



LA VIE EN COUPLE : Une traversée au long cours

Ecclésiaste 3/1-15 « Il y a un temps pour tout...Il fait toute chose belle en son temps... »

Une relation de couple vivante évolue et se transforme au fil des années.

Vivre une relation de couple dans la durée est un véritable défi aujourd'hui... Notre espérance de vie ne cesse de s'allonger !

Le couple va vivre plusieurs étapes : temps de la rencontre, joie d'être amoureux, accueil des enfants, construction de la famille, départ des enfants, retraite...

Le passage d'une étape à l'autre nécessite des adaptations. Ce sont des temps de crise qu'il est bon d'apprendre à gérer pour qu'elles deviennent des crises de croissance.

Pas de conflit, pas de vie !

« Décidément, tu ne comprends pas ! » ; « Tu ne comprends rien à rien » ; « Ce n'est pas la peine d'en parler » ; « On est trop différents ! »... des petites phrases souvent dites ou entendues...

Vivre sans conflits est illusoire : nous sommes différents, nous n'avons pas les mêmes besoins ni les mêmes désirs. Ces différences, sources de conflit, sont aussi notre richesse...

"L'art de bien se disputer"

Accepter l'autre comme il est et non comme je l'ai rêvé est une phase décisive dans la vie du couple. Il ne s'agit pas de faire disparaître les conflits mais d'en parler et de s'en servir comme tremplin pour avancer.

Etre un couple heureux, c'est possible !

Les couples heureux ne sont pas des couples exceptionnels... ils savent simplement s'impliquer à la fois dans leur vie personnelle et dans leur projet de couple. Ils prennent soin de leur relation en en faisant une priorité.

Une bonne communication dans le couple est contagieuse, toute la famille en bénéficie !

FACE À LA CRISE : s'enfermer ou traverser ?

La crise ébranle violemment l'équilibre du couple. On se sent perdu, noyé, désorienté.

« Nous ne nous faisons que des reproches » ; « On ne se comprend plus » ; « Nous n'avons plus rien à nous dire » ; « Il n'y a plus de désir » ; « Nous nous sommes trompés » ; « Nous devrions peut-être nous séparer » ...

Une naissance, une fausse-couche, un adolescent en difficulté, l'orientation d'un jeune, les carrières à conjuguer, le chômage, un accident, un adultère, une maladie, un décès.. tous ces événements, qu'ils soient apparemment banals, joyeux ou très douloureux peuvent être à l'origine de la crise.

Une issue de vie est possible! La crise devient crise de croissance, occasion de faire le point, de franchir une étape, de traverser la tempête.

