

Philippe Saielli
philippe.saielli@wanadoo.fr
0608600509
10 avenue FOCH
59370 Mons-en-Baroeul

Résumé : Le couple, lieu supposé d'union et de sécurité, peut devenir le théâtre d'une autodestruction silencieuse, nourrie par la pulsion de mort. Sous couvert d'idéaux élevés (fusion, fidélité, amour pur), des alliances inconscientes refoulent le conflit et empêchent la différenciation. Cette dynamique, renforcée par les normes sociales contemporaines, conduit à des liens pathogènes où la haine se dissimule derrière l'amour, dans une autodestruction quotidienne, souvent à l'insu des partenaires.

Mots clés : Pulsion de mort, Fusion, Alliances inconscientes, Dénégation, Destructivité, Différenciation, Emprise, Perversion narcissique, Incestuel conjugal.

Dynamique d'autodestruction dans le couple

Le lien de couple, censé être fondé sur l'amour et l'union, peut paradoxalement devenir un espace d'autodestruction silencieuse. Dans une perspective psychanalytique, on considère que la *pulsion de mort* (Thanatos) peut s'y immiscer de façon insidieuse, sous couvert d'idéaux élevés (amour pur, fidélité absolue, fusion des âmes). La relation de couple s'avère un espace privilégié où se rejouent des *processus inconscients* fondamentaux (transferts, choix d'objet, fantasmes infantiles) et où peuvent émerger des phénomènes intersubjectifs et trans-subjectifs singuliers. Parmi ces phénomènes, on observe fréquemment une tendance à la répétition mortifère – c'est-à-dire la reproduction de scénarios de souffrance et d'échec – suggérant qu'une force autodestructrice est à l'œuvre dans bien des unions intimes. Comment comprendre ce paradoxe d'une autodestruction au cœur même du lien amoureux, censé apporter sécurité et épanouissement ? Quelles sont les modalités cliniques de cette destructivité conjugale et ses racines inconscientes ?

Plusieurs auteurs ont étudié comment le couple peut servir de scène à ces dynamiques destructrices plus ou moins voilées. Ils montrent que les partenaires établissent souvent un pacte inconscient où chacun collabore, à son insu, à nourrir la destructivité psychique commune tout en affichant des idéaux partagés de bonheur. Nous passerons en revue ces apports théoriques, et nous analyserons l'effet amplificateur de la société contemporaine (idéologie fusionnelle, culte de l'harmonie, isolement du couple, réseaux sociaux) et enfin évoquerons deux illustrations cliniques pour mieux rendre compte de cette logique d'autodestruction.

Alliances inconscientes et perversion narcissique dans le couple

Freud¹, reconnaît que l'être humain est habité par des pulsions contraires de vie et de mort, d'union et de destruction. Dans *Au-delà du principe de plaisir* (1920), Freud identifie la compulsion de répétition de vécus douloureux comme un indice d'une pulsion plus fondamentale cherchant la déliaison et le retour à un état inanimé. Autrement dit, la tendance à *répéter* ce qui fait souffrir, plutôt que d'éviter la douleur, trahit l'emprise d'une pulsion de

¹ S. Freud, « Au-delà du principe de plaisir » (1920), dans *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1968.

mort agissant « *en sourdine, à bas bruit, de façon imperceptible* »². Dans la vie amoureuse, cet automatisme inconscient peut conduire un sujet à choisir constamment des partenaires qui le font souffrir, ou à saboter les relations dès qu'elles deviennent satisfaisantes. Comme sous l'emprise d'une force interne, il/elle *répète* des modes relationnels destructeurs du passé, confirmant l'adage freudien d'un « destin qui se répète » en dépit du principe de plaisir. La pulsion de mort, liée à l'agressivité et à la part de haine inhérente à l'amour, pousse ainsi le couple vers des scénarios d'échec et de douleur, malgré le désir conscient de bonheur partagé. Freud lui-même s'étonnait que l'on puisse rester « aveugles à l'ubiquité de l'agression et de la destruction » dans la vie psychique. Il soulignait que l'instinct destructeur opère souvent de manière dissociée de l'érotisme, occupant une place centrale dans les comportements humains, y compris ceux qui se déploient au sein du couple.

Depuis Freud, plusieurs psychanalystes soulignent que le couple repose sur des alliances inconscientes pouvant avoir une face sombre. Kaës³ note qu'entrer en couple implique nécessairement certaines *zones d'indifférenciation* entre les partenaires, un partage psychique, une fusion partielle, de même que des objets partagés « *qui sont à la fois, ni absolument à l'un ni absolument à l'autre* »⁴. En d'autres termes, pour « faire couple », il faut un imaginaire commun (par exemple des idéaux ou un projet à deux) et un certain effacement des frontières du moi de chacun. Ce compromis répond à un désir de complétude narcissique et de soutien mutuel : Anzieu souligne d'ailleurs qu'un fantasme de base du couple est de posséder « *une peau commune, un corps commun et une psyché commune* »⁵, retrouvant dans le partenaire un objet rassurant qui protège de la détresse et de la solitude originaires.

Cependant, cette nécessaire proximité psychique comporte le risque d'une fusion excessive. Anzieu⁶ décrit en effet une « *phase d'illusion duelle* » fondatrice où les amoureux se vivent comme « *un couple de jumeaux imaginaires, unisexes et à la limite interchangeables* ». Dans ce couple gémellaire narcissique, émerge l'illusion d'une union parfaite sans conflits.

Defontaine⁷ précise que de tels couples forment un couple idéal en opposition imaginaire ou réelle aux couples parentaux mauvais, érigeant leur relation en idéal et évinçant tout désaccord dans une négation de la différence. Chacun cherche à colmater les blessures anciennes par cette symbiose : l'autre est investi comme un double destiné à combler toutes les carences. Mais en supprimant l'altérité et les limites individuelles, le pacte fusionnel défensif empêche l'élaboration des tensions ; celles-ci sont refoulées et continuent d'empoisonner le lien de l'intérieur.

La fixation de cette idéalisation d'un corps commun peut déboucher sur une autodestruction au quotidien. Chez Anzieu⁸, la scène de ménage est une mise en acte fantasmatique où s'expriment des tensions non résolues entre les partenaires. Elle fonctionne comme un lieu psychique où la haine et l'amour coexistent, s'entrelacent, se confondent. Ce que cette scène révèle, c'est que l'amour absolu, idéalisé, contient en lui une haine latente, contre la dépendance, la frustration, la déception qu'il génère inévitablement. Le conflit permet à cette haine d'être mise en scène plutôt que mise en mots, faute d'élaboration psychique suffisante. Le couple s'accroche alors à

² S. Freud, *op. cit.* p. 41-42

³ R. Kaës, *Les alliances inconscientes*, Paris, Dunod, 2009.

⁴ R. Kaës, *op.cit.* p. 168-169.

⁵ D. Anzieu, « Introduction à l'étude des fonctions du Moi-peau dans le couple », *Gruppo*, n° 2, 1986, p. 75-81.

⁶ D. Anzieu, *op.cit.*

⁷ J. Defontaine, *Dérives perverses dans le couple et blessures d'enfance* (2019), Paris, L'Harmattan.

⁸ D. Anzieu, « La scène de ménage », *Nouvelle Revue de Psychanalyse*, n° 33, 1986, p. 13-30.

cette forme de lien, car elle permet de rester attaché malgré la souffrance (le conflit devient une preuve d'investissement, de passion, voire d'existence du lien).

Anzieu⁹ propose un premier registre de cette autodestruction au quotidien. Ce n'est pas la haine de l'amour, mais la haine *dans* l'amour. Pour cet auteur, le lien amoureux contient une charge conflictuelle inévitable. Lorsque cette charge n'est pas symbolisée, elle sature la relation et la scène de ménage ritualisée devient alors un canal agi pour cette ambivalence, au lieu de sa verbalisation ou de son élaboration.

Pour Anzieu, ce n'est pas *l'amour* qui est haï, c'est ce que l'amour oblige à ressentir (manque, dépendance, impuissance, perte de soi...). La scène de ménage permet de défouler cette haine sans rompre le lien, en conservant une forme de communication passionnelle.

Kaës¹⁰ conceptualise ces collusions destructrices en termes d'alliances défensives inconscientes. Le couple lui-même peut être vu comme un moyen de réalisation du désir et une méta-défense : il sert à la fois à satisfaire des aspirations (d'amour, de famille) et à défendre le sujet contre certaines angoisses. L'alliance inconsciente du couple permet souvent aux deux partenaires de méconnaître ce contre quoi ils se défendent, c'est-à-dire d'ignorer les conflits psychiques profonds qu'ils évitent en se réfugiant dans l'idéal du nous. Parmi ces alliances défensives, Kaës décrit le pacte dénégatif, véritable contrat tacite où l'on s'engage mutuellement à ne pas reconnaître une réalité pénible. Par exemple, un couple peut maintenir un pacte de *déni en commun* de toute agressivité entre eux, au nom de l'harmonie idéale. Ce pacte évite les angoisses de séparation ou de culpabilité, mais il empêche aussi tout travail psychique sur la frustration ou la haine. Avec le temps, ces éléments *déniés* s'accumulent dans l'ombre du lien et alimentent la destructivité silencieuse.

C'est à partir des travaux de Racamier et d'Hurni et Stoll qu'un nouveau registre d'autodestruction des couples va être délimité : celui de la haine de l'amour. La découverte fondamentale de l'antœdipe par Racamier va l'amener à conceptualiser la perversion narcissique, qu'il définit comme « *une organisation durable ou transitoire caractérisée par le besoin, la capacité et le plaisir (la jouissance) de se mettre à l'abri des conflits internes et en particulier du deuil, en se faisant valoir au détriment d'un objet manipulé comme un ustensile et un faire-valoir.* »¹¹

Ainsi, l'un (ou les deux) partenaires cherche à se valoriser et se protéger de toute souffrance en attaquant le moi de l'autre et en jouissant de sa déstabilisation. Ce mécanisme pervers permet d'éviter conflits internes et deuils en les exportant sur le conjoint. Un tel processus n'est pas qu'individuel mais bien *interactionnel* et collectif : dès lors que les espaces psychiques entre deux personnes sont transgressés sans limites. Dans ces couples, la parole peut même être pervertie au service du déni : « *dans la perversion narcissique, c'est la parole qui est surinvestie au détriment des êtres... Pour [le pervers], un mensonge réussi compte comme une vérité* »¹². On comprend que la relation conjugale peut devenir le terrain d'un travail de sape permanent, souvent muet, où l'un manipule et disqualifie l'autre pour maintenir sa propre cohérence narcissique.

⁹ D. Anzieu, « La scène de ménage », *Créer, détruire*, Paris, Dunod, 1996, p. 251-261.

¹⁰ R. Kaës,

¹¹ P.-C. Racamier, *Le Génie des origines*, Paris, Payot, 1992, p. 207.

¹² P.-C. Racamier, « Pensée perverse et décervelage », *Gruppo*, n°8, Paris, Apsygée, 1992, p. 137-155

Selon Racamier, l'un des aspects essentiels du registre antœdipien est que les tabous structurants des interdits de l'inceste et du meurtre ne fonctionnent pas. Dans ces contextes incestuels, les frontières générationnelles et sexuelles sont brouillées, facilitant des alliances pathologiques. Le couple issu d'un tel milieu ou reproduisant ce schéma peut fonctionner sur un pacte antœdipien, sans tiers séparateur ni loi symbolique pour réguler les pulsions. L'incestuel conjugal se manifeste alors par un empiètement des espaces psychiques intimes de chacun, un chevauchement confusionnel qui entrave l'individuation. Le lien du couple, censé apporter sécurité narcissique, devient un lieu d'emprise mutuelle et de paradoxalement où s'entremêlent dépendance et agressivité non reconnue.

Hurni¹³ et Stoll¹⁴ ont montré, dans la lignée de Racamier, que la haine de l'amour est l'envers toxique d'un lien idéalisé : elle attaque l'amour de l'intérieur, non pas en l'abolissant, mais en le manipulant au service du narcissisme, du contrôle et de la non-pensée. Elle produit des liens conjugaux rigides, froidement violents, où la pulsion de mort prend le masque du devoir, de la fidélité ou de la stabilité. Cette haine s'exprime sans explosion apparente : elle se loge dans des micro-actes quotidiens de dévalorisation, de refus du désir de l'autre, d'emprise émotionnelle, ou encore de silences stratégiques.

Plus précisément, ces auteurs vont définir le concept de « *tension intersubjective perverse* » (TIP) pour décrire une dynamique relationnelle spécifique observée dans certains couples présentant des traits de perversion narcissique. Cette tension constitue un lien pathologique où l'interaction entre les partenaires est marquée par une hostilité constante, des attaques mutuelles et une absence de reconnaissance de l'altérité de l'autre. La TIP se manifeste par une hostilité réciproque qui doit être constamment réactivée pour maintenir le lien entre les partenaires. Cette dynamique est décrite comme un équivalent pervers du lien amoureux, où la relation est fondée sur la haine plutôt que sur l'amour. Les partenaires impliqués dans une TIP utilisent des stratégies telles que la provocation, le discrédit de la réaction de l'autre, et la néantisation de l'autre pour maintenir cette tension. Ces mécanismes servent à éviter toute forme de communication authentique ou d'expression émotionnelle sincère, renforçant ainsi la dynamique perverse de la relation.

Avec la position narcissique paradoxale, Caillot¹⁵ va proposer une position psychique fondamentale pour la compréhension de l'autodestruction présente dans les couples. La position narcissique paradoxale se caractérise par un mode de relation d'objet adhésif et omnipotent, où deux aspects inconciliables de l'objet sont tenus simultanément. L'objet (qu'il s'agisse d'une personne, d'un couple, d'une famille ou d'un groupe) y revêt une nature paradoxale : il est à la fois bon et mauvais, contenant et contenu, indispensable et asphyxiant. De même, les affects du sujet sont paradoxaux, liant par exemple terreur et fascination en un mélange indissociable.

Sur le plan défensif Caillot¹⁶ décrit un mécanisme rythmique d'oscillation constant : le sujet se défend simultanément contre deux angoisses primitives opposées. D'une part, l'angoisse claustrophobique d'un contact trop fusionnel (« trop serré ») et d'autre part, l'angoisse agoraphobique d'un abandon ou d'une chute sans fin (« trop lâché »).

Cette oscillation continue entre des investissements narcissiques centripètes (replis fusionnels) et anti-narcissiques centrifuges (mouvements de rejet) maintient un équilibre

¹³ M. Hurni, G. Stoll, *La haine de l'amour. La perversion du lien*, Paris, L'Harmattan, 1996.

¹⁴ M. Hurni, G. Stoll, *Saccages psychiques au quotidien. Perversion narcissique dans les familles*, Paris, L'Harmattan, 2002.

¹⁵ J.-P. Caillot, *Le meurtrier, l'incestuel et le traumatique*, Paris, Dunod, 2015.

¹⁶ J.-P. Caillot, *Le désir et le traumatique*, Paris, Dunod, 2024.

précaire, protégeant le sujet des angoisses catastrophiques liées à l'union et à la séparation. L'expression même de position paradoxale traduit que le sujet tente de se préserver de deux dangers opposés en les maintenant ensemble dans un mouvement d'aller-retour.

Il est possible de considérer que le pacte dénégatif peut alors dériver en contrat pervers (si un tiers élément est sacrifié ou si la morale est pervertie pour préserver l'alliance) ou en pacte narcissique pathogène, scellant une relation symbiotique où chacun alimente le narcissisme de l'autre au détriment du rapport à la réalité. On retrouve ici la dynamique décrite plus haut : un couple trop refermé sur un idéal fusionnel peut fonctionner comme une bulle close où se développent des processus pervers, faute de régulation par un tiers ou par la confrontation à la différence.

L'expression silencieuse de la destructivité sous des idéaux élevés

Ces différents auteurs nous ont permis de souligner différentes configurations dans lesquelles le couple devient le théâtre muet d'une pulsion de mort à l'œuvre, masquée par les discours exaltant l'amour idéal. Plusieurs idéaux partagés servent de façade à la destructivité psychique:

- L'idéal d'amour pur et inconditionnel : Le couple peut s'enfermer dans l'idée d'un amour absolu, indéfectible, presque *sacré*. Tout ce qui pourrait ternir cette image (colère, doute, ennui) est alors refoulé ou dénié. Janine Chasseguet-Smirgel¹⁷ a montré que l'excès d'idéalisation peut relever d'une *perversion de l'idéal*, où l'on sacrifie la vérité de ses affects sur l'autel d'un idéal chimérique. Par exemple, un couple qui se voit comme parfaitement fusionnel ne s'autorise pas à ressentir la moindre animosité – au point que chacun finit par en vouloir secrètement à l'autre de cette exigence de pureté. L'agressivité ne pouvant être exprimée ouvertement (puisque "un vrai amour" ne connaît pas la haine), elle se fraie des chemins détournés : micro-critiques sournoises, désintérêt sexuel, conduites autodestructrices individuelles (addictions, dépression) venant indirectement *punir* l'autre. Sous le fantasme d'un amour idéal se développe ainsi une haine muette, une volonté inconsciente de faire défaut à l'autre et de saboter le bonheur
affiché.
- L'idéal de fidélité et d'exclusivité totale : S'il est normal que la fidélité soit une valeur du couple, son absolutisation peut tourner à l'obsession destructrice. Sous prétexte de "grande passion", certains couples justifient une jalousie extrême, un contrôle permanent de l'un sur l'autre, annihilant la confiance mutuelle. L'exclusivité devient alors un mode d'emprise : l'autre n'a plus droit à une vie personnelle, chaque écart potentiel est vécu comme une trahison absolue. Ce climat de suspicion continue use le lien de l'intérieur. Par ailleurs, chez des partenaires narcissiques, l'exigence de fidélité peut s'accompagner d'une jouissance à tenir l'autre captif dans une dépendance affective, (mécanisme pervers souvent rencontré dans les couples à dynamique *sadomasochiste* cachée). Ici, la "fidélité" n'est plus qu'un synonyme de possession et de privation de liberté. Toute tentative d'autonomisation d'un partenaire est vécue comme une menace mortelle pour l'autre, ce qui peut déboucher sur des actes violents ou autodestructeurs (le fameux « *Si tu me quittes, je me tue* »). L'idéal de

¹⁷ J. Chasseguet-Smirgel, *L'idéal du moi. Étude psychanalytique du travail de l'idéalisation*, Paris, Aubier, 1984.

fidélité sert alors de paravent noble à une volonté de domination destructrice. Il en est de même avec l'idéal d'une totale transparence. L'idéal inscrit dans cette affirmation « dans notre couple, on se dit tout » est source d'une très grande violence.

- L'idéal de complémentarité parfaite : Beaucoup de couples aiment à penser qu'ils sont *deux moitiés d'un tout*, parfaitement complémentaires (l'un extraverti, l'autre réservé ; l'un fort, l'autre fragile; etc.). Cette vision peut apporter un sentiment de cohésion, mais si elle est figée en rôles intangibles, elle freine l'évolution de chacun. Chaque partenaire peut inconsciemment saboter les efforts de changement de l'autre pour maintenir l'équilibre établi. Par exemple, un conjoint habitué à être le "faible" du couple pourra inconsciemment échouer dès qu'il acquiert de l'autonomie, pour rester en accord avec l'image que l'autre a de lui (et que lui-même a intégrée). De son côté, le "fort" du couple a besoin que l'autre reste dépendant – son identité en dépend. Cette *collusion* aboutit à une stagnation toxique : toute croissance individuelle est perçue comme une menace pour la relation. Sous l'idéal de la belle complémentarité se cache souvent une peur panique de la différenciation et du changement. Ainsi, le couple peut inconsciemment préférer l'auto-sabotage (échecs répétés, projets avortés, conflits larvés) plutôt que de risquer un déséquilibre du duo. La destructivité psychique s'exprime alors de façon « douce » – non par de grandes explosions, mais par de petites atteintes quotidiennes à l'estime de soi de chacun, maintenant l'autre dans le rôle qui convient. Defontaine¹⁸ parle à ce sujet de « *destructivité douce* » dans les couples gémellaires : une violence feutrée, faite de disqualification et d'envie, où l'autre est rabaisé au rang d'extension de soi plutôt que reconnu comme sujet distinct.

Cliniquement, ces couples autodestructeurs présentent souvent un double visage. En façade, ils donnent l'image d'un couple uni, modèle d'amour et de solidarité ; en privé, on observe des comportements d'auto-aliénation et d'agression passive. Par exemple, un couple suivi en thérapie se vante de « *ne jamais se disputer* » et de « *tout faire ensemble par amour* ». Or, on découvre que Monsieur souffre de troubles psychosomatiques inexplicés et que Madame fait des épisodes dépressifs cachés. En réalité, tout conflit étant interdit entre eux, la tension s'exprime via le corps de l'un ou l'humeur de l'autre, sans jamais être verbalisée. Un autre exemple tiré d'un psychodrame analytique illustre jusqu'où peut aller la fusion mortifère : dans un jeu de rôle thérapeutique, un couple n'a « *à eux deux qu'un poumon et un cœur* », si bien qu'envisager leur séparation pose un dilemme absurde – « *qui aura à la fois le cœur et le poumon ? Qui mourra ?* ». Cette scène témoigne de leur fantasme qu'aucun des deux ne peut survivre individuellement hors du couple, quitte à ce qu'ensemble ils étouffent. Comme l'ont formulé Jean-Pierre Caillot et Gérard Decherf¹⁹, la position paradoxale de certains couples pourrait se résumer ainsi : « *Vivre ensemble nous tue, nous séparer est mortel* ». Ils se vivent comme dans une impasse où le lien est à la fois indispensable et toxique – une véritable mise en scène de la pulsion de mort à deux.

Idéologies contemporaines et renforcement des dynamiques mortifères

¹⁸J. Defontaine, *Dérives perverses dans le couple et blessures d'enfance*, Paris, L'Harmattan, 2019.

¹⁹ Jean-Pierre Caillot et Gérard Decherf, *Thérapie familiale psychanalytique et paradoxalité*, Paris, Clancier-Guénéau, 1982

Le contexte socio-culturel actuel²⁰ tend à exacerber ces dynamiques conjugales problématiques. D'une part, l'idéologie de la fusion amoureuse est valorisée dans les médias, le cinéma, les réseaux sociaux : le "grand Amour" est souvent représenté comme une union symbiotique parfaite où l'autre comble tous les manques. Cette norme implicite met une pression sur les couples pour qu'ils correspondent à l'image du bonheur total – ce qui incite à occulter les aspects négatifs naturels (doutes, conflits) au lieu de les traiter. La *pression à l'harmonie* pousse de nombreux partenaires à taire leurs griefs par peur de « briser le charme » ou de paraître dysfonctionnels. Sur les réseaux sociaux, chacun expose les moments heureux et édulcore la réalité : ce *faux self* du couple renforce le pacte de dénégation. Il n'est pas rare que derrière des photos de couple « *parfait* » sur Instagram se cache une relation épuisée par les tensions muettes. La comparaison sociale permanente peut aussi attiser l'envie et le ressentiment intra-couple (« *pourquoi ne sommes-nous pas aussi heureux que ces autres ?* »), sentiments que les partenaires, honteux, intériorisent puis retournent contre l'autre.

D'autre part, la société contemporaine se caractérise par un certain isolement affectif du couple. La cellule conjugale, surtout dans les sociétés occidentales urbanisées, fonctionne de plus en plus en vase clos, éloignée des familles élargies ou de la communauté. Les partenaires sont souvent livrés à eux-mêmes pour répondre à tous leurs besoins affectifs. Cette autarcie relationnelle, conjuguée à l'idéal moderne de l'épanouissement à deux, peut faire du couple un *huit-clos* propice aux dérives incestuelles. Sans le relais d'un réseau social ou familial pour introduire d'autres échanges, le couple peut se replier sur un narcissisme à deux très exigeant. Autrement dit, l'époque actuelle, en valorisant l'individu-roi et en érodant certains cadres (règles morales, soutien communautaire), peut libérer les tendances destructrices dans le lien du couple. Par exemple, l'idéologie du « tout, tout de suite » et de la satisfaction personnelle peut rendre moins tolérable la frustration inhérente à la vie à deux – d'où des passages à l'acte plus rapides (infidélités, violences) lorsque le partenaire déçoit l'idéal. De même, le culte contemporain de la performance et du *couple accompli* peut faire vivre tout échec marital comme insupportable, poussant certains à des conduites de rupture brutales ou à un harcèlement mutuel pour forcer l'autre à correspondre à l'idéal. En somme, le contexte sociétal, marqué par le *narcissisme culturel* et la quête d'une fusion sans faille, tend à surdéterminer les alliances pathologiques du couple en légitimant implicitement la fusion, en stigmatisant le conflit et en offrant de nouveaux moyens (technologiques, sociaux) d'expression masquée de la destructivité (par exemple, cyber-contrôle du partenaire, jalousie alimentée par les réseaux, etc.).

Caillot²¹ propose un concept central : celui de fantasme d'auto-engendrement du couple. Le couple se vit alors comme hors filiation, hors histoire, comme s'il se suffisait à lui-même, dans une illusion d'autocréation. Ce fantasme permet d'évacuer la dépendance aux familles d'origine, les héritages inconscients, les lois symboliques — au profit d'un mythe conjugal d'autonomie absolue. L'idéologie partagée dans ces couples peut prendre la forme de croyances sur la spécificité, la pureté ou l'exceptionnalité du lien.

Sous cette idéologie narcissique se cache souvent un refus du tiers, une fermeture à toute médiation symbolique. Le lien conjugal est ainsi préservé au prix d'une dissociation progressive des sujets : chacun renonce à sa propre conflictualité pour préserver l'unité illusoire du couple.

²⁰ M. Bozon et F. Héran, *La formation du couple*, Paris, La Découverte, 2006.

²¹ J.-P. Caillot, *Le meurtrier, l'incestuel et le traumatique*, Paris, Dunod, 2015.

Orientations thérapeutiques : différenciation, négatif et fonction tierce

Malgré ces constats alarmants, il est possible de subvertir la logique autodestructrice du couple grâce à un travail thérapeutique approprié. Les approches psychanalytiques de couple visent précisément à faire émerger le *non-dit destructeur* et à restaurer une dynamique plus vivante et différenciée entre les partenaires.

Illustration clinique 1 : « *Tu es mon oxygène* ». L'étreinte fusionnelle comme matrice de la destruction.

Il s'agit d'une thérapie de couple engagée depuis plusieurs mois, avec deux partenaires de 38 et 41 ans, Anaïs et Mathieu. Ils consultent pour « *une incompréhension croissante* » malgré un amour « *intact* ». Aucun événement extérieur n'a motivé la demande. Ils parlent de leurs crises comme de « *petits malentendus* », tout en décrivant un épuisement latent. Très rapidement, le discours du couple tourne autour d'un fantasme d'union parfaite : « *On est fait l'un pour l'autre* », « *Ce que je ressens, il le pense déjà* », « *On a toujours tout partagé* ». Leur récit est saturé d'un imaginaire gémellaire, quasi symbiotique. Dans le transfert, ils semblent vouloir inclure le thérapeute dans leur bulle : il devient celui qui doit valider leur idéal de lien. Mais à mesure que les séances avancent, émergent des signes de souffrance diffuse : Mathieu somatise (ulcères, migraines), Anaïs pleure de plus en plus sans raison apparente. Lors d'une séance, une phrase de Mathieu devient clé : « *Si elle ne va pas bien, c'est que je ne suis pas un bon compagnon. Je ne me le pardonne pas.* » Anaïs, en retour, affirme : « *Je ne sais pas comment aller mieux sans lui* ».

Ce couple incarne une position narcissique paradoxale pathologique (au sens de Caillot : « *ensemble on meurt, se séparer nous tue* »), où la différenciation psychique a été éradiquée au profit d'un idéal fusionnel défensif. Toute émergence du négatif, conflit, envie, lassitude, est vécue comme une trahison. Le refoulement de l'agressivité alimente une destructivité indirecte : symptômes physiques, épuisement émotionnel, inhibition sexuelle. Dans leur pacte inconscient, le mal-être de l'un doit être contenu ou réparé par l'autre. L'altérité est vécue comme un abandon ou une mise en danger.

Le lien se présente comme soutenant, mais fonctionne en réalité comme un étouffoir psychique mutuel. Le symptôme somatique (chez Mathieu) et la plainte dépressive (chez Anaïs) sont les seuls moyens d'expression de la conflictualité interne du couple. Toute élaboration psychique est court-circuitée par le mythe d'un amour total. Un travail d'élaboration est engagé autour de la reconnaissance du négatif et de la différenciation des vécus. Comme souvent la demande implicite d'une thérapie de couple concerne une demande de séparation, pour sortir d'une paradoxalité fermée et aller vers une paradoxalité plus ouverte du type : « *se séparer psychiquement pour mieux être ensemble* ». Alors seulement le travail psychique de l'ambivalence amour/haine est possible.

Illustration clinique 2 : « *On ne peut pas vivre ensemble, mais on ne peut pas se quitter* ». L'engrenage sadomasochique conjugal.

Julie (34 ans) et Nicolas (36 ans) consultent après une énième séparation-reconquête. Le couple existe depuis 12 ans, sans enfant. Ils décrivent leur relation comme « *passionnelle* », marquée par de fortes disputes, des ruptures temporaires fréquentes, suivies de réconciliations souvent

érotiques. Ils affirment s'aimer profondément, mais se dire « *toxiques l'un pour l'autre* ». En séance, l'ambiance est électrique. Julie est vive, accusatrice, parfois provocante : elle reproche à Nicolas son insensibilité, sa froideur, ses silences destructeurs. Nicolas se tient calme, distant, mais ses interventions sont cinglantes : « *Tu veux de l'attention ? Pleure encore un peu* ». L'un attaque, l'autre encaisse puis contre-attaque, dans une logique d'escalade verbale.

À plusieurs reprises, le thérapeute observe un renversement de rôles : Julie, d'abord victime, devient manipulatrice ; Nicolas, d'abord impassible, devient violemment accusateur. Le lien est saturé de reproches, de rancunes, de jalousie, mais aussi d'un attachement viscéral. Ils se sont quittés cinq fois ; ils reviennent toujours. Lorsqu'ils parlent de ces retrouvailles, leur excitation est palpable : « *On ne s'était jamais autant désirés* ».

Ce couple fonctionne selon un engrenement sadomasochiste inconscient, où chacun tient l'autre dans une position complémentaire et aliénante. L'un inflige une souffrance (indifférence, froideur, humiliation), l'autre l'endure en silence ou en suppliant, mais prend ensuite le pouvoir en devenant persécuteur à son tour. La jouissance (sexuelle, narcissique, imaginaire) est liée à la mise en scène de ces alternances de puissance et d'abaissement.

Ce type de relation s'inscrit dans position narcissique paradoxale pathologique se fixant sur une engrenement sado-masochique : « *plus on souffre ensemble, plus c'est la preuve que notre lien est unique* ». Il ne s'agit pas d'un sadisme unilatéral, mais d'un enchaînement de positions inversées, où chacun tour à tour persécute et se fait persécuter. Le couple ne peut ni vivre ensemble, ni se séparer. L'altérité est intolérable, mais la séparation vécue comme une menace de mort psychique.

Ce type de lien négatif fait office de défense contre les angoisses archaïques et les traumatismes infantiles qui sous-tendent la relation : abandon, vide, honte d'exister, tout en les ré-actualisant. En attaquant l'autre, chacun cherche à éviter la chute narcissique intérieure. Mais en retour, il devient dépendant de la position de pouvoir ou de souffrance qu'il occupe.

Ce type de thérapie est complexe. À travers une analyse fine des séquences interactionnelles, on aide chacun à repérer ses entrées dans l'engrenage : ce qu'il fait, dit ou ressent qui déclenche la répétition sadomasochiste. Chacun est aussi amené à revisiter son histoire narcissique traumatique : chez Julie, un père distant et humiliant ; chez Nicolas, une mère intrusive et étouffante. Le lien conjugal réactive ces blessures précoces, mais au lieu de les élaborer, il les rejoue dans une scène relationnelle close. Le travail porte donc aussi sur la reconstruction d'un tiers symbolique, qui permette de différencier les affects du passé de ceux du présent. Parfois, la séparation réelle devient elle-même la seule issue tend l'engrenage est intense, mais le risque demeure, que même séparé cet engrenage ne s'arrête pas.

En conclusion, l'approche psychanalytique du couple met en lumière la manière dont le couple peut cristalliser une lutte entre Éros et Thanatos, entre des forces de liaison (désir d'union, amour) et de déliaison (haine, répétition mortifère). Les auteurs évoqués convergent pour montrer que sans altérité ni tiers, le couple risque de tourner à l'incestuel et à l'autodestruction silencieuse. Pourtant, en reconnaissant ces mécanismes (alliances inconscientes, pactes pervers, idéaux aliénants) et en travaillant le négatif, il est possible de déjouer le destin tragique de certains duos. La psychanalyse de couple offre un espace où peut se rejouer autrement la scène primitive du lien : au lieu d'un face-à-face fermé sur lui-même, s'ouvre une *rencontre à trois* propice à la créativité et à la croissance de chacun. Ainsi, l'expression de la destructivité – autrefois muette et agie – peut être mise en sens, en mots, et ultimement désamorcée. Le couple,

de lieu de mort psychique, peut redevenir un processus vivant, fait de deux sujets liés par choix et non par chaîne. En restaurant la distance qui permet le désir et en acceptant la part d'ombre inhérente à tout amour, les partenaires peuvent construire une intimité moins idéale peut-être, mais plus saine et durable.