

Qui est qui ? Quelques moyens simples de déterminer les positions des partenaires dans le cycle lorsque les poursuivants attaquent ou poursuivent et que les poursuivis arrêtent ou se retirent.

Par Rebecca Jorgensen et Matt Angelstorf

Lorsque nous commençons avec un nouveau couple, une partie du processus d'évaluation consiste à déterminer la position de chaque partenaire dans le cycle. En comprenant les motivations sous-jacentes, vous serez mieux à même de faire équipe avec le couple contre son cycle négatif et d'être à l'écoute de son émotion primaire.

Une erreur fréquente dans la cartographie du cycle consiste à identifier de manière erronée quel partenaire se trouve dans quelle position, en particulier lorsque le cycle est complexe ou fortement intensifié.

Nous sommes conscients des recadrages de l'attachement, selon lesquels les poursuivants protestent contre la déconnexion et les poursuivis protègent la relation en évitant l'intensité émotionnelle. Souvent, nous généralisons en disant que les personnes qui poursuivent sont plus critiques, blâment et attaquent et que les personnes qui se retirent se renferment, s'éloignent et s'apaisent. Dans la plupart des cas, ces identifications fonctionnent assez bien, mais pas toujours, car les personnes qui se retirent peuvent attaquer ou avoir l'air de poursuivre et les personnes qui poursuivent peuvent se fermer ou se retirer.

Par exemple, que se passe-t-il si le seul partenaire qui proteste demande plus de temps, plus de plaisir et/ou plus de sexe. S'agit-il d'une personne qui poursuit ou qui se retire ? Ou bien, que se passe-t-il si le partenaire qui exprime le désir d'une plus grande proximité émotionnelle et d'un plus grand partage se plaint rarement et est le premier à s'éloigner ou à quitter la dispute ?

Il existe certaines nuances qu'il est utile de comprendre pour déterminer la position des partenaires dans le cycle. Voici un moyen de vous aider à déterminer la position réelle de chaque partenaire lorsque les personnes qui se retirent poursuivent ou se mettent en colère et lorsque les personnes qui poursuivent se retirent ou se taisent.

Lorsque les personnes qui se retirent attaquent, elles le font généralement...

- ...en réaction ou en anticipation de la colère, des exigences ou des critiques de leur poursuiveur.

Leur attaque est une défense contre l'attaque ou l'accablement et une lutte pour l'acceptation.

Les poursuivis ne se battent pas pour une connexion émotionnelle, c'est-à-dire pour connaître ou partager des mondes internes. Leur colère n'est pas une protestation désespérée contre le fait de se sentir déconnecté, seul et exclu sur le plan émotionnel, mais c'est une protestation contre le fait de se sentir submergé, exposé et attaqué.

En fait, une bonne attaque est la meilleure défense. Ces personnes qui se retirent vivent leur attaque comme une simple défense. Récemment, une personne qui se replie sur elle-même a déclaré : "Je me sentais mal de ne pas répondre à tes besoins, alors je t'ai rendu mauvais".

Vous pouvez considérer ce type de repli comme étant sur la défensive ou anxieux.

Lorsque les personnes qui se replient sur elles-mêmes poursuivent, elles poursuivent généralement...

- ...pour la proximité physique, comme le sexe, le temps passé ensemble ou les activités partagées. Elles ne cherchent pas à établir une connexion émotionnelle, à connaître ou à partager leur monde intérieur, ou à s'accorder mutuellement sur le plan affectif.

Une personne qui se retire peut dire : "Tu ne m'accordes pas assez de temps, je veux faire plus de choses avec toi". Un poursuivant dira : "Tu as dit que tu viendrais à cette heure-ci, et tu ne l'as pas fait".

En fait, la sécurité émotionnelle est recherchée à travers la recherche d'un contact proximal (passer du temps ensemble sans qu'il y ait de conflit).

Lorsque les poursuivants se referment, ils le font généralement parce que...

- ...ils se tournent directement vers la honte et une vision négative d'eux-mêmes (comme dans "Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi, je suis trop nécessiteux, je suis trop exigeant, je suis trop, je n'ai pas le droit de me mettre en colère, je ferais mieux de ne pas faire d'histoires").

- ...ils craignent la colère défensive de leurs poursuivis qui peut être explosive et effrayante.

- ...ils veulent atténuer leurs besoins afin de ne pas "déranger" leurs personnes en retrait et de les empêcher de se fermer complètement.

En fait, il s'agit de leur meilleure tentative pour continuer à se battre ou à préserver le lien émotionnel.

Lorsque les poursuivants se retirent, ils le font généralement parce que...

- ...ils veulent une réponse à la question "Est-ce que je compte assez pour toi, pour que tu me poursuives quand je partirai ?". "Puis-je compter sur toi ?"

- ...ils sont accablés par la solitude. Ils veulent "passer le flambeau", pour ainsi dire, en disant à leur partenaire : "Maintenant, c'est à ton tour de venir après moi. Je suis fatigué de porter seul la charge émotionnelle de la relation. Vas-tu prendre l'initiative ? Vas-tu me rejoindre ? Viendras-tu pour moi ?"

- ... ils sont épuisés et ont pratiquement abandonné l'espoir d'atteindre et de se connecter en toute sécurité avec leur partenaire en retrait. L'épuisement survient lorsque le poursuivant cesse de poser les questions "Est-ce que je compte ?" et "Veux-tu me rejoindre ?".

Essentiellement, ils ont besoin d'une connexion émotionnelle et de réconfort pour se rassurer qu'ils sont importants et qu'ils ne seront pas laissés seuls.

Écouter ces motivations sous-jacentes vous aidera à refléter plus précisément le cycle négatif du couple, vous évitera de vous sentir confus dans la séance et aidera votre alliance à rester forte car chaque partenaire est profondément compris.

ICEEFT Newsletter

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)