

Chronique de rentrée : comment mieux traverser les conflits relationnels ?

Chers auditeurs et auditrices, que s'est-il passé dans vos liens durant l'été ?

Que vous a-t-il été donné de vivre pendant ce temps de pause ? Relecture de l'année écoulée, prise de recul, retrouvailles avec des êtres chers ? En puisant dans mes observations estivales, je me suis intéressée aux **ressorts sous-jacents des difficultés relationnelles** qui peuvent se vivre au sein des couples et des familles, notamment lors des vacances. Les retrouvailles familiales sont parfois traversées par des incompréhensions, des tensions, voire des conflits. Dès lors, comment les traverser ?

Le conflit est un processus relationnel qui fait appel à notre capacité de séparation. Cette faculté s'enracine dès l'enfance, et peut se travailler à tout âge.

En effet, **la vie est une succession de pertes et de séparations**, qui commencent dès la naissance; impliquant un double renoncement : renoncement à la grossesse pour la femme qui accouche, et renoncement à l'éden de la fusion in utero pour l'enfant qui vient au monde.

Il conviendra pour chacun, de traverser et de surmonter cette **épreuve de séparation**, afin de progressivement, pouvoir vivre de manière autonome. **Patience, cela se fera par étapes...** avec différents ingrédients et paramètres. Dans la plupart des cas il y aura le père (ou le co-parent) ainsi que l'entourage, pour accueillir, épauler, accompagner.

Cette première séparation, en fonction de la manière dont elle aura été vécue, éprouvée, ressentie; sera une forme d'**empreinte** pour toutes les autres à venir, telles que : le sevrage du bébé, la séparation entre le jour et la nuit, l'entrée à l'école, la puberté, la découverte de la sexualité, et aussi le renouvellement des générations (avec la naissance d'autres enfants et la mort des ancêtres).

D'ailleurs, qu'en est-il de notre capacité à vieillir, dans une société qui valorise le jeunisme, la minceur, le paraître et la performance ? Quid de notre rapport à la mort, et à la fin de vie ?

Car la séparation est en réalité un processus de deuil, la fin d'un cycle, d'une relation, d'un amour, d'un rêve.

S'il est difficile de vivre la fin d'un état, c'est notamment parce que cela implique de **renoncer** à quelque chose : à sa vie de célibataire, à sa liberté, ou à son confort.

En tant que conseillère conjugale et familiale, je suis convaincue qu'une séparation relationnelle n'est pas un échec, dès lors qu'elle a été comprise, parlée, et progressivement intégrée à un nouvel équilibre de vie.

C'est dans cet espace-là que le **conflit peut intervenir, comme un outil de régulation** qui permet l'expression d'un désaccord, ou de désirs divergents; en vue de rechercher un nouvel équilibre. Tenir des positions, pouvoir se confronter à l'autre ... sont des qualités indispensables à l'expression de l'altérité. **Dans le respect mutuel, le conflit peut alors être fécond, comme la séparation, c'est à dire que cela peut donner du fruit** : un fonctionnement plus apaisé, un cadre relationnel plus respectueux des désirs et besoins personnels de chacun.

Le conflit, bien canalisé, est sain et indispensable, dès lors qu'il ne vise pas à détruire l'autre ou à le dominer. Quand le conflit ne peut pas se traverser dans une tranquillité de lien, il prendra d'autres formes : maladie ou rupture.

Mais alors, pourquoi certains couples ou certaines familles sont-ils enfermés dans des fonctionnements statiques, où rien ne peut bouger ou presque, sans que cela soit vécu comme une menace de l'équilibre général ?

Le couple et la famille sont des groupes sociaux qui fonctionnent avec leur histoire personnelle, leur système de loyauté, de valeurs et de peurs. Plus le système relationnel est rigide et plus il sera difficile pour l'individu de pouvoir y exister.

Dans ce contexte, **la conflictualité excessive, tout comme l'impossibilité de vivre un conflit relationnel sain, seront deux facettes d'une même médaille. Cela traduira des difficultés à réguler une saine distance, pouvant révéler une séparation ou un deuil impossible à élaborer.**

Par exemple :

- **L'impossibilité d'un conflit conjugal sain peut révéler un fonctionnement fusionnel**, dans lequel la relation parent-enfant se rejoue. Le conjoint étant alors investi comme le bon parent (ou le mauvais parent), censé répondre, sans nuance, aux attentes de l'autre conjoint. La **confusion entre amour et fusion met en scène** l'éden de la fusion mère-enfant. Or, pour s'aimer véritablement, il faut être deux êtres bien distincts et limités.
- Par ailleurs, **certains deuils demeurent inachevés**, comme la perte d'un enfant, des décès précoces, brutaux, violents, ou l'exil ... Le traumatisme subi est tellement fort que le deuil est impossible à élaborer. Cela peut créer de la confusion relationnelle avec des angoisses très fortes de séparation, parfois sur plusieurs générations.

Dès lors, comment sortir de cela ? Comment vivre des liens apaisés, tranquilles et féconds ?

En tant que conseillère conjugale et familiale, également ancienne aumônière d'hôpital, je crois que ces processus (séparation, conflit, deuil) sont emprunts de **vitalité**.

Cela semble contradictoire, et pourtant. Dans la perspective chrétienne, la mort est une séparation, un passage, mais pas une fin. **Nous restons profondément en lien avec nos morts, nos ancêtres, les enfants perdus ou qui ne sont pas venus, les amours sacrifiés.**

Pour tenter de conclure, je vous soumets quelques pistes pour vivre pleinement vos liens :

- **Oser laisser place à la joie dans votre vie.** Tout est chemin et la mort n'aura pas le dernier mot. La conversion du regard permet de vivre une joie installée en soi, et avec l'autre.
- **Oser éprouver votre liberté, à tout âge, pour exprimer et vivre vos désirs.**
- **Oser être créatif**, dans la recherche de solution. Comme un bon artisan, tester ce qui marche, ce qui ne marche pas ou pourrait fonctionner mieux.
- **Enfin, renoncer à obtenir certaines chose que la vie ne vous donnera pas**, pour accueillir pleinement ce qui est possible. La vie est parfois injuste, mais elle donne aussi des fruits inattendus. Pour les cueillir, il faut être disponible.

Chers auditeurs et auditrices, je vous souhaite une bonne rentrée, riche de joie et de sérénité.

Au plaisir de vous retrouver le mois prochain,
Muriel Derouet