



## Vivre en couple ou comment vivre à deux en étant différents.

Au-delà de la rencontre amoureuse, qui est toujours limitée dans le temps, encore faut-il apprendre à vivre la relation dans une continuité (temps et espace) dans la durée.

Toute rencontre amoureuse, outre la part d'imprévisible et de mystère qui s'y attache, est fondée sur l'attrance, sur l'existence de sentiments.

### Une relation de couple, va s'articuler, autour de quatre composantes personnelles :

- Être délié pour pouvoir s'allier,
- Être suffisamment autonome affectivement et matériellement pour pouvoir s'engager,
- Être capable de proposer un projet de vie en commun inscrit dans un avenir à construire à deux.
- À cela s'ajoute une capacité (présente ou à développer) de se proposer mutuellement des communications et des échanges de qualité qui seront à mettre en œuvre au quotidien, pour alimenter, vivifier une relation de respect mutuel.

Ils auront à se donner les moyens de vivre des confrontations au quotidien (et non des affrontements), à se soutenir (et non à se nier, se disqualifier ou se dévaloriser), à s'amplifier et non à se concurrencer ou à se combattre comme il arrive parfois.

Développer une capacité d'autonomie affective.

Apprendre à se respecter et à respecter l'autre dans ses différences, cela veut dire « ne plus se laisser définir par l'autre. » Ce n'est ni le compromis, ni la soumission, ni les concessions qui maintiennent deux êtres ensemble, mais l'affirmation et la reconnaissance des différences.

Il y a aussi le risque de développer des relations dominant/dominé, qui prennent dans le couple des formes subtiles (ou violentes) et qui doivent faire l'objet d'une grande vigilance.

Se donner les moyens de communiquer, c'est-à-dire à mettre en commun.

Et pour cela apprendre à mieux définir ses attentes, ses apports et ses zones d'intolérance...et à les confronter aux attentes, apports et zones d'intolérance de l'autre.

Accepter l'évolution et le changement, ce qui veut dire aussi des engagements à réactualiser. Le propre du vivant sur la planète terre est qu'il évolue, grandit ou se transforme. Une relation vivante est soumise à cette loi d'évolution.

Des mises au point, des partages, des réajustements seront indispensables.

### Considérons un peu plus longuement ces différentes étapes de la vie d'un couple :

#### La lune de miel :

Nous en rêvons tous et elle est chargée d'une bonne dose d'attentes. Cela peut être un temps de grand bonheur.

Il arrive aussi parfois que la découverte de l'autre, de ses besoins, de son intimité, de ses traits de caractère cachés apporte quelque déconvenue et nous plonge dans la perplexité. « Il ou elle n'est donc pas tout à fait ce que j'avais rêvé... »

#### L'organisation de la vie commune :

Très vite le couple va être appelé à s'entendre sur un ensemble de questions pratiques : l'argent, les loisirs, l'alimentation, les tâches respectives, les habitudes (Celui qui est du soir, celui qui est du matin ; elle veut dormir la fenêtre ouverte, je la veux fermée, volets et rideaux tirés).

Puis il y a les relations avec la famille, les amis, les engagements dans le sport, dans l'église, dans la cité. Autant de choses qui vont nécessiter dialogue et négociation, si l'on veut préserver l'unité, car il est essentiel d'éviter que se mette en place un style de vie caractérisé par deux cheminements parallèles.

### **L'organisation à long terme :**

Elle nécessite des décisions qui engagent le couple dans ses valeurs et sa durée : la venue et le nombre d'enfants, la vie professionnelle de chacun des époux, l'achat ou non d'un logement ou la construction d'une maison.

Il est important de réfléchir à tous ces choix, et de les rediscuter régulièrement, pour voir ce qui doit être réajusté, pour préserver la vie de famille.

### **L'arrivée de l'enfant :**

Autrefois il arrivait dans la première année du mariage, ce qui n'est plus souvent le cas. Aujourd'hui, grâce aux méthodes de contraception, une grande liberté de choix existe. L'enfant arrive donc parfois, plusieurs années après le mariage. Si cela représente un avantage par rapport au budget du couple ou de la possibilité de choix, il n'en demeure pas moins un temps de grand bouleversement.

Problèmes de fatigue de la mère, et du père aussi, pour qui les nuits sont plus courtes, et les journées de travail tout aussi longues.

Toutefois, l'arrivée de l'enfant demeure une grande source d'épanouissement, même s'il peut créer des turbulences dans le duo amoureux. C'est un temps de mûrissement et d'apprentissage du don de soi.

Tout ce qui vit est appelé à grandir. Donc le couple qui est vie, est en période de croissance.

La puissance irrésistible de l'amour les attirera l'un vers l'autre.

L'amour se nourrit d'amour et forge, entre conjoints, hier étrangers, un attachement qui ne demande qu'à s'affermir au fil des années.

## **ALORS BON VOYAGE ET QUE DIEU VOUS GARDE**

---

