

Types de double-contraintes relationnelles*

Niveau I : La double-contrainte des **BLPR**** [Yvon St-Arnaud]

La double-contrainte des BLRP (ou valeurs de vie) se déroule lorsque les BLPR de deux personnes ou partenaires entrent en conflit l'un avec l'autre, et que ces derniers parviennent avec difficulté à régler leurs conflits. Le conflit consiste généralement en une expérience blessante pour les deux, toutefois sans atteinte profonde ou durable à leurs egos ou à leur relation.

La double-contrainte des BLPR est caractérisée par un niveau élevé de détresse relationnelle lors de conflits. Les personnes ou partenaires :

- ont des blessures d'enfance de base;
- possèdent des habiletés communicationnelles et relationnelles de base;
- n'engendrent pas ou peu de blessures relationnelles profondes ou durables;
- ont souvent la capacité à réparer la relation en cas de bris relationnel.

Ex. : Le BLPR de partenaire A est de se sentir écouté-e;
Le BLPR de partenaire B est de se sentir libre.

Lors de conflits, les deux personnes ou partenaires restent coincés car l'un (A) cherche à se sentir écouté-e à tout prix par l'autre (B) sans être à l'écoute de l'importance de l'autre (B) à se sentir libre (B). Par ailleurs, l'autre (B) cherche à se sentir libre à tout prix, mais n'étant pas à l'écoute de l'autre (A).

C'est l'impasse de niveau I : *la double-contrainte des BLPR !*

Niveau II : La double-contrainte des **schémas** [Jeffrey Young]

La double-contrainte des schémas a lieu lorsque les schémas de deux personnes ou partenaires entrent en conflit aigu et que ces derniers parviennent avec grande difficulté à régler leurs conflits étant coincés au niveau de leurs schémas. Le conflit consiste généralement en une expérience très blessante pour les deux, avec, à l'occasion, atteinte à leurs egos, et avec de nouvelles blessures à leurs egos et à leur relation.

La double-contrainte des schémas est caractérisée par un niveau très élevé de détresse relationnelle lors de conflits. Les personnes ou partenaires :

- ont des blessures d'enfance de base dont certaines relativement profondes;
- possèdent des lacunes importantes au niveau des habiletés communicationnelles et relationnelles;
- peuvent engendrer à l'occasion des blessures relationnelles profondes et/ou durables;
- n'ont pas souvent la capacité à réparer la relation en cas de bris relationnel.

Ex. : Partenaire A détient le *schéma de manque affectif* (croyance de base : « mes besoins ne seront pas comblés »; paradoxe : « je vais faire en sorte qu'ils ne seront pas comblés »);
Partenaire B détient le *schéma des droits personnels exagérés* (croyance de base : « on me doit tout ! »; paradoxe : « je vais m'arranger de n'avoir rien/personne en bout du compte »).

Lors de conflits, les deux personnes ou partenaires restent coincés car l'un (A) cherche à avoir son besoin comblé (sans toutefois l'exprimer clairement) tandis que l'autre (B) est centré-e sur ses propres besoins, ce qui occasionne un niveau de détresse assez élevé car les deux restent généralement coincés dans une spirale conflictuelle sans fin ou sans résolution.

C'est l'impasse de niveau II : *la double-contrainte des schémas !*

Niveau III : La double-contrainte *transférentielle* [Sigmund Freud]

A lieu lorsque les deux personnes ou partenaires entrent dans la dynamique transférentielle, c'est-à-dire « transfert / contretransfert » (blessure profonde d'enfance non-résolue [trauma] de partenaire A versus blessure profonde d'enfance non-résolue [trauma] de partenaire B), tout en étant incapables de résoudre leur conflit, souvent même d'entrer dans la matière du conflit, et tout en activant des traumatismes d'enfance ce qui ajoute à la complexité du conflit qui est déclenché, mettant en doute toute résolution possible dudit conflit.

La double-contrainte transférentielle est caractérisée par un niveau alarmant de détresse relationnelle souvent imbu de *honte*. Les personnes ou partenaires :

- ont des antécédents traumatiques d'enfance profondes [abus ou négligence + honte];
- possèdent plusieurs lacunes importantes au niveau des habiletés communicationnelles et relationnelles, et manifestent souvent de l'hostilité et/ou de l'impuissance à l'égard de l'autre;
- ont tendance à engendrer et/ou à réactiver des blessures relationnelles profondes;
- ne détiennent pas toujours la capacité à réparer la relation en cas de bris relationnel.

Ex. : Partenaire A a tendance à se sentir manipulé-e par l'autre (comme c'était le cas avec sa mère durant l'enfance);

Partenaire B a tendance à se sentir attaqué-e par l'autre (comme c'était le cas avec son père durant l'enfance).

Lors de conflits, les deux personnes ou partenaires restent coincés, blessés et souvent blessants car l'un (B) réagit à l'autre (A) qui n'avait pas nécessairement d'intention hostile, mais dont (B) a perçu une menace relationnelle de la part de partenaire A. Le partenaire A réagit alors soit en se repliant sur lui-même en pleine détresse émotionnelle ou alors répond du tac au tac avec hostilité à la réaction de partenaire B. C'est la spirale d'hostilité réciproque sans fin (entre deux « victimes persécutrices ») où le conflit primaire n'est peu ou possiblement pas abordé ou géré, et où des conflits additionnels secondaires sont engendrés (de par leurs attitudes ou actions blessantes, ou leurs perceptions comme étant telles). Ce genre d'échanges occasionnent un niveau de détresse très élevé -voire alarmant- car les deux personnes ou partenaires sont blessés ou blessants alors que de nouvelles blessures s'ajoutent au bagage relationnel déjà lourd et imbu de traumatismes.

C'est l'impasse de niveau III : *la double-contrainte des transferts !*

** Ces double-contraintes sont cumulatives, c'est-à-dire que les personnes du niveau II détiennent les double-contraintes de niveau I, et les personnes du niveau III détiennent les double-contraintes des niveaux I et II (voir le tableau suivant).*

*** BLPR : Bien Le Plus Recherché c'est-à-dire une valeur ou un besoin relationnel fondamental pour être heureux-se dans la vie.*

*

*

*