**La relation et le couple, vecteurs de changement**

**Changer pour aimer, aimer pour changer**

Nadine Gobin

L’harmattan, 2016

279 p., 28 €

isbn : 978-2-343-08485-5

L’ouvrage de Nadine Gobin est riche de bonnes intentions, dont celle de donner des pistes et des modèles pour « changer pour aimer » et réciproquement. L’un des objectifs est donc d’aider à comprendre pourquoi la vie personnelle de certains sujets peut être considérée comme un échec, autrement dit comme une incapacité d’être pleinement soi-même et de vivre une relation « vraie » avec autrui. Pour ce faire, l’auteur propose, d’une part, une approche multiréférentielle, consistant dans des emprunts à la psychanalyse, à la théorie ou, plutôt, aux théories psychosociales de l’identité, enfin à la « théorie » rogérienne de la personnalité. Sur ce dernier point, on pourrait regretter que pas une fois le nom de l’initiateur de la non-directivité (Carl Rogers) n’ait été prononcé. Cela dit, l’idée de fonder l’ouvrage sur le croisement des témoignages et des récits de vie de trois sujets dans le cadre d’un parcours thérapeutique est intéressante, et apparemment assez féconde. L’entrelacement des prises de parole au cours de la thérapie avec la formulation d’hypothèses et d’interprétations analytiques, accompagnées de tentatives de conceptualisation, parfois balbutiantes, mais le plus souvent stimulantes, donne à voir des résultats positifs en matière de déchiffrement ou de formalisation des problèmes vécus. L’auteure souligne l’efficacité de la méthode, dont l’un des aspects est la focalisation simultanée sur l’affectivité ou l’émotion, le processus de la pensée, enfin les représentations mentales ou les images liées à l’émotion.

La distinction opérée entre « blessure identitaire » et « faille identitaire » entraîne de nombreux commentaires intéressants sur les besoins psychiques fondamentaux de chaque individu, dont ceux de liaison avec autrui et de sécurité psychologique. Enfin, les considérations sur l’intersubjectivité, notamment dans le cadre du couple et celles sur la sexualité, apportent un éclairage utile sur les modalités du « bouclage relationnel » (selon l’expression de l’auteure) et sur le dépassement des pulsions négatives ou agressives, et plus largement des crises et conflits de tous ordres. Comme l’affirme l’un des protagonistes du récit thérapeutique « *mettre en mots son désir n’est pas simple*». Peut-être cet ouvrage aiderait-il à mieux prendre conscience de cette difficulté et à mieux gérer les peurs qui habitent toute relation interpersonnelle majeure.

**Claude Tapia**