

L'APRÈS SAINT-VALENTIN

Faire durer l'amour



Qui peut assurer qu'un 14 février n'ait jamais compté dans son existence ? C'est la fête du couple, de l'amour, avec en toile de fond les bons et moins bons moments de la vie à deux. Un moment pour s'interroger : comment mieux faire ?

« **J**e te reçois comme épouse (comme époux) et je me donne à toi pour t'aimer fidèlement tout au long de notre vie. » Vers où risque de s'égarer cette candide promesse faite le jour du mariage ? Le couple peut-il durer dans les habitudes trop familiales, les aléas et le stress d'aujourd'hui ?

Les statistiques en 2010 recensent quatre mariages pour trois divorces, lesquels se décideraient en moyenne au bout de trois ans. Mais il reste quand même du monde pour affronter le challenge de la vie commune, officiellement mariés ou non ! Et pour qui les années passent avec plus ou moins de félicité.

GENÈSE D'UNE DISPUTE

Se mettre en couple est une décision remplie d'attentes et d'exigences de chacun par rapport à l'autre et à ce qui est espéré comme vie bonne et réussie. Mais toute personne a une individualité, un tempérament, une histoire familiale et

sociale, bref ses singularités. Le célèbre proverbe « qui se ressemble s'assemble » est rarement réalité. Impossible donc d'échapper aux confrontations régulières des points de vue et des comportements qui déclenchent petit à petit irritations, heurts et mauvaise humeur. Surgissent les critiques et les commentaires déso-bligeants qui font mal ou offensent. C'est l'escalade assurée et chacun a tendance à se sentir victime et cherche les causes du conflit à l'extérieur de soi plutôt que venant de soi. Or, dans un conflit, il y a au moins deux belligérants et la responsabilité est partagée même si ce n'est pas forcément à égalité. « *Lequel de toi, lequel de moi aura eu tort ? Lequel de nous dira « j'y crois encore » ?* », chante Patrick Bruel. Les circonstances, l'environnement, une dure journée de travail ou les soucis par rapport aux enfants affectent la vie à deux et peuvent créer ou aggraver les différences personnelles de réagir et de communiquer. « *C'est la manière dont nous gérons les différences qui les transforme en problèmes insurmontables* », disent Andrew Christensen et Neil Jacobson, professeurs de psychologie et auteurs de l'ouvrage *Couples en difficultés : accepter ses différences*.

PROXIMITÉ ET DOMINATION

Quand, à la faveur d'une rencontre amicale, des couples échangent entre eux sur leurs problèmes de vie commune, ils entrent souvent en résonance sur des thèmes similaires de conflits. Comme si certains mécanismes relationnels se retrouvaient plus ou moins chez la plupart des ménages. Les reproches récurrents tournent la plupart du temps autour de deux axes fondamentaux. Le premier est le besoin de plus ou moins grande proximité ou, à l'inverse, le besoin d'autonomie de l'un par rapport à l'autre, comme par exemple de passer plus de temps en loisirs communs. Le second axe se réfère à la domination, à l'autorité et au contrôle dans la relation. Ainsi l'argent, les règles culturelles et la répartition des rôles font parfois l'objet d'un pouvoir exercé sur l'autre. Ces différences risquent de tourner à l'incompatibilité. De qui par rapport à qui ? Un slogan des années 1960 tiré d'un discours d'Eldridge Cleaver, porte-parole des « Black Panther », certifiait : « *Si vous ne faites pas partie de la solution, vous faites partie du problème.* » Mais tout effort de solution, même sincère, risque l'échec

si l'on n'a pas pris le temps de déco-der, sous l'événement déclenchant, un « non-dit », voire une souffrance difficile à exprimer, ou peut-être même une faille importante dans la relation. Les thèmes de souffrance reconnus comme les plus fréquents sont le besoin de sécurité affective ou matérielle, d'estime, d'approbation et de décision sur sa vie. Chacun a son domaine d'hypersensibilité qui peut provoquer une tornade émotionnelle là où l'autre n'a rien vu venir. « *Les vulnérabilités fournissent le carburant émotionnel à nos incompatibilités. Elles rendent nos désaccords difficiles, ainsi nos différences sèment la discorde* », assurent les deux auteurs. À contrario, si les disputes du quotidien trivial peuvent révéler de vrais problèmes, une fois la paix retrouvée, les couples réalisent parfois que reproches avérés et faux se mêlent stupidement car ils se rapportent à des détails qui ne valaient pas le conflit. Quitte même dans le tourment de la dispute à oublier le problème initial !

L'intrépide serment « pour le meilleur et pour le pire » n'est souvent entendu que dans sa première partie. Et les rêves se diluent dans la routine...

SOIT TU CHANGES, SOIT JE M'EN VAIS

Certains affirment : on ne change jamais. C'est faux et démobilisant. Vivre c'est bouger, évoluer sans cesse aux prises avec les circonstances, l'environnement, les rencontres et avec l'âge bien entendu. Les couples aguerris l'assurent : le temps et l'expérience, les épreuves apportent calme et modération là où il y avait de vaines agitations. Ils conseillent donc d'accepter l'autre comme il est. Ce qui ne veut pas dire « se soumettre » comme le craignent erronément les adeptes du développement personnel mal compris quand il contribue à renforcer l'ego. Précisément, il ne s'agit pas de soumission mais d'acceptation. Car les accusations et critiques font très souvent l'ordinaire de la vie à deux et exercent une pression qui rarement aboutit à un changement des belligérants. L'accusé se défend, attaque, retourne l'argument à son profit,

et un cercle vicieux s'installe. Qui a commencé ? Reviennent sur la table de vieux problèmes non résolus et qui n'ont rien à voir avec la discussion présente. Dans la bataille des explications ou des autojustifications, personne ne gagne. Ce pattern négatif risque d'aboutir tôt ou tard à la rupture définitive. Alors, dans une tout autre posture, accepter le conjoint comme il est requiert une grande force de cœur. Il faut un solide amour pour renoncer à poursuivre l'autre et le sommer de changer dès qu'il y a désaccords et ravages émotionnels dévastateurs.

ALLIANCE À RENOUVELER

En se disant oui, un homme et une femme ont cru foncer vers le bonheur. Mais l'intrépide serment « pour le meilleur et pour le pire » n'était entendu que dans sa première partie. Et les rêves se sont dilués dans la routine. Le bel idéal initial s'est frotté aux antagonismes ou vulnérabilités entre les partenaires, chacun espérant faire évoluer l'autre ? Sans succès. C'est là qu'intervient l'approche d'Andrew Christensen et Neil Jacobson qui substituent à la volonté de faire changer le conjoint, celle de délibérément changer tous les deux. Le premier pas consiste à accepter que l'autre soit autre et à présumer que les différences deviennent richesse pour peu que chacun montre compréhension et tolérance. En pratique, il faut commencer par des changements simples que chaque conjoint se propose de suivre pour plaire à l'autre et éviter de l'humilier ou le voir souffrir. La démarche n'est pas forcément gagnante à court terme, mais elle donne des résultats probants. Les problèmes sont davantage considérés avec objectivité quand chacun essaie de « sortir de soi » pour tenter un nouveau type de communication où l'acceptation engendre le changement. Les deux auteurs l'affirment : « *Lorsque vous abandonnez vos efforts pour faire changer votre partenaire et qu'au contraire vous l'acceptez et acceptez son comportement vis-à-vis de vous, votre partenaire effectuera souvent des changements spontanés dans la direction que vous désiriez au départ.* » En clair, « *cessez de lutter* », car libéré de la pression, l'un donnera à l'autre ce qu'il a essayé sans succès de lui arracher ! Cette attitude change la perspective du conflit lorsqu'on cherche ensemble à dénouer le dilemme. C'est une nouvelle histoire qui s'écrit où chacun essaie de restreindre

les actions négatives pour porter une plus délicate et plus large attention aux émotions de l'autre. Se crée un contexte d'échanges qui développe la compassion mutuelle et le désir de changement.

S'EXPRIMER SANS ATTAQUER

Exprimer ses sentiments et non plus des jugements. Parler en « je », c'est connu comme Barabbas. Mais pas facile à pratiquer en pleine colère et bien souvent la formule est sabotée. On commence en « je » (« *je me sens quantité négligeable* ») pour terminer la phrase en « tu » (« *quand tu m'écoutes distraitement* »). Alors, se relier à l'autre et lui parler sans qu'il se sente attaqué, c'est bien joli, mais comment se libérer de ses conditionne-

ments ? C'est la voie de la communication constructive développée par des Marshall Rosenberg, Thomas d'Ansembourg et bien d'autres personnalités du monde de la « communication non violente ».

Tous conseillent en substance de faire la distinction entre sentiments, pensées et comportements. Parler à son partenaire de son comportement spécifique plutôt que de sa personnalité permet d'objectiver les difficultés qui trouveront alors les solutions qui s'y rapportent sans en faire un drame généralisé qui remet en question toute la personne. Et viendra rapidement le retour à la normale !

Si vivre en couple n'est pas une mince affaire, il semble néanmoins que ce choix reste largement partagé dans l'espèce humaine quoiqu'il en soit des différences, des susceptibilités, des frustrations qui agitent les partenaires. Pour évoluer et mieux se sentir à deux, il existe une pléthore de méthodes de communication, de types de thérapies, de livres. Autant de clés données pour acquérir une meilleure compréhension des mécanismes relationnels de toute rencontre, même simplement amicale. Reste à provoquer l'évolution indispensable au changement... Inutile de chercher loin. Il faut

Les problèmes sont considérés avec plus d'objectivité quand chacun décide de « sortir de soi » pour tenter un nouveau type de communication où l'acceptation engendre le changement.

commencer par soi. Et initier de nouvelles attitudes envers l'autre en essayant de l'aimer comme il est. Le premier effort vaut la peine. Il ouvre la voie au meilleur mutuellement promis lors de l'engagement de vivre à deux, avec peut-être beaucoup d'enfants !

Godelieve UGEUX

LA TROISIÈME VAGUE

Si la thérapie de couple rebute souvent, elle peut néanmoins être une voie de changement quand plus rien ne va ou dès que commence un processus de dégradation avec son partenaire. Le livre évoqué ici est le fruit d'un suivi de couples durant des dizaines d'années, effectué par les deux auteurs Andrew Christensen et Neil Jacobson, professeurs de psychologie. La méthode utilisée s'appelle la Thérapie Comportementale Intégrative de Couple (IBCT) et s'inscrit dans ce qu'on appelle « la troisième vague » des thérapies comportementales et cognitives. L'accent y est mis non sur le changement du contenu de la relation mais sur l'expression émotionnelle, les sensations, les pensées douloureuses, les modes comportementaux du couple. Fondé sur des observations scientifiques, le livre se veut un guide ouvert à tous et pas seulement aux praticiens. Bâti en quatre parties, il propose un processus de prise de conscience et de changement personnel susceptibles de rétablir une vie amoureuse bâtie sur l'empathie et la collaboration. Pour que les différences, les micro-frustrations et les souffrances n'altèrent plus l'entente. Voilà un outil d'évolution très porteur pour toute relation, couples ou amis, qui veut s'approfondir.

Andrew CHRISTENSEN et Neil JACOBSON, *Couples en difficultés : accepter ses différences*, Bruxelles, De Boeck, 2012. Prix : 26 € - 10% = 23,40 €.



© Fotolia

CHANGER TOUS LES DEUX.

Voilà la clé pour éviter les disputes qui tournent mal.

« UNIS PUIS ÉTRANGERS »

Isabelle, 42 ans, chargée de communication à Liège, témoigne d'une difficile vie de couple, qui a débouché sur une séparation : « *La différence, au début, c'est l'émerveillement. L'autre nous fascine. Il a ce qui nous manque. Il ose ce qui nous terrorise. Il est notre complément, simplement. Avec lui, on se sent prêt à gravir les montagnes. Puis, avec le temps qui passe, la différence lasse. L'échange fait peu à peu place au conflit. Les besoins et les envies sont différents. Les chemins s'écartent et si on ne prend pas garde à laisser beaucoup de temps au dialogue (en dehors de tout enjeu, de toute décision importante), on se réveille un matin à côté d'un étranger !* »

Saint-Valentin, version catho

Bien que retiré du calendrier officiel des saints en 1969, saint Valentin rencontre un succès renouvelé dans certains milieux catholiques. Depuis quelques années, sans doute lassés par une fête qui prend prétexte de l'amour pour relancer le commerce dans une période creuse, plusieurs services de pastorale familiale proposent de fêter la Saint-Valentin autrement. Ainsi, une soirée sur le thème « *Qu'est-ce qui fait grandir une relation de couple ?* », avec dîner en tête-à-tête dans une ambiance romantique et

conviviale. Ou bien « *une soirée spécialement créée pour ceux et celles qui voient peut-être poindre la routine dans leur quotidien... En deux petites heures, un repas festif yeux dans les yeux, suivi de quelques animations ludiques afin de découvrir combien l'amour gagne à être dit, compris, dialogué* ». Une autre communauté propose de « *se redire oui pour la vie* » après témoignages, adoration et sacrement de la réconciliation... Et l'on peut aussi, à cette occasion, suivre la conférence d'un jeune prêtre qui explique « *comment aimer en*

vérité, bâtir un bonheur vrai, durable et solide ; comment faire la différence entre sentiment amoureux et véritable amour ». Tout un programme ! Ces occasions sont sans doute bonnes pour s'interroger sur les relations de couple et prendre le temps d'en parler à deux, mais il est un peu curieux de vouloir ainsi remettre en service un saint à qui on a retiré l'auréole il n'y a pas si longtemps.

J.G.

Fuir ou célébrer le 14 février ?

La Saint-Valentin, une fête superficielle et commerciale rayée du calendrier ou l'occasion d'un moment de partage et d'échange ? Chaque couple le vit selon ses convictions. Guillaume, 29 ans, et sa compagne Marie-Ève, tout jeunes parents, ne sont pas encore parvenus à transformer cette fête officielle en moment privilégié à deux... « *Nous ne faisons rien le 14 février. Cela ne nous empêche pas de marquer le coup à d'autres occasions. C'est toujours fort simple. Par exemple, nous allons si rarement au restaurant qu'un repas dans une auberge modeste, rien qu'à deux, suffit à nous sortir du quotidien et à installer un cadre enchanteur... Dans ces moments-là, nous prenons le temps de nous souvenir, de nous projeter, de nous ajuster. Les journées ou week-end en couple sont surtout précieux pour les moments de liberté et d'improvisation qu'ils permettent. Une petite église romane ouverte et vide ? Rien de tel pour chanter en catimini quelques refrains à deux voix... Un vide-grenier dans le village voisin ? En route pour flâner en guettant le coup de cœur... Ces parenthèses-là ouvrent notre perspective, comme des trouées d'évidente simplicité dans les cadences compliquées de la relation et de la vie familiale* ». Pour Sabine et Stéphane, trentenaires et parents de deux enfants,

la Saint-Valentin est sacrée. Elle sonne comme un « *rappel à l'ordre* », l'obligation de s'accorder un moment d'intimité, à deux, loin de l'agitation d'une vie sociale parfois trop chargée. « *Ni cadeau, ni grandes intentions, ni surprise. Juste une soirée, un resto, une balade où nous nous reposons des questions essentielles, sur nos*

désirs, nos attentes, notre état de bonheur, nos frustrations. Une bouffée d'oxygène... La Saint-Valentin reste pour nous l'alibi idéal pour sortir la tête du guidon, prendre de la hauteur... »

S.L.



SE RETROUVER.

Le 14 février ou au quotidien...