

La porte de nos souvenirs L'ouvrir ou la verrouiller à double tour?

« François a dû subir une cure de désintoxication pour ses dépendances à l'alcool et au jeu suite à sa perte d'emploi ». S'il se confie à Roxanne, craindra-t-elle une rechute et vivra-t-elle une insécurité dans la relation dès le départ? La vérité fera peut-être fuir sa nouvelle flamme alors que le mensonge pourrait inscrire le couple sur une mauvaise pente au niveau de la confiance.

Qui que nous soyons, nous avons vécu une période ou un épisode de notre vie dont nous sommes peu fiers ou que nous préférons taire pour de multiples raisons. Rarissimes sont ceux ou celles qui peuvent prétendre n'avoir aucun remord, aucun regret ni aucune culpabilité relié à l'une ou l'autre de leurs actions.

Pour Sylvain, son incarcération lui semblait drôle et il en était même fier lorsqu'il avait 21 ans. Aujourd'hui, à 35 ans, il s'est lassé d'expliquer et de justifier cette « erreur de jeunesse » à toutes ses partenaires et à tous les employeurs qu'il a rencontrés. Doit-il cesser d'en parler pour mettre toutes les chances de son côté?



Une question de jugement

D'abord nous devons juger **la pertinence du dévoilement**.

La confiance est-elle nécessaire à la survie du couple? Si le (la) partenaire n'a pas cette information, est-ce qu'il ou qu'elle vivra un préjudice au sein de la relation? Cacher par exemple, une maladie dégénérative ou contaminante (tel le sida ou un cancer) transgresse toute moralité. Le partenaire doit, dans de tels cas être avisé étant donné la gravité et la nature des conséquences possibles

Le degré de sérieux de la relation.

Aborder un traumatisme relié à une histoire d'abus sexuel avec un inconnu rencontré par hasard dans un bar ne semble pas approprié. Toutefois, il pourrait être pertinent de dévoiler cette information à un amoureux de longue date ou à quelqu'un avec qui on a l'intention d'établir une relation à long terme. Dans le même sens, nous pouvons statuer qu'un dévoilement sérieux devra, toujours selon le jugement de la personne en cause, s'effectuer dans le cadre d'une relation sérieuse. D'autre part, plus l'intimité se crée entre deux personnes, plus les dévoilements seront compromettants et plus ils nécessiteront une attention particulière.

La personnalité à qui l'on dévoile.

Le fait de dévoiler une information à une personne qui présente des traits paranoïdes aura des impacts différents que si la même information est dévoilée à une personne dépressive, apathique ou colérique. À titre d'exemple, prenons le cas où quelqu'un choisisse de dévoiler son passé d'infidélité. La personne présentant des traits paranoïdes craindra immédiatement qu'une même chose lui soit arrivée ou se produise. Elle débutera un interrogatoire interminable sur leur passé ensemble et s'inquiètera de leur futur. Par la suite, cette personne surveillera les allers et retours de son partenaire, remarquera tout retard et toute marque d'inattention. Elle pourrait même aller jusqu'à fouiller dans son intimité, son courrier, ses messages vocaux ou électroniques, sa bourse ou son porte-monnaie.

Le dévoilement d'un passé d'infidélité rapporté à une personne dépressive titillera son humeur. Les insécurités débiteront à court terme, les larmes seront prêtes à couler rapidement et les questionnements sur les sentiments amoureux de l'autre surviendront. Elle tentera moins de séduire son partenaire parce qu'elle se sentira battue d'avance. Son stress et ses crises de larmes l'enlaidiront progressivement ce qui n'arrangera en rien son estime de soi.

La personnalité colérique quant à elle se sentira tout à coup attaquée dans la confiance qu'elle plaçait en son partenaire. Le « QUOI ??? » sera rapidement suivi du « T'aurais dû m'en parler avant! ». La personnalité colérique sera d'abord surprise. Ensuite elle aura tendance à critiquer pour finalement provoquer la culpabilité chez son interlocuteur. À la limite, la personne colérique pourra aller jusqu'à se montrer menaçante. Les « avoir su que... » ainsi que les « j'espère bien que... » suggèrent en effet, des menaces de séparation à peine voilées. Les éclats laisseront rapidement la place aux cris, à la fuite et bien souvent, au claquage de porte.



Le motif du dévoilement.

Pourquoi veut-on vraiment dévoiler notre passé? Par culpabilité? Par peur que l'autre l'apprenne et nous fasse des reproches? Par honnêteté et transparence? Pour se vider le coeur? Pour que l'autre en sache plus sur nous? Par menace ou intimidation?

Son propre degré de cheminement.

Si le secret met en cause un défaut de caractère ou une mauvaise habitude et que l'individu a procédé ou a débuté un processus de cheminement visant au mieux-être et à l'évolution, les enjeux du dévoilement ne sont plus les mêmes.

Les secrets les plus habituels

- histoires d'abus sexuels (à l'enfance ou à l'âge adulte)
- histoires d'alcoolisme ou de toxicomanie (perte d'emploi, de permis de conduire, désintoxication, etc.)
- autres histoires de dépendance (le jeu, le travail, relations amoureuses dépendantes, etc.)
- la pauvreté
- travail non valorisant
- histoires d'avortements
- les séparations, les divorces et les contacts (bons ou moins bons) avec les ex
- histoires de maladies sexuellement transmissibles
- histoires de violence
- passé criminel personnel ou dans la famille
- histoires d'adultères, de triolisme, d'échangisme
- vie sexuelle très active
- habitude d'aller aux danseurs ou aux danseuses nues
- maladie mentale personnelle ou dans la famille
- histoires d'adoption
- maladie ou handicap physique

En matière de dévoilement, chacun doit utiliser son propre jugement et respecter ses propres valeurs. Il est important de mesurer l'impact et les

conséquences que l'information dévoilée risque d'avoir sur l'autre ainsi que sur la relation que nous entretenons avec cette personne.

Patrick Huard était bien drôle lorsqu'il clamait « FERME TA YEULE !!! » lors de ses premières prestations. Il n'avait pas tort en ce qui concerne certains événements de notre vie actuelle et de notre passé. Réveiller les morts n'a rien de sain lorsque les funérailles ont été bien célébrées. Il y a certaines portes de notre passé qui, effectivement, doivent restées closes pour éviter de réveiller des blessures pourtant bien cicatrisées à l'époque.

Cependant, il est bien de se rappeler que le maintien de la stabilité conjugale repose sur la confiance. Cette dernière est basée sur les confidences et la connaissance que l'un possède de l'autre et surtout, sur son attitude devant les épreuves et les événements de la vie. Certains accros passés deviennent banals si l'on s'attarde aux stratégies que la personne a du déployer pour s'en sortir. Quelles sont les séquelles avec lesquelles elle doit composer maintenant? Quels apprentissages l'individu a-t-il acquis de son passé? Le fait d'ouvrir notre placard à souvenirs peut sans aucun doute être aidant dans certaines situations. En effet, tel peut être le cas lorsque l'on perçoit notre partenaire comme étant capable et prêt à recevoir de telles confidences. De concert, toute confiance doit être aidante d'une manière ou d'une autre. Il est également important que la personne soit prête à se dévoiler avec sérénité et ce, de la façon la plus épanouissante et évolutive possible.

Vous devez, avant de vous confier, être assuré que votre dévoilement n'affectera en rien les sentiments que l'autre vous porte. Assurez-vous également que votre partenaire saura accueillir vos confidences avec ouverture. Sans ces conditions, il est préférable d'éviter de vous confier à l'être aimé. Il sera de meilleur aloi de s'ouvrir à quelqu'un d'autre : un parent, un(e) ami(e), un(e) collègue au bureau ou encore à un(e) thérapeute. Le fait de se confier à un thérapeute a pour avantages l'anonymat et la confidentialité. Ainsi, la personne aux prises avec son secret pourra apprendre à maîtriser l'impact qu'il a sur lui en le rendant moins envahissant psychologiquement. Par le fait même, la personne obtiendra un éclairage quant à la pertinence et le besoin de dévoiler ou non.

Genny Harvey, M.A.

Sexologue clinicienne et Psychothérapeute

Madame Genny Harvey exerce sa pratique privée depuis plus de 20 ans. Son bureau professionnel est situé à Saint-Boniface, en Mauricie, et on peut prendre rendez-vous en contactant le (819) 535-1991 ou au www.sexologueharvey.com