



## Livres

Ressources

Coordonné par **Christilla Pellé-Douët**, avec **Elsa Godart**, **Christine Sallès** et **Marie-France Vigor**.

# Bibliothérapie



## Piégée dans son couple

Jean-Claude Kaufmann

Après la parution de son précédent livre sur le lit conjugal (*Un lit pour deux*, JC Lattès), le sociologue de nos vies quotidiennes et ancien chroniqueur à *Psychologies* a reçu une impressionnante masse de courrier. Sur le sujet traité, bien sûr. Mais aussi, plus surprenant, de la part de lectrices (et quelques lecteurs) qui tenaient à lui faire part de l'enfer qu'elles vivaient : l'enfermement au sein de leur couple. L'asphyxie progressive dans une relation dévitalisée et mortifère. Banal, direz-vous. C'est souvent ce qui arrive à la fin des histoires amoureuses. Sauf qu'il s'agit là de situations dont les personnes ne savent pas comment se sauver. Pas en raison d'impossibilités matérielles, même

si le cas existe. Non, ce sont des incapacités psychologiques à sauter le pas, une sorte d'apathie de la volonté, qui paralyse et emprisonne. « Je sais que je devrais rompre, explique l'une de ces femmes, mais je n'y arrive pas. Je n'en ai pas le courage. Cela me semble un obstacle immense à franchir. » Culpabilité (faire du mal à l'autre), peur de l'inconnu, angoisse de la solitude, sentiment d'incapacité... L'auteur examine les différentes raisons invoquées. Et souligne ce paradoxe ahurissant : alors qu'il est de plus en plus facile de reprendre sa liberté, les prisons intérieures semblent plus puissantes que jamais. Il nous invite à y réfléchir et à trouver les chemins qui nous mènent vers la reconquête de notre individualité, non pas vers un individualisme égoïste, mais vers une vision kantienne de la morale : en tant qu'êtres doués de raison, nous ne pouvons respecter les autres qu'à la condition de nous respecter nous-mêmes. C.P.-D.

Les Liens qui libèrent, 220 p., 17 €.

