

Terrence Real

Préface de Bruce Springsteen

**BEST-SELLER
DU NEW YORK
TIMES**

NOUS

AU-DELÀ DE TOI + MOI

Les secrets pour construire
une relation plus aimante

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2022 sous le titre *US. Getting Past You & Me to Build a More Loving Relationship* aux éditions Rodale Press (États-Unis).

Copyright © Terry Real, 2022

Copyright de la préface © Bruce Springsteen, 2022

Traduction française : Caroline Roptin

Relecture/correction : Virginie Leduc et Pascale Braud

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023

ISBN : 978-2-416-01016-3

Terrence Real

Préface de Bruce Springsteen

NOUS AU-DELÀ DE TOI + MOI

Les secrets pour construire
une relation plus aimante

● Éditions
EYROLLES

*À ma famille bien-aimée, Belinda, Justin et Alexander.
Vous êtes la lumière de mon firmament.*

*À la mémoire du Grand Appréciateur,
L'un des meilleurs amis du monde, Rich Simon.*

SOMMAIRE

Préface de Bruce Springsteen.	13
Chapitre 1 – Quelle version de vous est à l'œuvre dans votre relation ?	17
Se rappeler qu'on aime cette personne	21
Quel est votre traumatisme ?	22
L'hostilité n'est jamais rédemptrice	25
Rencontrer son enfant adapté	25
Le véritable travail sur les relations : dépasser les automatismes	31
Chapitre 2 – Le mythe de l'individu	35
« Cela me couperait dans mon élan. »	37
Le cerveau relationnel	40
Chapitre 3 – Comment <i>nous</i> s'est perdu, et <i>toi + moi</i> a pris le relais	65
Le traumatisme relationnel	68
Les quatre types de traumatismes	73
La réaction	78
Le mimétisme	80

L'illusion d'émancipation n'est pas un cadeau	83
Réaction et mimétisme : comment ils se complètent	85
Chapitre 4 – L'individualiste à la maison.	89
Individualisme : pur et dur ou romantique	92
Et moi, alors ?	101
L'inconscience des privilégiés	103
Le triomphe de la thérapie.	106
Choisir le bien commun	107
Unité ou tragédie	109
Chapitre 5 – Penser comme une équipe.	113
La sagesse assise à côté de vous	118
Suis-je en sécurité ? Suis-je en sécurité ?	
Suis-je en sécurité ? Suis-je en sécurité ?	123
Les clichés négatifs.	125
Ne ripostez pas, détendez-vous.	127
Chapitre 6 – On ne peut aimer que sur un pied d'égalité	141
Le séduisant poison du sentiment de supériorité	150
La malédiction de l'illusion d'émancipation.	155
L'arrogance œuvre dans l'obscurité	158
Une vie sans mépris	160
La relation à soi-même.	163
Chapitre 7 – Vos fantasmes ont volé en éclats.	
La vraie relation peut commencer	171
En éclats	173
Le bénéfice de la réparation.	188
Ne restez pas passager de votre vie	194
Chapitre 8 – Intimité féroce, puissance douce	199
Ils avaient tout, à part une relation de couple.	202
L'intimité féroce	207
S'affronter l'un l'autre	211

SOMMAIRE

Parler pour réparer.	216
La puissance douce : être à la fois fort et aimant.	217
Écouter, le cœur généreux	224
Chapitre 9 – Laisser un avenir meilleur à nos enfants.	229
Au revoir, papa	231
Ouvrir les bras à nos orphelins intérieurs	236
Se réveiller.	238
Échapper au Grand Mensonge	254
Chapitre 10 – Recouvrer son intégrité.	259
Oser nommer la vérité	264
Ascension sociale et dégâts	267
Le sentiment de supériorité nuit à celui qui se sent supérieur	276
La supériorité œuvre dans l’obscurité	278
La pratique quotidienne de l’amour	283
Épilogue – Lumières brisées.	285
L’adulte avisé et le spirituel.	286
Notes	293
Bibliographie.	311
Index	327
Remerciements	333

PRÉFACE DE BRUCE SPRINGSTEEN

*« Ce monde ne nous appartient pas.
Nous nous appartenons les uns aux autres. »*

Terrence Real

À 30 ans, j'avais suffisamment approfondi ma conscience pour savoir que, la situation étant ce qu'elle était, je n'aurais jamais les choses que je désirais. Une vie riche, une maison, la plénitude, une compagne et une place au sein d'une communauté de proches et d'amis me semblaient hors de portée. Je n'avais pas le discernement, le courage ou les compétences nécessaires pour mettre en place une vraie vie. J'étais l'un des musiciens les plus renommés de la planète, mais le travail, c'est le travail, la vie, c'est la vie, et ce sont deux choses différentes. Plus frustrant encore, ce qui me permettait d'être bon dans mon métier – ma tolérance voire mon appétence pour la solitude créatrice, ma capacité à me replier sur moi-même et à mettre toute mon énergie dans mon travail pendant des journées, des semaines, des années d'affilée – vouait ma vie

personnelle à l'échec. Je vivais une existence solitaire et apparemment solide. Mais, à 32 ans, je tombai sur un mur émotionnel et pris conscience que j'étais perdu au milieu d'une forêt profonde et obscure, sans carte, et que je m'étais mis dans cette situation en grande partie tout seul. C'est ainsi que j'ai passé les quarante années qui ont suivi à essayer de me frayer un chemin, au milieu des grands arbres noirs, jusqu'à une rivière – une vie substantielle.

Avec de l'aide, j'ai compris, au début de la cinquantaine, que je portais un héritage qui avait été transmis de génération en génération dans ma famille italo-irlandaise. Un flot ininterrompu et persistant de maladie mentale et de dysfonctionnement se manifestait dans ma propre vie sous forme de dépression profonde et récurrente et de paralysie émotionnelle. J'avais peur d'exposer ma vie intérieure à quiconque, à part devant vingt mille parfaits inconnus dans une salle de concert. La démocratie égalitaire du véritable amour adulte suscitait en moi une peur et une insécurité viscérales. Le temps passait et, avec lui, ce que je voulais faire et ce que je voulais devenir.

Comment transforme-t-on un tel héritage ? Comment rompre la chaîne des traumatismes et des maladies, dont le prix augmente à chaque génération ? Comme le dit Terry, « la pathologie familiale est un feu de forêt qui détruit tout ce qui se trouve sur son passage, jusqu'à ce que quelqu'un se retourne et affronte les flammes ». Peu à peu, j'ai fait face aux flammes, principalement parce que je ne supportais pas l'idée de décevoir mes enfants, ma famille, comme on m'avait déçu, moi. En fin de compte, notre manière d'honorer nos parents et les efforts qu'ils ont faits, c'est de transmettre les choses positives qu'ils nous ont apportées et de faire de notre mieux pour ne pas transmettre leurs problèmes, leurs défauts à nos propres enfants. Les péchés de nos enfants devraient être uniquement les leurs. C'est grâce à notre difficile travail de transformation que ceux qui étaient là avant nous cessent d'être des fantômes qui nous hantent, et se transforment en ancêtres dont

nous avons besoin et que nous voulons voir marcher à nos côtés. Il m'a fallu beaucoup de temps pour intégrer ne serait-ce qu'une petite partie de cela dans ma vie et j'y travaille toujours, jour après jour. Mes enfants auront leur propre travail à faire – nous devons tous apprendre et mériter notre maturité.

Plus largement, le prix que nous payons pour notre individualisme et notre patriarcat toxiques est la séparation permanente les uns des autres. Si je ne peux pas entrer en contact avec *toi*, je ne peux pas entrer en contact avec *nous*. Qu'il s'agisse de racisme, de différence de classes ou de tout autre sorte de fléaux sociaux, le prix est toujours le même : un système cassé et dysfonctionnel qui nous empêche de reconnaître et de prendre soin de notre prochain, le cœur imparfait mais rempli d'amour. Le texte de Terry est aimant et bienveillant, intelligent et puissant ; il a écrit un livre magnifique et important, en particulier vu la période que nous traversons. Il contribue à l'instauration d'une société plus forte et plus noble, fondée sur les principes que sont l'amour, la justice et le respect. Terry a mis en place un processus qui nous permet de comprendre la place que nous occupons dans notre famille et dans la société.

J'ai beaucoup travaillé et j'ai eu de la chance. Au fil des années, j'ai rencontré de très bons guides dans cette forêt obscure, sur le chemin de cette rivière, de cette vie. Pour ma femme, Patti, et pour moi, Terrence Real a été l'un de ces guides ; et ce livre, une boussole qui m'a permis de trouver mon chemin au milieu des arbres.

Prenez soin de vous et avancez sur votre propre chemin,
Bruce Springsteen

