédité par la réalité, qui vient encore renforcer le phénomène d'illusion. L'autre en déclarant son amour réciproque, confirme l'illusion. Les contours des aires d'illusion respectives sont distincts mais les protagonistes ne le savent pas encore car la satisfaction hallucinatoire du désir est encore à l'œuvre, même si une indéniable rencontre avec la concrétude de l'autre garantit un support à l'illusion.

C'est dans cette coïncidence amoureuse que les couples concevront souvent comme magique, que surgira le mythe fondateur : la rencontre viendra s'inscrire

⁹ Winnicott D.W., *Communication between Infant and Mother, and Mother and Infant. Compared and contrasted* Conférences d'hiver données à Marylebone, 1967

¹⁰ Willi J., *La relation de couple*, Neufchâtel, Delachaux et Niestlé, 1982, p.173

dans un roman conjugal, organisé par l'irrationnel qui cimentera le lien amoureux. La mise en partage de l'illusion évoque ce moment de la retrouvaille avec le grand Autre qui ne peut être appréhendé que comme trouvaille, création, ce qui nous permet de comprendre les fantasmes d'auto engendrement au sein du couple. L'installation de la réciprocité vient aussi nous parler du choix amoureux, puisqu'elle vient confirmer que ces deux personnes ont trouvé l'une chez l'autre des éléments à nouer, à « colliser ». A ce stade précoce de la relation, le travail psychique du couple est déjà amorcé et les contours de tout ce qui sera partagé est en devenir dans l'illusion partagée. Celle-ci va venir se nouer à l'interstice des deux aires d'illusion, venant les renforcer mutuellement: « *mon fantasme sera un nœud d'autant plus serré si je suis pour l'autre ce qu'il est pour moi : l'élu fantasmé*¹¹ ».

Si le ou la sujet.te crée l'objet en l'habillant de son fantasme, l'autre se construit et se renouvelle aussi dans cette image qui lui est apposée. C'est une première amorce de transitionnalité qui s'opère à travers un processus d'adaptation qui se met en place. L'illusion va ainsi éveiller chez les conjoint.e.s un potentiel de transformation car « *l'enrichissement du fantasme à partir des richesses du monde dépend de l'expérience de l'illusion*¹² ».

On peut remarquer que certaines personnes « amoureuses de l'amour » recherchent constamment cette étape de la relation où l'illusion est encore dominante et la désillusion ne s'est pas encore imposée. A ce stade, le ou la sujet.te est avant toute chose en contact avec son fantasme, c'est-à-dire avec lui/elle-même. Dans ce stade de l'illusion, plus que l'autre, c'est sa propre personne que le ou la sujet.te aime. Ceci vient confirmer la coloration narcissique de l'amour naissant. Certain.e.s sujet.e.s cherchent désespérément à demeurer à cette étape ou à y revenir car ils ou elles se trouvent dans l'incapacité de renoncer à l'illusion qui leur permet de donner vie à leur fantasme. A un niveau intersubjectif, l'aire d'illusion de l'un pourrait précéder et nourrir celle de l'autre. Des sujet.e.s pourraient ainsi développer des sentiments amoureux sur la base de ceux de l'autre : soit parce que leur fantasme est éveillé par la perspective d'être objet du désir, soit car ils ou elles seraient dans l'impossibilité de se soustraire à un désir dont ils ou elles seraient l'objet.

11 Nasio J.-D., *Le livre de la douleur et de l'amour*, Paris, Payot, 1996, p.115

12 Lehmann J.-P., *Comprendre Winnicott*, Armand Colin, 2009, p.124

Cette illusion partagée jaillit donc au croisement des deux aires d'illusion, chacune chargée des images conscientes et inconscientes qui entourent le choix d'objet. De ces deux aires qui s'influencent mutuellement va naître quelque chose de plus que la somme de ce qu'elles sont: l'illusion partagée à l'image de l'espace psychique conjugal.

L'épreuve de désillusion ou le destin du sentiment amoureux

La satisfaction hallucinatoire déclinant, le ou la sujet.te va se heurter à la réalité concrète de l'autre qui va venir bousculer la réalité psychique qu'il ou elle lui a donnée. La désillusion va progressivement dessaisir l'individu.e de l'illusion que l'autre peut combler son désir de manière absolue. Il y a une réactivation de la blessure de castration dans le sens où il est impossible d'être constamment le « bon objet » pour l'autre. On est ici face à l'enjeu de l'acceptation de la différence et du manque, le manque de l'objet et le manque de soi. Tout l'enjeu de la vie de couple sera d'ailleurs de maintenir cet objet manquant, qui n'est autre que le désir, au sein du couple. Si « *l'objet manquant se trouve projeté ailleurs, c'est à ce moment là qu'on arrive à (...) l'usure¹³* ».

Si cette confrontation à la désillusion qui est une épreuve de réalité peut être supportée, elle fera évoluer l'illusion, la rendant plus tolérante à la concrétude de l'autre. La désillusion permet de redonner une place aux caractéristiques réelles de l'objet. Ainsi, cette confrontation viendra ouvrir un espace intermédiaire inauguré par la béance introduite entre les sujet.e.s du fait de la différenciation que leur fait vivre la désillusion. L'espace intermédiaire se creuse dans cet écart entre ce qui est attendu de l'autre et ce qu'il ou elle est, écart qui se révèle de par l'impossibilité de persévérer dans une illusion complète et close.

Cette désillusion va venir éprouver le couple mais aussi le ou la sujet.te lui/elle-même. Ses ressources psychiques vont être mobilisées car se trouvent réactivées des vécus plus ou moins archaïques. En effet, cette épreuve de désillusion renvoie à

13 Gellman R. & Gellman-Barroux C., *Le choix du partenaire*, Annales Médico Psychologiques, 2006, 164, p.509

celle plus primitive avec la mère. La blessure narcissique de la séparation avec l'objet primaire va refaire surface, ainsi que la manière dont cet impératif avait pu être négocié par le ou la tout.e petit.e. La réactivation de cette découverte de l'altérité ne se fait pas sans heurt : « *l'objet naît dans la haine*¹⁴ ». Si les satisfactions fournies par la relation conjugale ne compensent pas la charge psychique demandée, le couple se retrouvera en péril.

Pour la survivance du sentiment amoureux, il est important que cette épreuve de désillusion ne conduise pas à une désillusion complète. En effet, celle-ci équivaldrait à la mort de l'illusion dont le sentiment amoureux est issu. Il est essentiel que le ou la sujet.te puisse se confronter à cette désillusion sans pour autant que ne soit porté le coup de grâce à l'illusion. Elle doit idéalement pouvoir se renouveler en même temps que les individu.e.s eux/elles-mêmes évoluent dans leur existence, sans quoi elle ne serait plus adaptée. L'impulsion de ce renouvellement serait donnée par la négociation avec la désillusion qui amène à pouvoir moduler l'illusion de manière à la rendre plus ouverte à la réalité de l'objet.

La survie du sentiment amoureux dépendrait alors de la capacité du ou de la sujet.e à se maintenir au sein d'une aire intermédiaire qui s'ouvrirait entre illusion et désillusion. « *cette aire intermédiaire d'expérience à laquelle contribuent et la réalité intérieure et la vie extérieure (...) lieu de repos pour l'individu engagé dans cette tâche humaine interminable qui consiste à maintenir, à la fois séparées et reliées l'une à l'autre, réalité intérieure et réalité extérieure*¹⁵ ». Le défi du couple est donc de supporter des allers et venues au sein de cette aire transitionnelle. En fonction de la manière dont les sujet.e.s affronteront cette désillusion, le destin de l'illusion pourrait prendre des chemins différents qui détermineront l'évolution du sentiment amoureux :

La désillusion achevée

Dans ce premier cas, l'illusion qui a donné naissance au sentiment amoureux a décliné jusqu'à s'éteindre. Sous le coup de la désillusion, la flamme de l'irrationnel et l'objet manquant ont été projetés ailleurs. Le sentiment amoureux a déserté le cœur du ou de la sujet.te, ce qui ne signifie pas que le lien conjugal soit nécessairement

14 Freud S. (1915), « Pulsions et destin des pulsions », in *Métapsychologie*, Paris, PUF, 2010

15 Lehmann J.-P., *Comprendre Winnicott*, Armand Colin, 2009, p.132

rompu. Des conjoint.e.s peuvent en effet rester ensemble pour des raisons autres qu'amoureuses (habitude, moralité, facilité financière,...), ce ne signifie pas pour autant que plus rien ne les relie, car un lien d'attachement autre qu'amoureux peut toujours les unir.

La désillusion évitée

Certain.e.s sujet.e.s ne peuvent supporter une atteinte à l'aire d'illusion, celle-ci ne pouvant alors se laisser renouveler par la désillusion. Il y a là pour eux la menace de perdre à nouveau l'objet d'amour, en réalisant qu'il n'était pas tel qu'ils ou elles l'avaient trouvé/fantasmé, ce qui serait susceptible de réveiller une angoisse de type dépressive. Dans cette perspective, ces sujet.e.s pourraient alors prendre le parti de vouloir changer leur conjoint.e, investissant leur énergie à réduire l'écart insupportable entre l'objet objectif et subjectif. Ceci pourrait être à l'origine de conflits ou d'une insatisfaction persévérante car l'un des partenaires n'existerait pour l'autre qu'à travers le fantasme qu'il ou elle incarne pour lui ou pour elle, auquel il ou elle lui serait impossible de correspondre parfaitement.

Serait-il possible dès lors de contourner indéfiniment cette étape de la désillusion? Il ne fait pas de doute que chaque sujet.te l'atteindra selon un rythme qui lui est propre. Dans le cas où la désillusion serait évitée, pourrait-on dire que le sujet se maintiendrait dans l'aire d'illusion amoureuse première et que son sentiment amoureux perdurerait donc ? Mais l'illusion n'ayant pu se renouveler, ce sentiment amoureux serait-il réellement viable ? Cette situation, si elle était envisageable, conduirait très probablement à des situations de conflits, d'insatisfaction, voire de rupture conjugale.

Cette question pourrait trouver son parallèle dans l'interrogation suivante : l'illusion primitive serait-elle tenable toute la vie ? Nous retrouvons le cas dans une certaine mesure dans la psychose, l'hallucination pouvant s'apparenter à une impossibilité de renoncer à une illusion première pour accéder à une illusion partagée. Cette analogie nous permettrait-elle de mettre en lien le cas de la *désillusion évitée* avec des configurations conjugales pathologiques ? La pathologie se manifeste en effet

lorsque la rigidité d'un processus le rend inadapté. Et il paraît probable que l'illusion amoureuse non renouvelée le deviendrait à terme...

La désillusion négociée

Si la confrontation à l'épreuve de la désillusion s'est avérée acceptable sans pour autant basculer dans une désillusion totale, ce compromis ouvrira la voie à une aire intermédiaire où le ou la sujet.te pourra osciller doucement entre illusion et désillusion. Sur la base de cet écart entre la réalité externe et le fantasme s'ouvre un espace sur le modèle de l'aire transitionnelle : « *Du point de vue de l'économie psychique du sujet, l'être aimé occupe une place très problématique. Une place limite, frontalière. Limite entre l'intérieur et l'extérieur ; Et c'est en quoi l'investissement de l'être aimé relève de l'objet transitionnel¹⁶* ».

Le développement de cette aire permet au sujet d'expérimenter que l'objet n'est pas tout à fait soi, mais n'est pas tout à fait l'autre. « *Dans la mesure où l'objet amoureux n'est ni réalité ni fantasme, il est transitionnel¹⁷* ». Un *nous* s'établit pour pallier le manque de chacun.e, *nous* qui est suffisamment fort pour survivre à la frustration de la castration de soi et de l'autre dans l'épreuve de la désillusion. Quand est acceptée l'idée qu'il est illusoire que l'autre puisse le/la combler, le ou la sujet.te lui permet de le/la satisfaire davantage car il ou elle réajuste ses attentes à la réalité de l'altérité.

Il y aurait une relation de causalité circulaire : l'individu.e construit le lien de couple en nourrissant l'espace psychique intermédiaire de ce qu'il ou elle est. Simultanément cet espace psychique commun façonne l'individu.e et l'interaction du couple, car celui-ci est plus que la somme des personnalités de chacun.e et possède une dynamique propre.

C'est un défi de toute une vie pour le couple de se maintenir dans cet espace intermédiaire. Selon les étapes qu'ils et/ou elles traversent, les sujet.e.s pourraient évoluer d'une position à l'autre, en fonction d'une dynamique qui leur est propre. La difficulté résiderait dans l'accordage des rythmes de chacun.e dans les différentes étapes d'évolution du sentiment amoureux, ce qui expliquerait, en partie, les

16 O' Dwyer De Macedo H., *L'amour véritable*, Topique, 2005, 90, p.62

17 De Lara P., De Lara A., *L'enfant, « objet transitionnel » de la médiation familiale*, Dialogue, 2003, 160, p.77

potentielles incompréhensions et divergences dont la relation de couple peut être le théâtre.