



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

ADULTES

ÉTUDE DE CAS – M. Meilleur : mythes ou réalités?

M. Meilleur est ébéniste et il travaille dans un grand atelier qui emploie 40 personnes. Sa conjointe enseigne au primaire. Ils ont tous les deux 48 ans.

Il y a trois ans, à l'occasion d'une visite chez son médecin au CLSC, M. Meilleur a subi une prise de sang de routine. Il s'est entretenu avec l'infirmière au sujet de son désir de modifier quelques-unes de ses habitudes de vie. À cette époque, il présentait une importante surcharge pondérale, il fumait environ 20 cigarettes par jour et il s'alimentait très mal, consommant à peu près six repas de restauration rapide par semaine. De plus, il ne faisait pas d'exercice et il partait travailler le matin sans avoir mangé. Il ne savait pas trop par où commencer pour prendre sa santé en main. Ayant demandé conseil à l'infirmière, celle-ci lui a répondu que le plus important était d'arrêter de fumer et de prendre un petit-déjeuner fortifiant avant de se rendre au travail. Il a suivi ses conseils en s'attaquant d'abord à ces deux éléments.

Aujourd'hui, M. Meilleur s'occupe de sa santé de plusieurs manières, car il espère vivre jusqu'à 90 ans. De nature optimiste, il aime bien dire à tout le monde qu'il est aussi en forme à 48 ans qu'il l'était à 20 ans. Il déclare qu'il n'a observé aucune modification dans sa rapidité d'exécution et dans sa capacité physique au travail. Il affirme que ses capacités intellectuelles sont demeurées intactes, elles aussi : par exemple, il est capable de lire les plans d'une cuisine sans difficulté. En outre, il doit constamment apprendre de nouvelles techniques de travail, parce que de nouveaux matériaux et de nouveaux outils arrivent régulièrement sur le marché. Il considère qu'il apprend aussi vite que ses jeunes collègues qui ont dans la vingtaine.

Voici quelques-unes des mesures qu'il prend pour rester en santé:

- Il se fait vacciner contre la grippe chaque automne.
- Il cuisine ses repas presque tous les jours et il s'efforce de mettre le plus de couleur possible dans son assiette; les légumes et les fruits y occupent donc une place de choix. Il limite sa consommation de gras, de viande et de produits laitiers, et il mange souvent des céréales et des légumineuses.
- Il a cessé de fumer.
- Il s'entraîne deux ou trois fois par semaine.
- Il a de bonnes habitudes de sommeil.
- Il déjeune chaque matin.
- Il maintient un poids santé.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Sur le plan social, M. Meilleur a de nombreux amis et il estime qu'il est important d'avoir des contacts réguliers avec eux. Il entretient des relations positives et régulières avec ses parents vieillissants et avec deux de ses sœurs. Il est très satisfait de son réseau social.

Les antécédents familiaux de M. Meilleur sont marqués par les maladies cardiovasculaires : ses deux grands-pères sont décédés d'un infarctus alors qu'ils étaient relativement jeunes (40 et 60 ans). À 55 ans, sa mère a subi des pontages coronariens. Néanmoins, M. Meilleur est persuadé que l'hérédité ne pèse pas lourd dans la balance en matière de santé et de longévité. Depuis qu'il est adolescent, il est convaincu que c'est lui qui maîtrise sa vie, et non les gènes ou le destin.

Vrai ou faux?

1. En ce qui a trait à l'état de santé physique, le soutien social est peu important pour les hommes, mais il l'est beaucoup pour les femmes.
2. Le soutien social dont bénéficie M. Meilleur constitue un atténuateur des effets nocifs du stress sur le système immunitaire.
3. On peut dire de M. Meilleur qu'il présente les traits de personnalité modérateurs de stress, caractéristiques de la résistance psychologique (la résilience).
4. L'optimisme de M. Meilleur et son sentiment de maîtrise de sa vie sont nettement liés à une meilleure santé à l'âge adulte moyen.
5. Aucune recherche scientifique n'a établi de lien entre la couleur des aliments et la santé.
6. Il est important pour M. Meilleur de faire de l'exercice, car cette habitude non seulement améliore la santé physique et la longévité, mais assure le maintien des fonctions cognitives à un degré plus élevé.
7. Pour ce qui est d'apprendre une nouvelle technique ou compétence, le rythme d'apprentissage de M. Meilleur sera sensiblement le même que celui d'un jeune adulte.

CORRIGÉ : 1. F, 2. V, 3. V, 4. V, 5. F. 6. V, 7. V

Mélina est une artiste

Mélina est une fillette de neuf ans. Bien qu'elle soit réservée, elle est capable de bien interagir socialement. Elle a quatre grandes amies de longue date avec qui elle partage toutes sortes d'activités : sports, loisirs (notamment le cinéma), travaux scolaires. Mélina a toujours adoré les arts plastiques, dans lesquels elle excelle d'ailleurs. Elle a récemment conçu la maquette d'un petit appartement au moyen de vieux papiers peints et de cartons de couleur si bien agencés que le travail final est très impressionnant selon ses parents.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Ces derniers consultent une psychologue parce que la période des devoirs est devenue si problématique qu'elle engendre un conflit entre eux presque chaque soir. C'est le plus souvent le père qui surveille et accompagne Mélina dans ses devoirs, car la mère, cadre dans une entreprise, rentre souvent tard à la maison (vers 18 heures et souvent 19 heures). Les parents ont donc décidé de fixer la période des devoirs avant le souper : si elle est présente à ce moment, la mère aide sa fille; sinon, c'est le père qui s'en occupe.

Voici l'essentiel du climat qui règne à l'heure des devoirs. Mélina a des résultats moyens en français, mais elle accuse un net retard en mathématiques, et ce depuis toujours. Pour son père, qui est policier, la performance en mathématiques est essentielle si on veut être admis dans des programmes contingentés. Sa propre situation en fait foi : s'il a été parmi les 90 postulants admis dans le programme de techniques policières, sur un total de près de 900 candidatures, c'est bien parce qu'il était compétent dans toutes les matières au secondaire. De son côté, la mère se montre aussi très préoccupée par les difficultés de Mélina en mathématiques. Toutefois, à quelques reprises en rentrant du travail, elle a entendu le père crier et insulter Mélina parce qu'elle ne comprenait pas un problème. Il la traitait de « gnochonne » et de débile, et il la comparait à ses trois amies en ces termes : « Il faut que tu te poses des questions, Mélina. Tu es la seule des quatre à ne pas comprendre les mathématiques : il y a sûrement quelque chose qui ne tourne pas rond dans ta tête. »

Pour l'aider s'améliorer en mathématiques, les parents ont inscrit Mélina à des cours d'été à raison de quatre demi-journées par semaine. De plus, ils l'obligent à se présenter aux périodes de récupération à l'école presque tous les midis. Par ailleurs, Mélina suit des cours de piano, et elle doit pratiquer un minimum d'une demi-heure par jour. Elle est aussi inscrite à des cours de ballet jazz tous les samedis. Ces activités sont des choix de l'enfant, et elle ne veut surtout pas y renoncer. Les parents préféreraient qu'elle abandonne le piano, parce que les devoirs tendent à s'éterniser et qu'il ne reste souvent plus de temps pour la pratique de l'instrument. Quand les parents évoquent cette possibilité, Mélina a les larmes aux yeux. Questionnés sur la durée moyenne des devoirs, les parents reconnaissent que Mélina doit consacrer un minimum d'une heure trente par soir, et souvent plus, pour s'acquitter de toute la liste des choses à faire. Souvent, la période des devoirs finit par une crise de larmes de l'enfant.

Au fil des premières entrevues avec la famille et à l'occasion d'un entretien individuel avec Mélina, plusieurs éléments ont permis de comprendre comment celle-ci se voit. Voici ce que Mélina répond quand la psychologue lui demande de se décrire pour qu'elle puisse mieux la connaître.

« Je m'appelle Mélina. J'ai neuf ans. Je suis nulle en mathématiques. Papa dit que c'est important, les mathématiques. Moi, ça me rend triste. J'aimerais beaucoup être bonne dans les problèmes. Je suis



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

très bonne dans les bricolages. Je suis bonne aussi dans les exposés oraux. Papa dit que ce n'est pas important le dessin dans la vie d'adulte. »

Quand l'enfant semble avoir fini cette présentation, la psychologue lui demande s'il n'y a pas d'autres choses qui la caractérisent et qui la feraient connaître un peu plus. Elle ajoute alors les commentaires suivants.

« J'ai trois grandes amies; les autres enfants, ceux qui ne sont pas mes amis, ils m'aiment aussi parce que je suis gentille avec eux. Puis j'aide Ève en arts plastiques. Ève n'est pas mon amie, mais, moi, j'aime beaucoup aider les autres. Elle a de la difficulté dans ses bricolages, alors je lui donne des trucs. C'est moi qui efface le tableau à la fin du cours de français. Quand je me regarde dans le miroir, je ne me trouve pas très belle : je veux dire que je ne suis pas aussi belle qu'Élisabeth dans ma classe. »

Tant qu'ils discutaient des problèmes de Mélina, les parents taisaient d'autres difficultés plus subtiles et masquées (on ne peut le nier) dans la famille. Quand la psychologue les a rencontrés seuls, pour « parler des problèmes de grands, » comme il a été expliqué à l'enfant, une lourde problématique de couple a fait surface. La violence psychologique exercée par le père ne se limitait pas à Mélina. Il régnait dans la maison un climat d'emprise et une lutte de pouvoir très importante. La mère avait récemment commis une infidélité avec un collègue de travail, ce qui avait plongé le couple dans une grande remise en question. Depuis six mois, le couple était en crise, et la séparation était envisagée. Chaque conjoint avait trouvé un exutoire à une grande insatisfaction conjugale : l'homme dénigrait sa conjointe régulièrement et la femme avait choisi une arme très blessante, l'infidélité.

Les entrevues d'évaluation de Mélina ont donc débouché sur une recommandation de thérapie de couple. Comme quoi le motif de consultation n'est pas toujours si clair quand on vient en aide à des enfants...

Dominique et Claude sont comme chien et chat

Rien ne va plus dans le couple de Dominique (32 ans) et Claude (28 ans), ensemble depuis maintenant sept ans. Dominique se plaint du peu d'affection et de chaleur que lui témoigne Claude. Par exemple, quand le couple regarde un film, Dominique pose sa main sur la cuisse de Claude ou lui prend la main, mais, souvent, Claude retire sa main ou ne tolère que quelques minutes de contact physique. Évidemment, ce peu d'affection de la part de Claude se répercute aussi dans leur sexualité. Dominique se plaint du peu d'initiative de Claude : c'est toujours Dominique qui prend les devants. Dominique se demande même combien de temps Claude vivrait sans sexualité si aucune avance ne lui était faite.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Dominique est architecte et a une vie professionnelle bien remplie : conception et présentation de projets de rénovation à divers clients, consultation en ergonomie pour des clients d'affaires qui veulent optimiser leurs espaces de travail. Claude, par contre, a un travail peu stimulant en mécanique automobile. À peine son cinquième secondaire terminé, Claude a immédiatement joint le marché du travail, travaillant à la maintenance chez un concessionnaire automobile et apprenant sur le tas les rudiments de la mécanique pour ensuite s'investir de plus en plus dans des tâches d'entretien automobile (comme les changements d'huile). Ayant confiance en ses capacités, son patron lui a offert de suivre les mêmes formations que ses mécaniciens. C'est de cette façon que Claude a appris son métier.

Quand Claude ne va pas bien moralement, sa tendance naturelle est de se fermer complètement. Jamais Claude ne se confie à quiconque, même pas à Dominique. Pour sa part, si Dominique vit une situation difficile, sa tendance est d'en parler à un ou une confidente. D'ailleurs, les confidentes ne manquent pas dans la vie de Dominique. Claude, au contraire, démontre peu de confiance en soi, et son estime de soi est très négative : étant donné son faible degré de scolarité, Claude s'étonne que Dominique l'aime. La jalousie de Claude est égale à son insécurité. Ses pensées sont souvent négatives : Claude se demande constamment pourquoi on l'aime, pourquoi Dominique reste toujours en couple malgré ses insatisfactions.

En dépit du fossé qui les sépare, le couple a un engagement important : pour les deux partenaires, la fidélité sexuelle et l'honnêteté sont importantes. Au quotidien, le couple s'entend bien : chaque partenaire est satisfait du partage des tâches. Le couple a beaucoup d'amis et partage des activités de loisirs satisfaisantes. Comme leur entente est harmonieuse au quotidien, le couple n'a pas pensé se séparer. Toutefois, Dominique montre des signes de plus en plus importants d'insatisfaction, ce qui lui fait craindre une séparation à plus ou moins long terme.

À l'occasion de la première consultation du couple, l'anamnèse m'apprend que les deux partenaires viennent de familles diamétralement opposées à plusieurs égards. Dominique vient d'une famille plutôt aisée : son père était enseignant en physique à l'université et sa mère pratique toujours comme avocate dans un grand bureau de juristes. Comme son père est appelé à voyager à travers le monde dans le cadre de son travail, sa mère en profite pour l'accompagner. Ils font ainsi des voyages passionnants qu'ils ont plaisir à raconter à Dominique et à Claude quand ils les reçoivent.

Les parents de Claude ont une vie plus restreinte. Son père, autrefois débardeur dans un port, est maintenant en congé d'invalidité à cause d'une blessure professionnelle qui lui a occasionné plusieurs chirurgies au dos. Sa mère est toujours restée à la maison, faisant à l'occasion des travaux de couture qui lui rapportent un très faible revenu.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Les parents de Dominique sont très ouverts et chaleureux, ce qui rend Claude très mal à l'aise. Un soir, les parents de Dominique ont convié le couple à un souper auquel ils avaient aussi invité, sans les prévenir, un couple de Japonais qu'ils ont connu en Thaïlande. Claude, qui est de nature timide et réservée, a eu une réaction figée devant ces inconnus et n'a presque pas parlé de tout le repas. Les tentatives des parents de Dominique pour mettre Claude à l'aise avaient pour effet de rendre l'atmosphère encore plus tendue. Ainsi, plus ils aiguillaient Claude sur des sujets de conversation pour tenter d'alléger l'atmosphère, plus Claude se fermait.

Claude n'aime pas beaucoup rendre visite à ses propres parents avec Dominique, car à ses yeux ceux-ci se comparent défavorablement aux parents de Dominique. Claude parle souvent de manière négative de ses parents : ils n'ont rien d'intéressant à raconter, leur monde est plutôt limité, leur maison est très modeste et même les plats qu'ils servent sont trop simples. Claude n'est pas loin d'avoir honte de ses parents devant Dominique.

On comprend mieux l'attitude de Claude quand on en sait un peu plus sur ses parents. En effet, la mère de Claude est une femme plutôt instable et peu affectueuse. Avant que Claude ait deux ans, elle n'était pas maternelle, et elle avoue ne pas aimer prendre soin des bébés et les cajoler. Par ailleurs, elle se montre plutôt intolérante et catégorique dans ses jugements. Elle a toujours manifesté peu d'empathie pour les petits problèmes de son enfant, de sorte que Claude a appris à se débrouiller sans l'aide de personne.

Dominique et Claude sont tout compte fait comme chien et chat. Je vois en Dominique un labrador chaleureux, affectueux, ouvert aux nouvelles expériences, joyeux et sociable, et en Claude un chat siamois réservé, indépendant, méfiant et plutôt distant.

À la lecture de ce cas, vous êtes-vous demandé qui est l'homme et qui est la femme? En l'écrivant, j'ai volontairement évité d'utiliser des termes qui auraient permis de le savoir. Spontanément, nos idées toutes faites nous orientent dans un sens ou dans l'autre : par exemple, l'attitude distante de Claude et son silence sont des caractéristiques qu'on associe habituellement aux hommes. D'un autre côté, c'est Dominique qui fait les avances sexuelles: cela correspond-il aussi au modèle masculin? Tout compte fait, le style d'attachement et le modèle d'interaction d'un couple sont-ils différents selon l'orientation sexuelle? Selon le sexe? Qu'il s'agisse d'un couple hétérosexuel ou homosexuel, les facteurs de satisfaction et de survie sont-ils les mêmes?

Suite et fin de l'histoire



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Claude et Dominique sont deux femmes. L'aide apportée au couple a été un défi de taille, car elles étaient comme deux îles isolées. La thérapie de couple visait à jeter des ponts entre ces deux mondes.

Arnaud veut changer!

Arnaud est un jeune adulte de 20 ans. Il fréquente Élodie (19 ans) depuis deux ans. Leur relation a toujours été chaotique : tous les deux ou trois mois, Arnaud la remettait en question pour toutes sortes de raisons. Son ambivalence l'a mené à rompre souvent, mais pour de courtes périodes. Tantôt, il confiait à Élodie qu'il se sentait amoureux d'une autre jeune fille, tantôt il prétextait vouloir vivre sa jeunesse avant de s'engager dans une relation sérieuse. Élodie, qui en est très amoureuse, a vécu ces courtes ruptures de façon très pénible. Elle décrivait sa relation avec Arnaud comme une série de peines d'amour.

Par ailleurs, en plus de souffrir d'un mode d'attachement ambivalent, Arnaud se montre très possessif et jaloux. Cette attitude surprend beaucoup Élodie, puisque c'est lui qui a été infidèle à plus d'une reprise, alors qu'elle-même a toujours fait preuve de fidélité.

Après l'une de ces ruptures tumultueuses amorcées par Arnaud, le couple renoue encore, au grand dam des parents et des amis d'Élodie. En effet, son entourage lui conseille de le laisser une fois pour toutes, mais elle leur répète sans cesse qu'elle est amoureuse. Toutefois, cette réconciliation allait être la dernière, et ce pour plusieurs raisons. Élodie a maintenant pris plus de maturité et, forte de l'appui de son entourage, elle a décidé de ne plus accepter les crises de jalousie d'Arnaud et de lui faire prendre conscience de sa possessivité. Par conséquent, elle lui a dit qu'elle avait fait une erreur en acceptant de ne plus voir ses amis masculins il y a un an. Dorénavant, non seulement elle continuera de les voir, mais elle parlera aux autres garçons à l'occasion de fêtes, par exemple, ce qui lui a toujours valu des crises de jalousie de la part d'Arnaud. Cette attitude d'affirmation de soi d'Élodie a déclenché une querelle telle qu'Arnaud l'a giflée pour la première fois. À la suite de cet incident, Élodie a mis une fin définitive à leur relation.

À partir de ce moment, Arnaud s'est mis à téléphoner à Élodie pour lui faire des promesses si elle revenait vers lui : il ne se montrera plus jaloux ni possessif, il acceptera ses amitiés masculines, etc. Mais la confiance d'Élodie était brisée. Elle a fait comprendre à Arnaud l'aspect définitif de leur séparation. Toutefois, celui-ci demeurait convaincu qu'Élodie lui reviendrait. Pendant les semaines qui ont suivi, Arnaud s'est enfoncé dans une grande tristesse. Élodie, de son côté, vivait sa première peine d'amour, soutenue par ses parents et ses amis.

Aujourd'hui, Élodie est rétablie de sa peine. Bien sûr, elle pense encore à Arnaud, surtout quand elle le rencontre au cégep ou ailleurs. Elle a tourné la page sur cette relation et elle a appris une chose



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

très importante : l'amour n'est pas un terrain pour user d'emprise l'un sur l'autre, mais bien un lieu de respect inconditionnel envers l'autre dans son développement

L'amour papillon

Chaque couple a son histoire particulière, sa propre dynamique interne, à un point tel qu'il constitue presque un être à part entière dans une relation. Le couple que forment Sophie et Mathieu m'en a donné un exemple éloquent. Sophie fait une psychothérapie afin de régler des conflits intérieurs intenses. Les premières entrevues font ressortir son côté volage: elle a quitté François après avoir rencontré Julien, puis a laissé ce dernier quand elle est tombée amoureuse de Mathieu. Mariée avec celui-ci depuis deux ans, elle a continué à faire des conquêtes amoureuses. Ce style de vie (mensonges, faux-fuyants, tricheries, etc.) crée chez elle un conflit, d'une part avec ses propres valeurs d'honnêteté, et d'autre part avec son exigence quant à la fidélité de son partenaire.

Âgée de 32 ans, elle considère que la vie de couple de ses amis est plus satisfaisante et stimulante que la sienne, sans toutefois en comprendre les raisons. Elle voudrait fonder une famille et cesser de voltiger d'une relation à l'autre, et elle craint qu'une psychothérapie ne la conduise à une séparation. « J'aime vraiment Mathieu, me dit-elle. Il a des qualités que je ne retrouverai pas facilement chez un autre. Il est très attentif, toujours à l'écoute, fidèle... » L'allusion à la fidélité de Mathieu lui fait monter les larmes aux yeux.

Au fil des rencontres, Sophie dévoile sa quête de mystère, de surprise et d'appréhension, trois composantes inhérentes au choc amoureux. Chacun de nous a déjà expérimenté l'attrait mystérieux et vertigineux nous happant vers une personne, cette découverte renouvelée de l'autre, cette attente anxieuse des retours, des relances, cette crainte de ne plus le revoir. La jeune femme cherche à reproduire sans cesse « ce mal qui nous fait du bien », pour reprendre les paroles du poète Léo Ferré.

Sophie et Mathieu font tout ensemble : les courses, les séances d'entraînement au centre de mise en forme, etc. Mathieu aime faire de l'ébénisterie et Sophie pratique l'artisanat, plus précisément la peinture sur soie. Elle accompagne Mathieu à la quincaillerie, tout comme il la suit dans les magasins de matériel d'artiste ou les expositions. Chacun s'adonne à son activité (la seule qu'ils ont conservée après leur mariage) seulement si les deux l'ont décidé d'un commun accord; sinon, ils conviennent d'une activité commune. Cette dynamique interpersonnelle est tellement ancrée dans leur couple que, malgré l'amour de Mathieu pour la lecture et la musique et la passion de Sophie pour le cinéma, ceux-ci n'ont jamais pensé s'aménager des espaces personnels pour leurs activités individuelles, de sorte qu'ils s'y adonnent seulement quand l'autre est absent de la maison.

Leur manque d'espace individuel s'observe également dans des détails de la vie courante : par exemple, même si Mathieu aime les vêtements confortables, Sophie tient à lui acheter toute sa garde-robe sous prétexte qu'il n'a aucun goût et privilégie les tenues élégantes et originales. De son côté, elle se prend souvent à espérer que Mathieu sorte pour prendre enfin congé de cuisine et respirer un peu. Elle n'a jamais pensé exprimer ce besoin de répit. Ces désirs simples en cachent d'autres plus importants, comme le besoin de nouveauté et d'aventure.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Dans sa démarche, Sophie se questionne sur ses aspirations personnelles, ses attentes et ses valeurs : « Avant de connaître Mathieu, s'étonne-t-elle, je voyageais beaucoup. J'explorais diverses régions du Québec et d'ailleurs. » Quand je lui demande ce qu'est devenu ce goût d'aventure, elle répond que Mathieu n'aime pas les voyages. Le même dilemme se pose sans arrêt : « Si je fais des activités sans Mathieu, qu'arrivera-t-il à notre couple? » Parallèlement, son mari a délaissé ses amis et, du même coup, les activités qu'il partageait avec eux, dont le hockey et le golf.

Sophie et Mathieu ont fusionné leur vie en se départissant du meilleur d'eux-mêmes, de leurs intérêts et de leurs passions : s'étant oubliés au profit de leur symbiose, ils ont fini par ne même plus ressentir certains désirs personnels. Les quelques besoins que Sophie éprouve encore lui paraissent impossibles à satisfaire : par exemple, elle voudrait que Mathieu l'étonne, l'émerveille. Elle recherche cet accent de poésie typique du début d'une relation, quand l'autre nous surprend constamment par ses comportements, ses opinions, son mystère. Bref, elle aimerait mettre un peu de piquant dans ses journées pour retrouver l'émerveillement de la lune de miel. Mathieu se sent oppressé par ce souhait si vaste : il a l'impression que Sophie lui demande d'être un autre. Je questionne Sophie afin de comprendre de quelle façon elle aimerait être surprise. Sa réponse dévoile un autre paradoxe : si elle révèle ces choses à Mathieu, ce ne sera plus une surprise! Autrement dit, elle souhaite qu'il réponde à ses désirs sans toutefois les connaître.

Pourtant, ses modestes rêves sont loin d'être irréalisables : de petites attentions au quotidien, tels un mot doux dans sa boîte à lunch, une sortie imprévue. Elle finit par aborder le sujet avec Mathieu, en lui rappelant les petits gestes qu'elle avait particulièrement appréciés au début de leur relation, comme ce cœur qu'il avait dessiné sur son auto, dans la fine neige fraîchement tombée. Mathieu est surpris : il croyait qu'elle trouvait ces choses de mauvais goût, car elle les accueillait par un silence. « C'est évident que j'aimais cela! » Malentendu...

Sophie prend graduellement conscience qu'elle n'a jamais développé son identité personnelle au sein d'une relation amoureuse et qu'elle a établi un lien fusionnel avec Mathieu, comme s'ils vivaient encore le premier stade du choc amoureux. Sans s'en rendre compte, le couple a adopté un style de vie où chacun a perdu sa propre identité. Plus ils se sont moulés l'un sur l'autre, plus leur relation a perdu ce côté mystérieux fondé sur la différence. En conséquence, ils sont devenus incapables d'être complices parce qu'ils sont trop collés l'un à l'autre. Comment partager son être avec l'autre si on se perd soi-même?

La démarche de Sophie l'a amenée à abandonner une croyance très ancrée chez elle et partagée par Mathieu : si on cesse de tout faire ensemble, on se désintéresse l'un de l'autre et on finit par ne plus s'aimer. Pourtant, le paradoxe amoureux est tout autre : la nécessité d'être et de laisser être qui préside à tout rapport permet à deux individus différents de créer la relation amoureuse, cette entité qui possède elle aussi son identité propre. En osant être soi-même, avec ses goûts, ses idées et ses rêves, chacun a été surpris de découvrir chez l'autre des aspects nouveaux et même inattendus.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Mathieu a aménagé une pièce bien à lui pour écouter de la musique et lire tout à son aise. Sophie me dit un jour : « Je découvre un nouveau Mathieu : je me rends compte qu'il est plus méditatif que moi. Il peut passer des heures à lire et à rêvasser. Il est tellement beau à voir! » En redevenant lui-même, Mathieu est redevenu un mystère pour Sophie, comme aux premiers jours de leur relation. Les conjoints ont finalement trouvé une distance confortable entre eux, nécessaire pour préserver leur individualité et leur propre épanouissement. En se permettant d'avoir une vie personnelle, chacun a découvert cette énergie vive qui appelle une actualisation et, du coup, a connu à nouveau le plaisir de se retrouver et de se reconnaître. La passion des commencements chez Sophie allait donc graduellement être remplacée par le plaisir d'être soi-même avec l'autre, d'approfondir sa relation amoureuse et de vivre un attachement plus intense. Qui est venu me consulter? Sophie, bien sûr, et je n'ai même jamais vu Mathieu. Mais je reste avec l'étrange impression que c'est un couple, cette chimie si délicate, à ce moment-là en souffrance, qui a frappé à ma porte. La rencontre de Sophie m'a permis de mesurer encore une fois l'importance de sa propre individualité pour assurer au couple toute sa vitalité.

Faut-il de tout pour faire un monde?

Le développement de la personnalité est un phénomène complexe : on peut y distinguer les effets du style parental sur l'individu, mais on ne peut deviner comment étaient ses parents. Pour compliquer les choses, deux styles parentaux peuvent se chevaucher (par exemple, un père autoritaire et une mère permissive ou désengagée).

Les récits suivants présentent quatre cégépiens, dont la personnalité dévoile les caractéristiques de chacun des quatre styles parentaux : autoritaire, permissif, démocratique et désengagé. Ces quatre descriptions correspondent à un style parental dominant chez les deux parents.

Question à choix multiple

Associez un style parental probable et typique aux quatre situations qui suivent.

Style parental

- a) Style autoritaire
- b) Style permissif
- c) Style démocratique
- d) Style désengagé

1. Mélanie l'accomplie

Mélanie est inscrite au programme de Design d'intérieur. Elle adore le dessin et tout ce qui touche aux arts plastiques. Elle a connu un certain stress au début de ses études, mais, après quelques semaines, elle a vite retrouvé la confiance en elle qu'elle a toujours eue. Ses parents lui ont interdit de faire plus de 12 heures par semaine de travail rémunéré. C'est une jeune fille studieuse et autonome. Soulignons que ses parents ont toujours été attentifs à son cheminement scolaire.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

À l'occasion d'un premier travail d'équipe, Mélanie a tout de suite remarqué une élève timide et réservée qui restait en retrait, n'osant se joindre à un groupe. Mélanie est alors spontanément allée la voir pour lui proposer d'intégrer son équipe.

2. Darcy, ou le plaisir avant tout...

Darcy étudie en Sciences humaines depuis deux ans. Il n'a jamais aimé l'école et il n'a pas connu beaucoup de réussites sur le plan scolaire. Il ne lit que s'il y est obligé. Il s'amuse beaucoup entre les cours, et il se demande bien comment font les élèves qui réussissent dans toutes les matières, alors que lui accumule les échecs. Son principe est de prendre le meilleur des années de cégep : flâner au café étudiant, faire des fêtes, plaisanter pendant des heures au local de la radio étudiante. Il n'a pas d'ami intime, encore moins de confident. Il considère que l'amitié consiste à avoir du plaisir avec quelqu'un. Un étudiant qui participe activement à la radio étudiante lui a demandé de se joindre au comité qui prépare à l'intention de la direction du collège une demande d'amélioration du local. Darcy a refusé : il n'aime pas s'astreindre à des réunions ni assumer de telles charges.

3. Les sautes d'humeur de Sophie

Sophie a décroché en quatrième secondaire. Elle n'aimait pas l'école, et ses piètres résultats la décourageaient. Après quelques années sur le marché du travail, elle a suivi une formation continue pour adultes afin de terminer son secondaire. Son but était de devenir éducatrice de rue. Ayant connu une adolescence mouvementée, elle a elle-même souvent traîné sans but dans les rues. Dans une maison de jeunes, elle a rencontré une éducatrice qui l'a beaucoup aidée, et cet appui l'a incitée à faire ce métier afin de venir en aide à d'autres jeunes révoltés comme elle l'a été.

Sophie est maintenant de retour aux études, en Techniques d'intervention en délinquance. Elle est très stressée, car elle doute vraiment de ses capacités à réussir dans un programme si structuré. Lors d'un différend avec ses coéquipiers au sujet d'une recherche documentaire pour un travail à remettre dans quelques jours, elle les a injuriés avant de quitter les lieux en claquant la porte. Quand une coéquipière lui a téléphoné à la maison pour s'enquérir de l'avancement du travail, Sophie lui a raccroché au nez. La professeure, qui a eu vent des événements, a rencontré Sophie pour écouter sa version et tenter une médiation. Sophie ne lui pas donné le temps de lui expliquer le but de la rencontre et a lancé : « C'est toujours de ma faute, c'est ça! Moi, je fais toujours tout de travers et les autres, eux, ne sont jamais convoqués! »

4. Jonathan le tannant!

Jonathan ne sait pas ce qu'il veut devenir comme adulte. Il est nouvellement inscrit en Démarche d'intégration des acquis. Il va à ses cours une fois sur deux, préférant s'amuser avec son ordinateur. Récemment, le directeur du Service aux étudiants l'a rencontré parce que les agents de sécurité l'ont pris en flagrant délit de vandalisme : il traçait des graffitis sur des vitres avec un objet pointu. À l'occasion de cette première rencontre, le directeur désirait s'enquérir des motivations scolaires de Jonathan. Avant d'appliquer des mesures disciplinaires, il voulait évaluer ses difficultés afin que l'intervention n'ait pas un effet démotivant pour lui. Jonathan se borne à



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

déclarer : « Mettez-moi à la porte si vous voulez, je m'en fiche. De toute façon, les études ne me disent rien, et je n'ai jamais été bon à l'école! »

CORRIGÉ : 1. C, 2. B, 3. A, 4. D