

CONSTRUIRE SON COUPLE JOUR APRES JOUR...

Valérie Perret

Analyste Transactionnelle en Conseil Psychologique

Le couple repose parfois sur certaines croyances erronées, comme :

On doit se comprendre sans se parler
On ne devrait pas avoir besoin de demander
L'amour suffit pour faire durer un couple
Quand l'amour disparaît, le couple est fini
Avec le temps, c'est moins bien et il faut faire avec
Les différences éloignent...

Beaucoup de gens vivent leur relation de couple avec une certaine passivité, comme s'ils n'avaient pas vraiment pris sur ce qui se passait. L'amour leur tombe dessus, se vit, puis s'en va, ou avec chance reste un peu plus longtemps. La relation est subie. Les partenaires ne sont pas vraiment acteurs dans la relation de couple, mais souvent spectateurs déçus d'une relation qui perd en intensité et en intérêt avec le temps.

Et si, au contraire, maintenir l'amour dans son couple se choisissait ?

Et si continuer à aimer son conjoint et nourrir son couple était une décision, un apprentissage qui nécessite engagement et implication ?

Tomber amoureux ne se choisit pas, mais prolonger son couple sur le long terme se décide, demande une participation active, de l'investissement en temps, parfois en argent (si les personnes décident de se faire soutenir par un thérapeute individuel ou de couple), et surtout de prendre le risque d'être authentique avec l'autre, de parler vrai.

L'amour des premiers mois est facile, on ne fait qu'un, on se comprend, on est tout l'un pour l'autre. C'est l'amour passion. La relation se complique lorsque cet état fusionnel et cette intensité diminuent. Lorsque nous ne faisons plus « un » mais que nous devenons « deux », avec des avis et des fonctionnements souvent très différents ; lorsque nous voyons l'autre tel qu'il est réellement et non à travers les lunettes roses de l'amour passion ; et plus encore, lorsque le quotidien vient s'immiscer entre nous (enfants, travail, amis, famille, argent).

Que faire lorsque l'on sent cet éloignement, ces incompréhensions ?

Une des possibilités est de ne rien faire, de faire comme si on ne voyait pas. Le risque étant de s'éloigner l'un de l'autre et éventuellement de se quitter plus tard. Monsieur ou Madame pouvant rencontrer quelqu'un d'autre et choisir de partir vivre à nouveau l'amour passion ailleurs. Avec parfois, comme conséquence, d'avoir la sensation de ne pas avoir été à la hauteur, d'avoir raté quelque chose, de se sentir déçu, blessé, meurtri ou coupable.

Une deuxième possibilité est de ne rien faire et subir cette vie de couple en se disant « c'est comme ça, c'est ça la vie ! Au bout d'un moment, la complicité s'en va ! » Et poursuivre ainsi sa vie de couple avec une insatisfaction permanente.

Une troisième possibilité est d'être conscient que la vie de couple se construit et se nourrit. Elle ne va pas de soi. Chaque situation de crise est une nouvelle chance pour augmenter l'intimité du couple et apprendre à s'aimer et se respecter davantage encore, avec nos différences. Pour cela, il est important d'aller à la rencontre du monde de l'autre, de comprendre ses réactions, d'oser parler de soi avec honnêteté et d'être écouté par son conjoint. Il est important de ne pas mettre nos deux visions du monde en compétition, mais de reconnaître que chaque vision est juste et a du sens, en fonction de l'histoire de chacun.

C'est à mon avis le plus gros challenge d'un couple : oser être proche, et le rester malgré nos différences. Faire de ces différences une richesse. Les partager et les accepter, voir même les aimer. Alors que le plus souvent, les différences sont source de reproches et de déchirement dans le couple.

Parvenir à cet objectif ne se fait pas tout seul, et parfois, il est nécessaire de se faire aider. Pour construire une maison, on fait appel à des professionnels, pour instruire ses enfants aussi, alors pourquoi en serait-il différemment pour construire son couple ? Il est faux de croire que c'est simple et qu'on doit arriver à le faire seul. Il est illusoire de croire que ça nous est donné. Au contraire, c'est une communication qui s'apprend, comme une nouvelle langue, comme un métier. Et pour chaque apprentissage, il est utile d'être guidé. Ceci afin de garder l'espoir quand parfois on le perd, de rétablir le dialogue quand celui-ci a été coupé, de ne pas se sentir seul sur ce chemin du « nous » souvent semé d'embûches.

Pour l'avoir vécu personnellement, le plaisir de rencontrer l'autre vaut mille fois l'investissement ! Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, s'investir pour construire son couple donne bien plus d'énergie qu'il en coûte !