

COUPLE : LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur, créateurs en 1990 des groupes et de la Méthode Cœur d'enfant® (www.coeurdenfant.fr), formateurs, conférenciers et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues : *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, Préface de John Bradshaw, Seuil 2005, de *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel 2009, rééd. 2015, du CD de pratiques guidées *Se réconcilier avec son enfant intérieur*, Souffle d'or 2012, de *J'arrête d'avoir peur !*, Eyrolles 2014, de *J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Eyrolles 2016 et de *L'Oracle de l'enfant intérieur*, Courrier du Livre, Noël 2017.

Petite histoire du couple

Vivre avec l'élu de son cœur est la fondation du couple moderne. Plus que jamais, le couple désire être un hymne à l'amour, une histoire où les individus s'émanent des anciens cadres pour aimer sans distinction d'origine sociale, de religion, d'âge, de sexe...

Le pouvoir de l'amour et sa capacité à braver l'improbable en réunissant deux êtres est une vision romantique qui hante notre inconscient amoureux. Nous cherchons l'âme sœur, l'être avec qui partager 100% de sa vie affective, sexuelle et sociale ; secrètement, nous espérons devenir plus forts, plus entiers et plus heureux grâce à l'être aimé.

Dans les années 1900, avec les problèmes de mortalité, la durée moyenne de vie d'un couple était de neuf ans. Aujourd'hui un couple sur deux divorce. Une étude des données démographiques dans 58 pays fait ressortir un schéma classique : les jeunes couples ont tendance à divorcer autour de la 4^{ème} année de mariage. Une personne sur quatre connaît une rupture amoureuse dans sa vie. Un constat s'impose : faire reposer la longévité et l'épanouissement du couple sur l'amour romantique mène à une impasse. La routine et la lassitude s'immiscent sans crier gare.

Le succès d'un couple implique du travail, de l'engagement et une interrogation sur les ressorts cachés de la relation amoureuse. Voici quelques pistes...

Les ingrédients de l'amour conjugal

Mon premier, c'est le désir

Trop peu d'entre nous s'interrogent sur les sentiments qu'ils éprouvent. L'amour est le résultat d'une incroyable synergie entre trois ingrédients principaux : le désir, le lien et le sentiment.

La confusion entre le désir et l'amour est source de nombreuses souffrances et, parfois, de ruptures. Le désir passionnel, stimulé par d'incroyables substances chimiques dans notre cerveau, n'est pas éternel. Il s'épuise après deux ou trois ans de vie commune. Au delà, le désir au sein du couple nécessite de la vigilance. Tel un feu, le désir a besoin d'être entretenu et nourri. Au sein du couple, se prendre régulièrement dans les bras, se donner des rendez-vous coquins, se masser, utiliser des mots évocateurs permettent d'érotiser la relation. Une atmosphère amoureuse et désirante est bien plus importante que la quantité de rapports sexuels.

Mon deuxième, c'est le lien

L'existence d'un lien réel et durable entre les partenaires est essentielle. Ce lien est complexe. La capacité de s'attacher à un partenaire en tant qu'adulte dépend du lien précoce noué avec nos parents. De nombreuses études montrent que seulement 20% des personnes ont eu un attachement véritablement sûr dans leur enfance.

Pour beaucoup, la relation amoureuse fait naître de l'anxiété et des comportements douloureux. Certains cherchent à combler leurs manques dans une trop grande proximité. D'autres sont évitants et se méfient de l'intimité ou de l'engagement. Ils préfèrent garder une certaine distance. La plupart cachent une difficulté à se sentir dignes d'être aimés pour ce qu'ils sont.

Accepter de prendre conscience de ses manques affectifs et relationnels est un premier pas pour oser se rapprocher de l'autre, se livrer et découvrir ensemble comment se soutenir mutuellement.

Mon dernier, c'est le sentiment

Le sentiment amoureux n'est pas une chose tangible mais une construction s'appuyant sur des représentations et des interprétations. Dans un couple, le sentiment est source d'incompréhensions.

Lucie et Charles sont en couple depuis cinq ans. Charles fait beaucoup d'efforts pour montrer son amour. Il est à son service. Il anticipe ses besoins pour les exaucer au mieux. Malgré cela, Lucie se révèle de plus en plus irritable. Elle a des paroles qui blessent son compagnon: « Je ne me sens pas aimé par toi ». En consultant un thérapeute de couple, Lucie et Charles ont pris conscience qu'ils n'avaient pas le même sentiment amoureux. Alors que pour Charles l'amour s'exprime en rendant service, Lucie, elle, attend des encouragements et des moments privilégiés.

Nous pensons, avec erreur, que notre sentiment est partagé, c'est à dire que nous avons les mêmes représentations de l'amour et de son expression. Découvrir comment chaque partenaire se sent aimé suffit parfois à résoudre les dissonances au sein de la relation.

Mon tout, c'est l'amour... mais de qui ?

L'amour romantique est une force puissante. Il nous fait tomber en transe : nous cherchons inconsciemment à recréer le climat de notre enfance. En réalité, nous nous énamourons d'une personne en croyant qu'elle ressemble à nos parents. Une partie de nous croit reconnaître les qualités positives et négatives de maman et de papa.

Cette projection des images parentales sur le partenaire amoureux est problématique. Nous imaginons que l'autre est là pour nous réparer de nos manques ou qu'il risque de nous blesser. Nous ne sommes pas en contact avec l'être réel qu'est notre partenaire. Cela explique pourquoi nombre de personnes sont déçues au bout de quelques mois. Elles se sentent trahies comme si l'autre s'était dissimulé ou leur avait menti. Durant la phase de séduction chacun joue le jeu et s'adapte aux demandes du partenaire. Mais au final, 90% des frustrations ressenties dans le couple n'ont pas de rapport avec le conjoint. Ce sont des résurgences de l'enfance.

L'alchimie du couple

Prendre soin de la relation

L'alchimie du couple n'a rien à voir avec l'amour romantique qui nous murmure à l'oreille que $1 + 1 = 1$. Certains couple subissent l'usure du temps. Ils ressentent finalement que $1 + 1 = 2$, c'est à dire deux personnes qui cohabitent et s'appuient sur des contingences extérieures pour donner du

sens à leur union: s'occuper des enfants, investir dans des carrières professionnelles, obéir à des contraintes matérielles et financières...

Un couple se dévitalise rapidement. 30 % des couples sont touchés par ce divorce secret. On reste ensemble pour faire bonne figure, parfois sans imaginer pouvoir faire autrement. Ces couples n'ont pas accordé une attention suffisante à l'ingrédient principal de leur amour: la relation, la manière d'être lié l'un à l'autre.

La relation révèle que $1 + 1 = 3$. Il y a toi, moi et notre relation. Prendre soin de la relation, c'est accéder à une nouvelle dynamique: le déploiement relationnel.

Revenir à l'essentiel

Le lien s'épanouit dans la confiance et la sécurité. Pour la neuropsychologue américaine Barbara Fredrickson, « *l'amour est un micro-moment de chaleur et de relation que l'on partage avec quelqu'un d'autre* ». Appréhender l'amour comme une émotion permet de revenir à sa plus simple et plus élémentaire expression.

Dans un couple, nous vivons des micro-moments d'amour qui influent sur nos sensations, nos émotions, nos pensées, nos actes et notre devenir. Ils se caractérisent par une joie simple, une profonde détente et une chaleur bienfaisante en la présence physique de l'être aimé. Sacraliser tous ces instants, les savourer et les honorer devraient être au cœur des échanges. Exprimer ses émotions, ses sentiments, ses sensations et ses besoins permet de cultiver l'intimité.

Le couple vivant est un espace de partage où chacun ressent que son être sensible peut se dévoiler et être respecté.

Un espace intime

Lorsque le couple partage réellement, il devient un champ de découvertes et de surprises. Chacun peut identifier et accepter les différences de l'autre.

Le silence – *je préfère me taire mais je n'en pense pas moins* -, les compromis – *j'accepte l'inacceptable pour moi afin d'éviter le conflit* – et la critique – *mes griefs sont légitimes et le problème, c'est l'autre* – créent des dissonances dans le couple.

Ces dissonances abiment le lien entre les partenaires. Elles entraînent des conflits qui conduisent à l'éloignement progressif et à la perte de complicité. Le lien distendu est le principal

ennemi du couple. Le but est de retrouver une ambiance conjugale positive. Pour cela, on peut créer une nouvelle relationnelle dans laquelle chacun dépose, en les notant sur un papier, les plaintes, les critiques et les attentes sur l'autre. Le désir de vivre ensemble peut l'emporter sur le désir d'avoir raison.

Le déploiement relationnel

La relation de couple a sa propre intelligence pour mener les deux partenaires à se soutenir afin que chacun puisse réaliser pleinement son potentiel. Le secret est d'attacher plus d'importance à ce qui unit qu'à ce qui désunit. Pour rallumer la passion et la romance, il est nécessaire de revivre toutes les caractéristiques des débuts de la relation : s'enlacer, s'embrasser, se tenir par la main, se donner des rendez-vous, partager le plaisir d'être ensemble...

Un couple, ce sont deux êtres se tournant régulièrement l'un vers l'autre pour s'offrir de l'attention, de l'affection, de l'humour et du soutien. C'est la base du lien affectif, de l'amour et d'une vie sexuelle épanouissante.