

# Résumé du livre

*Créer un couple durable*

Anne et Jean-Paul Sauzede, auteurs du livre  
« Créer un couple durable ».

## Sommaire

Résumé du livre.....	1
<i>Créer un couple durable</i> .....	1
Sommaire .....	2
1. Informations importantes à propos de ce livre.....	3
2. Présentation.....	4
5 notions clés du bonheur à deux. ....	5
Introduction – Si j’avais su.....	6
Partie 1 – Au départ vous et lui/elle : la rencontre de deux personnes.....	7
Ni Mars, ni Vénus, mais la rencontre de deux personnes .....	7
On a un problème .....	8
Partie 2 – Au cœur, 5 notions clefs pour comprendre son couple.....	10
J’ai raison, non c’est moi! .....	10
Chez toi, chez moi, chez nous. ....	12
Pourquoi ce n’est plus comme avant? .....	14
Partie 2 – Au cœur, 5 notions clefs pour comprendre son couple.....	17
Oui mais .....	17
Lorsque la vie bouscule le couple .....	19
Partie 3 – Au quotidien, s’aimer entre câlins et tempêtes .....	21
Quelle liberté sexuelle? .....	21
On ne sait pas se parler.....	23
Du temps pour nous deux.....	25
Credits photos.....	27

# 1. Informations importantes à propos de ce livre

Bienvenue !

Ce résumé a été écrit par Michael du blog <http://www.mon-couple-heureux.com>.

Cet ouvrage entièrement **gratuit** est librement inspiré du livre « Entre câlin et tempêtes, créer un couple durable » d'Anne Sauzède-Lagarde et Jean-Paul Sauzède.

Vous êtes autorisé à :

- L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- Le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages,
- L'offrir en bonus avec un des produits que vous vendez,
- Et plus généralement l'offrir GRATUITEMENT à qui vous le souhaitez.

Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :

- Le vendre à quelque prix que ce soit,
- Le proposer en version imprimée,
- En modifier son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments),
- L'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi dans votre pays,
- Recopier et réutiliser tout ou partie de ce livre sur quelque support que ce soit.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Michael comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://www.mon-couple-heureux.com>.



« Résumé du livre, créer un couple durable » par Michael est mis à disposition selon les termes de la licence [Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

Ceci étant précisé, bonne lecture ! 😊

## 2. Présentation

Je m'appelle Michael, je suis marié depuis le 15 janvier 2011.

J'ai créé [Mon Couple Heureux](#) afin de vous faire part de mes réflexions et découvertes sur la vie de couple.

Ce blog est un lieu d'échanges où vous êtes invité à commenter afin de me partager vos idées.



## 5 notions clés du bonheur à deux.

Peu de temps après notre mariage, un ami proche de ma femme nous a offert le livre [Créer un couple durable – 5 notions clés du bonheur à deux](#). Il m'a aidé à comprendre beaucoup de points dans ma relation de couple. C'est pourquoi j'ai décidé de vous en écrire la chronique.

Anne Sauzède-Lagarde est psychologue clinicienne, sophrologue, thérapeute systémique, psychothérapeute en institutions auprès d'enfants et d'adolescents en grandes difficultés sociales et psychologiques. Elle est membre titulaire du [Collège de Gestalt-thérapie](#) de langue française. Elle exerce en tant que psychothérapeute gestaltiste et superviseure auprès de psychothérapeutes et de cadre d'institutions sociales. Elle est formatrice associée de l'Institut Français de Gestalt-Thérapie (IFGT).

Jean-Paul Sauzède est psychothérapeute, animateur de groupes de supervision de coaches et consultant relation humaine en entreprise. Il est formé en Gestalt-Thérapie, à l'analyse transactionnelle, à l'analyse systémique et familiale. Il est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), membre titulaire de la [Société Française de Gestalt](#) dont il a été président de 2004 à 2008.

Ensemble, ils ont créé [l'Ecole du Couple](#) qui propose des animations de groupes de thérapie pour couples et des formations professionnelles à la thérapie de couple.

Voici de la chronique de leur livre [Créer un couple durable – 5 notions clés du bonheur à deux](#)

## Introduction – Si j'avais su

*- le meilleur allié du couple, c'est le couple lui-même... quand il prend le temps de comprendre et de savoir -*

Grâce à internet et au changement des mœurs, il est aujourd'hui plus facile de faire des rencontres. Cependant il est également plus facile de divorcer!

Les **séparations et divorces représentent une union sur deux en France!** Voyez par vous-même les statistiques de l'INSEE : [http://www.insee.fr/fr/themes/detail.asp?ref\\_id=bilan-demo&page=donnees-detaillees/bilan-demo/pop\\_age3b.htm](http://www.insee.fr/fr/themes/detail.asp?ref_id=bilan-demo&page=donnees-detaillees/bilan-demo/pop_age3b.htm). En 2009, il y a eu 251 478 mariages contre 130 601 divorces. Ce qui signifie que 52% des mariages en 2009 ont fini en divorce. Le pic des divorces se situe entre la 3<sup>ème</sup> et la 9<sup>ème</sup> année de mariage (16% des mariages en 2009).

Notre monde a bien **évolué** :

- liberté de choisir notre partenaire (ce qui a une époque n'était pas évident),
- internet nous permet de dépasser les frontières pour faire des rencontres,
- émergence de la société de consommation : le couple est un consommateur,
- nous vivons plus longtemps,
- épanouissement et banalisation de la sexualité,
- réussir son couple, c'est réussir sa vie. Le célibat est considéré comme un échec!

Ce livre est destiné à ceux qui sont en couple, qui cherchent à le **comprendre** et à le **développer**.

Vivre en couple n'est pas une fin en soi, c'est un chemin vivifiant passionnant et souvent chaotique. C'est une rencontre, un projet, un art.

Le couple a besoin de **temps** pour exister.

Voici le meilleur conseil que l'on puisse donner à un jeune couple : **il ne suffit pas de s'aimer!**

## Partie 1 – Au départ vous et lui/elle : la rencontre de deux personnes

– *Un couple sans problème et sans crise existe-t-il vraiment?* -

### Ni Mars, ni Vénus, mais la rencontre de deux personnes

- *Une dynamique personnelle, celle de votre couple.* -

C'est le 2<sup>ème</sup> livre que je lis qui n'approuve pas totalement les idées du livre de John Gray [Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus](#). Ce livre nous aide, d'une façon ludique, à mieux comprendre l'autre mais il est trop **réducteur**. On ne peut pas dire qu'une femme agit de telle ou telle manière parce que c'est une femme. L'homme et la femme ont des différences physiques mais ont les **mêmes questions existentielles**.

Il existe **3 modèles qui nous influencent** au quotidien :

- les modèles culturels : les [livres](#), les médias,...
- les modèles spirituels : nos croyances, notre philosophie, notre religion,...
- les modèles parentaux : la famille.

La relation homme-femme n'évolue pas si on reste attaché à ces modèles. Il faut donc s'en détacher pour **être vraiment soi**, pour être nous.

Il est nécessaire de ne pas regarder **l'autre** comme un homme ou comme une femme mais comme une **personne**.

Nos besoins dans les relations humaines sont **paradoxaux** : nous avons besoin de l'autre et en même temps nous avons besoin de nous retirer loin de l'autre.

Nous sommes trop exigeants pour notre couple. Nous pensons performances et perfection. Nous nous imposons des **normes qui ne sont pas les nôtres** mais celle de la société et des médias. Par exemple, les jeunes couples pensent alors qu'il faut tout organiser et passer par des étapes obligatoires ([le plan de vie](#)) à atteindre pour s'autoriser à avoir un enfant.

Nous sommes trop dans l'attente d'un résultat et cela nous bloque. Finalement nous sommes "**prisonniers de nos objectifs**".

Pour bien vivre, il faut s'accepter soi, accepter l'autre et accepter notre couple comme il est.

Afin d'en finir avec les mythes de la vie de couple, il est important de comprendre **qu'être en couple ne signifie pas obligatoirement** :

- de s'engager à vie avec l'autre,
- ou de communier ses valeurs : 2 personnes d'un couple peuvent être totalement différentes,
- ou d'être parents,
- ou d'être performant sexuellement,

- ou de vivre sous le même toit,
- ou d'être amoureux,
- ou de transmettre.

Anne et Jean-Paul nous proposent une approche systémique de la vie de couple. Cela signifie de ne pas regarder l'un ou l'autre des deux partenaires mais de regarder le couple. Le couple est, selon eux, un **organisme vivant** qui se meut dans le temps pour **s'adapter**.

Nos choix de partenaire sont complexes et dépendent de beaucoup de paramètres. Mais peut-on trouver le partenaire idéal?

Voici quelques vérités sur l'âme sœur :

- le bonheur à vie dans un couple est **utopique**,
- la **sécurité absolue** n'existe pas,
- les **tests** de concordances sont **faux**.

Mais alors, qu'est-ce qu'un couple durable ?

Un couple durable, ce sont deux personnes qui ont des **objectifs communs**. Cette mission commune va leur permettre de se créer et se perdurer.

## **On a un problème**

*- Grandir en surmontant les crises. -*

Il y a les problèmes et les crises.

Les **problèmes** se situent dans le temps et la durée. Certains problèmes sont irrémédiables alors que d'autres non.

Les problèmes que l'on aura toute notre vie peuvent être vécus de 3 manières, soit :

1. dans l'**humour**,
2. dans l'**acceptation**,
3. ou dans la **résignation**.

Les problèmes non traités peuvent générer des **crises**.

Une crise est ponctuelle et bouleverse l'équilibre du couple.

Même si elle est souvent mal vécue, la **crise est bienfaitrice** car elle permet la **croissance** du couple. C'est à dire de créer l'histoire du couple et son identité propre.

La plus mauvaise réaction face à une crise est l'**évitement** (par exemple en se réfugiant dans une activité).

Il ne faut pas confondre le problème et son symptôme. Le **symptôme est la conséquence** d'un déséquilibre. Il cache le problème.



Il existe **7 conditions nécessaires** pour sortir d'une crise :

1. vouloir continuer ensemble. Les auteurs nous suggèrent de faire 3 tentatives de rapprochement espacées dans le temps.
2. accueillir le changement. Il faut accepter que le couple ne reste pas comme au début de la relation.
3. ne pas réduire le partenaire à ses actes. Il faut le respecter et continuer à l'aimer de façon inconditionnelle.
4. partager une tranche d'âge commune. Sinon, nous devons faire face à un inévitable problème générationnel.
5. développer une communication de qualité. Prendre soin du Nous. Parler des faits et de nos émotions.
6. empêcher le couple parental d'asphyxier le couple conjugal. Les enfants ne doivent pas être un argument pour éviter les crises et éviter de se séparer. Cette stratégie a trop de conséquences sur les enfants (ils portent alors le poids de la responsabilité de notre union)
7. empêcher le couple professionnel d'asphyxier le couple conjugal. L'entreprise commune peut être un argument qui nous empêche de nous séparer.

Le couple devra traverser **5 étapes afin de dépasser une crise** :

1. le déni,
2. la colère,
3. la négociation,
4. la dépression,
5. et enfin, l'acceptation.

Anne et Jean-Paul compare le **jeune couple** à un cadre avec **une toile vide**. L'œuvre va se dessiner tout doucement dans le temps puis il y aura des ratures, des bavures. Il faudra alors faire des retouches.

## Partie 2 – Au cœur, 5 notions clefs pour comprendre son couple

- Vous l'aimez, mais cela suffit-il? -

### *J'ai raison, non c'est moi!*

- La notion de hiérarchie et de jeux de pouvoir. -

Anne et Jean-Paul ont remarqué que **75% des couples** qui ont des problèmes ont des **problèmes de hiérarchie**.

Il est tout à fait normal que dans toutes relations, l'un des deux cherche à prendre le pouvoir sur l'autre.

En fait, l'un et l'autre essaient de s'influencer en permanence grâce à la communication verbale ou non. Car il faut savoir qu'une personne silencieuse interagit quand même.



Dans les couples durables, un **équilibre naturel** se crée entre le dominant et le dominé. Et cela sans que cela ne soit toujours le même!

Il y a **deux choses à éviter** dans le couple :

1. l'un des deux prend le pouvoir au sein du couple.
2. aucun ne prend le pouvoir. Cette passivité enlève la vie dans le couple.

Dans le premier cas, il peut s'agir d'un couple pervers narcissique. C'est à dire que l'un manipule le couple par l'intermédiaire de l'autre alors que l'autre ne se sent pas de prendre ce rôle. Ce couple contient un dirigeant trop rigide et un subissant trop mou.

Il existe 2 formes de couples :

- les couples à **interactions complémentaires** : chacun a un rôle distinct,
- les couples à **interactions symétriques**. Ils ont des intérêts et des rôles communs.

Un couple durable est un couple qui allie ces 2 formes.

Attention, **ne pas décider** est une forme de **pouvoir** : "Je décide que c'est toi qui décide!"

Voici quelques domaines dans lesquels les 2 partenaires ont le plus l'habitude d'exercer leur pouvoir :

- la prise de décision dans le quotidien,
- la sexualité,
- les finances, ...

Les jeunes couples rêvent de

- relation harmonieuse
- sans conflit
- sans agressivité ni colère, ni jalousie

La première conséquence est la séparation au premier conflit suite aux inévitables désillusions.

Ceux qui nient les conflits ne peuvent pas créer un couple durable.

Une notion importante à comprendre dans la hiérarchie de couple est **le jeu des balances**.

Dans ce jeu, personne ne veut lâcher le pouvoir. Alors que donner et recevoir permet de maintenir une dynamique du couple.

Une balance déséquilibrée ou trop fixe va engendrer des crises qui sont un signal d'alarme pour réguler le couple.

Un couple durable n'a pas d'organisation fixe des hiérarchies dans le couple. Chacun passe de la **position haute à la position basse**.

Lorsqu'une hiérarchie est trop bien établie, la violence (physique ou verbale) peut apparaître dans le couple comme un acte de désespoir pour **chambouler cet ordre apparent**.

Comment sortir de cette **spirale de violence** :

1. s'engager à en sortir,
2. dormir dans des chambres séparées dans un premier temps,
3. séparer votre espace de vie,
4. supprimer la sexualité,
5. ajouter un tiers pour faire la médiation entre vous,
6. se donner un cadre précis pour échanger et se protéger des situations où la violence peut réapparaître.

Comment ne pas être dans une **hiérarchie trop fixe**?

1. chacun doit être souple et fluide dans ses interactions dans le couple,
2. lorsque le JE remplace le nous cela doit être un signal d'alarme,
3. si l'un impose dans toutes les décisions, cela doit être un signal d'alarme également.

Il existe **3 façons d'exercer son influence** sur l'autre dans la relation de couple :

1. le jeu des balances,
2. influence pour exercer une emprise sur la vie de couple,
3. répétition d'une position haute ou basse.

Bien évidemment, cela entraîne des **rivalités**. Et certains peuvent justifier leur pouvoir en faisant alliance avec les enfants ou le travail (et non le conjoint).

La **parité** est une bonne chose qui permet de partager le pouvoir suivant les domaines de chacun.

Comment **bien vivre la hiérarchie**?

1. ne pas l'éradiquer car cela signifierait qu'il n'y a plus de vie dans le couple,
2. accepter le partage des pouvoirs,
3. comprendre le fonctionnement dans son couple.

## **Chez toi, chez moi, chez nous.**

- La notion de territoire et de frontière. -



Il faut se donner des frontières afin de pouvoir les **franchir** et aller à la **rencontre** de l'autre.

Les frontières doivent être **claires** et **non rigides**, afin d'être ouvertes et fermées.

Les **couples fusionnels** n'ont pas de frontières, ils n'existent que par des frontières communes. Ils n'ont donc pas de vie sociale individuelle.

C'est souvent le cas dans la phase de début d'une rencontre. A la première déception, on ferme les frontières (ex. privation de sexualité) alors que ça devrait être tout le contraire.

Les **enfants** peuvent participer à l'éclatement de cette bulle.

Les frontières **floues** effacent l'**individualité** de chacun.

Définir ses frontières permet de se reconnaître et de préserver une sécurité de la relation.

Définir ses frontières individuelles, c'est définir son ressenti, ses besoins, ses demandes, ce qui m'est nécessaire, acceptable et supportable.

Le couple 1+1=3 va alors pouvoir développer :

1. un langage,
2. des codes,
3. et des rituels.

Ceci va participer à l'élaboration d'une **culture** et d'une **identité individuelle**

Anne et Jean-Paul compare la **relation d'amour à une respiration**. Elle se fait en 3 étapes :

1. ouverture intérieure (inspiration),
2. fermeture (arrêt de l'expiration),
3. ouverture extérieure (expiration).

L'ouverture intérieure, c'est la rencontre avec l'autre, la création de liens et le partage d'activités.

La fermeture, c'est la préservation de notre sécurité et de nos appartenances. Cela est nécessaire pour notre identité.

L'ouverture vers l'extérieure, c'est l'ouverture vers les autres, le monde extérieur au couple.

Si la **frontière est floue**, alors l'autre peut en profiter pour utiliser l'espace de l'autre. L'autre **consent** et **s'aveugle** lui-même. Cela génère systématiquement des réactions violentes.

Lorsque nos frontières sont violées, nous avons un sentiment de **non-respect** et d'être **abusé**.

Voici quelques exemples de **frontières problématiques** :

1. la gestion de l'argent,
2. l'organisation des vacances,
3. l'espace dans la maison (bureau, salle de bain, etc....),
4. les frontières externes avec la famille d'origine. La famille peut avoir des paroles culpabilisantes ou donner un sentiment d'abandon,
5. la frontière interne qui marque l'appartenance. Exemple l'homme a son entreprise et la femme a la famille,
6. le viol de frontières réciproques. Exemple : l'infidélité découverte va entraîner une envie de vengeance pour rééquilibrer les balances. Mais cela ne s'arrêtera pas forcément là.

Voici quelques portes de sortie malheureusement empruntées lorsque les **frontières sont trop rigides** :

1. l'alcool,
2. l'amant ou la maitresse,
3. les jeux (vidéos, internet, d'argent,...)
4. les passions dévorantes : un projet, une collection, etc.....

Il est nécessaire de délimiter la frontière entre le couple parental et le couple conjugal. **L'enfant** peut devenir un **prétexte** pour se désinvestir de son couple conjugal.

## Comment restaurer les frontières par la pause ou le “break”:

1. décider indépendance totale de quelques mois à plus,
2. se donner des rendez-vous pour faire le point,
3. déterminer si vous vous autorisez ou pas à faire des rencontres amoureuses et/ou sexuelles,
4. loger dans des résidences séparées,
5. déterminer comment sera géré l’argent pendant votre séparation,
6. décider ensuite de revenir ensemble ou de vous séparer définitivement.

Cette séparation donne la possibilité de **redécouvrir** l’autre, de le **re-séduire**, de retrouver une **qualité de dialogue**, et d’éviter de prendre une **décision réactionnelle**.

Le **couple fissionnel** est une autre forme de couple possible. Le problème survient généralement à la venue d’un enfant qui nécessite un espace commun.

La **modification de nos frontières** peut ne pas être supportable, cela peut provoquer plusieurs émotions chez nous :

- agacement de ne pas se sentir chez soi,
- sentiment d’absence de liberté,
- colère contre l’autre qui est alors perçue comme un intrus qui dérange avec ses questions, son organisation différente et ses remarques agaçantes.

## Pourquoi ce n’est plus comme avant?

- La notion de distance et de différenciation. -

La **croissance** du couple se fait en **4 étapes**. Elles sont non linéaires car on peut revenir en arrière :

1. la dépendance,
2. la contre dépendance,
3. l’indépendance,
4. l’interdépendance.

La **dépendance** c’est au début de la rencontre, lors de la phase fusionnelle. Cette étape ne dure que 5 à 7 ans pour les moins de 30 ans et 3 ans pour ceux qui reconstituent un couple.



Ensuite, dans la phase de **contre dépendance**, les deux partenaires expriment leurs besoins et se différencier, voire de s’opposer. Cette étape provoque parfois la **séparation**. En effet on s’aperçoit à ce moment de la relation que l’autre n’est pas comme on l’avait désiré. C’est un moment de **désillusion**. On est déçu, nos projets tombent à l’eau. L’autre peut paraître comme un étranger. Si nous ne passons pas cette réalité, c’est la séparation assurée.

Dans la phase **d'indépendance**, chacun s'occupe de son développement personnel ou professionnel. Attention à cette étape qui peut transformer le couple en 2 personnes indépendantes, qui ne vivent plus rien ensemble.

**L'interdépendance** est le fait de pouvoir passer entre l'indépendance et la dépendance. Attention, cette dernière étape n'est pas le but ultime à atteindre pour créer un couple heureux. La croissance du couple est autrement plus complexe.

En effet la croissance du couple n'est pas linéaire car des évènements peuvent venir tout chambouler. C'est donc à chaque couple de trouver la formule qui lui convient.

**L'absence** de différenciation peut être **problématique**.

Voici **5 freins à la différenciation** :

1. le couple n'a pas construit une identité singulière car un tiers est apparu dans leur vie : enfant, entreprise à deux,...
2. le couple est captif de son désir de fusion.
3. les partenaires ne sont pas sur le même rythme dans leur capacité à se différencier. Dans l'idéal, il faudrait que les décisions de différenciation se fassent à deux.
4. la jalousie.
5. la place que prennent les enfants. Attention à ne pas prendre les enfants comme un prétexte pour ne plus soi et/ou de son couple.

Un couple qui ne **veut pas se différencier** aura plus de mal à supporter les **changements** dans son quotidien comme la maladie, la venue d'un enfant ou la perte d'un emploi.

La solution est :

- d'apprendre à **apprécier le présent** et les opportunités pour apprendre à vivre autrement le couple,
- développer son **intimité**,
- consolider son **engagement** en tant que couple.

La **jalousie** peut survenir à divers niveaux : professionnel, sportif, séduction, financier,...

Les balances sont alors déséquilibrées. Le jaloux peut vivre des émotions diverses : sentiment d'insécurité lié à la peur de l'abandon, à la comparaison ou à la trahison. Il peut se sentir dévalorisé et dépossédé d'un lien exclusif qu'il avait avec vous.

**4 pistes pour vaincre la jalousie chez l'autre** :

1. chercher et mettre en place les conditions nécessaires afin que l'autre se sente en sécurité dans le couple.
2. me demander si j'aime cette emprise que j'ai sur l'autre? Si oui, arrêter de jouer à ce jeu.
3. Chercher nos frontières. Discuter des frontières floues qui entretiennent la jalousie.
4. Redéfinir clairement ce que nous voulons vivre en commun et séparément. Bien définir les règles.

Les couples trop **symétriques** ont du mal à se différencier car leurs frontières sont **floues**. A long terme, cela va générer des problèmes de hiérarchie.

2 personnes qui s'engagent dans une vie de couple, peuvent apaiser ou révéler leurs **blessures personnelles**. Ces blessures sont des difficultés individuelles que chacun a pu éviter en se mettant en couple. C'est pourquoi les auteurs pensent que la thérapie de couple est plus efficace que la thérapie individuelle. Ce qui rejoint leur idée d'approche systémique.

Etre en couple ne signifie **pas tout partager et être d'accord sur tout**. Voici quelques pistes pour se différencier :

- amis,
- type de sortie,
- priorité quotidienne,
- appartenance politique,
- appartenance religieuse, ...

Au cours de son histoire, des différences vont apparaître dans le couple. Ils devront donc **ensemble** trouver la bonne distance entre la **différence** et la **ressemblance**.

La différenciation correspond à un **besoin d'acceptation**.

Même si nos comportements sont influencés par nos parents, nos problèmes de couple ne viennent pas tous de notre enfance. Les auteurs préfèrent travailler sur le présent.

Jean-Paul Sartre disait : **“L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous.”**

S'il ne faut pas rester passif vis à vis du passé, il ne faut pas non plus l'enterrer.

La différenciation c'est aussi une **séparation difficile avec les parents** mais qui est nécessaire pour le couple développer sa propre personnalité.

Les problèmes familiaux ont une répercussion sur notre vie de couple :

- on peut les **répéter**. Le piège est alors d'accuser la famille de l'autre plutôt que de reconnaître le poids de sa propre famille.
- on peut tenter de **réparer** ces problèmes en faisant le contraire de ce que faisaient nos parents.



## Partie 2 – Au cœur, 5 notions clefs pour comprendre son couple

- Vous l'aimez, mais cela suffit-il? -

### Oui mais

- la notion d'engagement est ses diverses formes -

La grande question que l'on pose un jour ou l'autre est :

Suis-je avec le bon compagnon?

Pour y répondre, il faut se poser 2 autres questions :

1. êtes-vous prêts à vous **engager** avec l'autre sans conditions préalables?
2. êtes-vous prêts à vous **accepter** l'un et l'autre avec vos limites et, cela, sans conditions?

Afin de créer un engagement solide, il faut faire un **contrat explicite** qui détaille les conditions préalables de votre engagement.

Par exemple, vous pouvez y renseigner vos exigences en terme :

- du nombre d'enfants,
- du lieu d'habitation,
- des conditions sur la fidélité,
- de qualité de vie.

Ces exigences représentent vos facteurs d'une vie commune possible à deux.

Écrire ce genre de contrat est une **force** pour votre couple car les **contrats implicites** vont générer à la longue des problèmes de frontières mal définies.

Cependant il est important que les termes du contrat ne soit pas trop **rigides**. Il est possible que tous les termes ne soient pas respectés.

Car le désir et l'envie de s'engager avec cette personne peut être au-dessus des représentations du partenaire idéal que j'espérais.

Il existe 2 types d'engagement :

- l'engagement **inconditionnel** : je m'engage avec toi sans aucune conditions.
- l'engagement **conditionnel** : cela signifie que pour vivre en couple, j'exige un certains nombres de conditions.



## L'engagement dans le temps.

Avant on ne vivait pas aussi longtemps qu'aujourd'hui. La prolongation de la durée de vie pose maintenant un problème : comment rester ensemble 30, 40, 50 ans ?

La solution serait de faire un **contrat renouvelable** :

- proposer des séparations ponctuelles avec reprises du lien.
- renouveler son engagement mutuel.
- mettre en place une distanciation temporaire

## Quelles priorités dans l'engagement?

S'aimer est le socle indispensable d'une vie de couple cependant cela n'est pas suffisant pour fonder un engagement.

Voici **4 axes de réflexion** sur ce qui compte le plus dans notre engagement de couple :

1. J'ai décidé de vivre avec cette personne et pas une autre.
2. Nous allons rester ensemble à vie! Nous restons ensemble à vie ou nous nous accordons la liberté de pouvoir nous quitter suivant un accord mutuel à tout moment? On peut également s'accorder des temps de séparations.
3. Le plus important c'est mon épanouissement personnel! Chacun y trouve son compte? Chacun pour soi? ou un seul des deux profite de la relation?
4. La priorité est notre projet de couple : notre entreprise, nos enfants ou notre maison,...

Ces 4 options sont **réductrices** et peuvent changer. En effet (en reprenant les même points) :

1. Est-ce que l'autre pense pareil?
2. Nous restons ensemble à vie ou nous nous accordons la liberté de pouvoir nous quitter suivant un accord mutuel à tout moment? On peut également s'accorder des temps de séparations.
3. Chacun y trouve il son compte? est-ce que votre couple c'est chacun pour soi? ou un seul des deux profite de la relation?
4. que se passe-t-il lorsque le projet est terminé?

Cependant, il est très intéressant de s'y pencher pour être au clair. Cela permet de **nommer les décalages** et **apaiser** les crises.

## Fêter l'engagement

Le **rituel** de l'engagement permet de :

- signifier son engagement,
- honorer la rencontre amoureuse,
- développer une culture du couple.

Il n'y a **pas de norme**, chacun peut inventer son propre rituel.

Attention, une fête de mariage réussie ne **garantit pas** la réussite du couple (autant dans la durée que dans la qualité)! C'est le piège du bonheur acquis une bonne fois pour toute.

Voici les **6 fonctions de l'engagement** :

1. permettre de situer notre histoire dans le temps.
2. permettre de se séparer du passé (famille, ex-ami, célibat) pour s'engager. Si ça va mal je me tourne dorénavant vers mon conjoint.
3. permettre de vivre le lien. Je fais confiance en l'autre et je compte plus seulement sur moi mais aussi sur lui.
4. se donner de la sécurité. L'engagement c'est la validation d'une parole et la sécurité juridique dans le cas d'un mariage, PACS ou d'un acte notarié. Le lien contractuel favorise le développement du couple.
5. savoir comment on s'appelle : ami, petit ami, mari, compagnon,.... ?
6. savoir comment les autres nous désignent. Quand on vous invite on se demande plus si on doit inviter votre ami.

Au contraire, l'absence d'engagement clair et aucun échange sur ce thème est une source de conflit potentiel. Cette situation provoque une **incertitude** pesante sur la continuité du couple.

Un **projet commun** (enfant, maison, entreprise) n'est pas un engagement clair, il faut un engagement conjugal.

**Ne pas s'engager** est une forme d'engagement ! 😬

Attention, trop d'engagement peut vider le couple de son contenu.

## **Lorsque la vie bouscule le couple**

*- L'impact des changements et des blessures -*



Au cours de notre vie de couple, une multitude de changements peuvent survenir :

- arrivée d'un enfant,
- période de chômage,
- avortement,
- déménagement,
- décès d'un parent,
- une maladie, etc...

Saviez-vous que 50% des séparations surviennent après l'arrivée d'un enfant, l'achat ou la construction du domicile conjugal?

Dans ces cas, le véritable problème est que **le projet du couple a remplacé le couple...**

A travers quelques histoires dans le livre, on peut voir l'impact du changement dans la vie des couples :

- la mort d'un enfant peut lier un couple par le devoir de mémoire.
- le départ des enfants peut provoquer le départ de la femme également!
- la retraite : un mari trop absent peut soudain devenir trop présent!
- le décès d'un proche parent peut libérer une décision de quitter le couple.

Lorsqu'un évènement survient dans une relation de couple, il faut le prendre en compte et ne surtout **pas l'ignorer**.

Le problème de l'un c'est le problème du couple.

## Partie 3 – Au quotidien, s’aimer entre câlins et tempêtes

- Pas à pas ensemble -

### Quelle liberté sexuelle?

- Les aléas de l’(in-) fidélité -

Parmi tous les couples, nous sommes plus de 75% à placer la fidélité sexuelle comme un fondement de notre couple

Mais où commence l’infidélité? Cela peut aller du simple regard au toucher.

Nous vivons un **contexte difficile** pour rester fidèle :

- l’allongement de la vie,
- l’ouverture vers le monde grâce à internet,
- la mobilité accrue,
- le contexte de liberté sexuelle.



Notre société classe très rapidement les gens. L’infidèle est le **coupable** et la personne trompée la **victime**.

Pourtant, les couples qui échappent à l’infidélité sont de plus en plus rares.

La solution serait de se donner un **contrat révisable** en fonction de l’âge de chacun et des expériences traversées.

L’infidélité n’est pas un problème, c’est une **conséquence**.

L’infidélité peut provoquer des sentiments de trahison, d’abandon, de culpabilité et/ou de déchirement.

Mais elle peut également être **bénéfique** et relancer le couple!

Pour résoudre ce problème d’infidélité, certains couples ont choisi deux autres alternatives :

- la liberté sexuelle choisie,
- la poly-fidélité ou lutinage.

La **liberté sexuelle** permet d’éviter la privation. C’est un acte généreux et violent à la fois. Il est violent par le sentiment de jalousie qu’il peut provoquer.

Il faut une puissance de caractère pour se protéger des sentiments d’insécurité, de rivalité, d’abandon et de peur.

Dans le cas de la **poly-fidélité** (ou lutinage), on considère que la fidélité est un défi impossible à tenir. Le principal problème de ce type de relation est pour le partenaire qui n'a pas de relation en parallèle. Il peut s'investir dans le couple et en souffrir.

Il existe 3 situations pour atténuer cette souffrance :

1. L'équilibre des balances. C'est une solution ponctuelle.
2. Le désengagement sur une période. Cette solution est plutôt conseillée pour les couples solides. Ceux qui ont 20 ans ou plus de vie commune.
3. Neutraliser son affect. C'est à dire pouvoir passer d'un partenaire à un autre sans émotions. Il faut donc n'avoir aucun sentiment pour cette personne.

Cependant, la plupart des jeunes couples abandonnent ce système de liberté sexuelle à cause de la **souffrance** de l'autre, le quotidien et la vie familiale qui se met en place.

Si vous avez été infidèle, **avouer** n'est pas forcément la meilleure solution. On ne prévoit pas l'impact de l'aveu sur le partenaire et la famille.

Un **autre type de relation extra conjugale** c'est l'introduction d'un tiers dans la vie conjugale : les jeux vidéo, internet, les jeux d'argent, l'alcool, le sport, une association, l'engagement dans la politique, le travail, ...

La solution est de trouver un accord explicite commun et révisable.

Il est important de pouvoir ensuite en **rediscuter** pour respecter cet accord.

## On ne sait pas se parler

- La (non-) communication dans le couple -



Il existe **plusieurs types** de personne dans les couples. :

- Le *taiseux* est la personne qui ne parle pas. Il a l'impression qu'à chaque discussion cela tourne en sa défaveur, il se fait ridiculiser, il se sent envahi par la parole de l'autre.
- Le coupeur de parole qui n'écoute pas la fin des phrases de son conjoint.
- Les *joueurs de ping-pong* qui communiquent par un échange d'attaque et de défense.
- Les *teigneux* ne parlent pas, ils s'engueulent! Ce n'est pas pour cela qu'ils sont fâchés.
- Les *hystéro-tragiques* considèrent leur vie plate si elle ne se succède pas de de joies intenses et de déprimés amoureuses.
- Les *ouatés* sont des adeptes de la dispute.

Il est important de savoir que : **même sans parler, le couple communique.**

Améliorer la communication va favoriser le changement mais ce n'est pas la source réelle du problème (la source se trouve dans les 5 clefs)

Voici les principes de base d'une bonne communication :

- différencier le **contenu** et la **forme** : “*La forme est le fond qui remonte à la surface.*”
- éviter les **TU** qui sont interprétés comme une attaque.
- privilégier les **JE** pour parler de soi et pas de l'autre.
- éviter les **questions fermées** comme “*Qui n'a pas mis d'essence dans la voiture ce jour-là?*”. Ce sont des attaques sournoises.
- échanger sur l'**intelligence émotionnelle** et s'exprimer en parlant de ses émotions, ses ressentis.

Même si le message de l'autre est vrai, on peut s'opposer à cause de l'**effet** que cela nous fait.

La **CNV (Communication Non Violente)** est une méthode pour apprendre à mieux communiquer. Voici les principes de base. Elle se fait en 4 étapes :

1. Exprimer les faits du point de vue de chacun.
2. Exprimer l'effet des faits : le ressenti de chacun.
3. Exprimer ce dont j'ai besoin : quelles sont mes attentes en fonction de cette situation ?
4. Exprimer ce que je te demande : expression concrète du besoin qui me concerne.

Les auteurs voient dans cette méthode de communication 2 avantages :

1. c'est un **schéma simple** qui évite les incompréhensions,
2. elle encourage à **exprimer ses émotions**, ce qui revitalise le couple.

Mais également un inconvénient :

1. développement d'une forme **d'égoïsme** possible.

**Rejoindre** l'autre ne signifie pas l'approuver, mais **l'entendre** et le **comprendre**.

Certains couples trouvent leur équilibre en entretenant un conflit permanent, cela leur permet d'évacuer leurs émotions.

Alors que d'autres vont tout faire pour **éviter les conflits**. Cependant "*Ne pas regarder le problème fini par créer un problème.*"

Cependant faut-il tout se dire ? C'est ce qu'on appelle la **communication transparente**. En fait, la vraie question est acceptez-vous la différenciation? L'organisation des frontières?

Comment se passe les **réconciliations** ?

Le **pardon** peut signifier différentes choses :

- accepter l'autre,
- partager les responsabilités,
- s'ouvrir sur la nouveauté,
- manipuler l'autre.

Les **enfants** peuvent avoir été **conçus pour réconcilier** un couple. Ils portent alors la dure **responsabilité** du renouvellement de leur engagement!

Oser **s'excuser** est également un point important dans la communication.

Pour bien s'excuser, il ne faut pas chercher ensuite à se **justifier** : éviter de dire "mais" après s'être excusé.

Enfin, gardons en tête que la communication est un **moyen** et non **une fin** pour vivre heureux en couple.



## Du temps pour nous deux

- Le couple et l'intimité -

Il existe plusieurs types d'intimité :

1. l'intimité sexuelle,
2. l'intimité émotionnelle,
3. l'intimité intellectuelle et esthétique,
4. l'intimité affective,
5. l'intimité corporelle,
6. l'intimité spirituelle, ...

L'intimité permet de **partager** le quotidien, de se **confier**, de **créer du lien**, de se **dévoiler** voire de se mettre à nu!

L'objectif de toute relation amoureuse est de combler un vide en ne restant pas seul.

Comment **créer de l'intimité** dans le couple :

- partager ses **émotions**,
- partager ses **ressentis** physiques,
- partager ses **questionnements** intellectuels,
- partager ses **émerveillements** spirituels.

Passer du temps ensemble est important. Il faut savoir trouver le temps pour se retrouver et échanger sur des thèmes proposés.

Cependant l'échange dans l'intimité n'est pas aisée : cela nécessite **discipline** et **organisation**

**Première difficulté** : trouver un temps pour se parler.

C'est un temps pour tous les deux uniquement sans éléments perturbateurs : enfants, téléphone, télévision,...

Il y aura toujours des excuses pour ne pas vivre ces temps-là : pas assez d'argent, trop occupé, trop de travail,...

Il faudrait se donner un rendez-vous au moins une fois par semaine

Se donner du temps ensemble est un impératif.

Parler de son couple est une nécessité.

**Deuxième difficulté** : de quoi parler?

Vous pouvez vous poser cette question :

Qui fait quoi pour qui dans le couple?



Quelles sont les **décisions** à prendre? Au sujet des vacances, des futurs achats, de l'organisation des tâches à la maison,...

Êtes-vous **satisfait**? Vous sentez-vous **reconnu**? **Respecté**?

Que dire au sujet de l'**équilibre** des balances?

**L'intimité sexuelle** est un sujet sur lequel nous avons beaucoup de pression à cause des médias.

Il y a 2 choses à garder en tête :

1. Il n'existe pas de modèle à suivre. Il faut suivre son rythme avec ses phases d'activités sexuelles plus ou moins actives. L'important c'est que chacun soit satisfait de sa relation sexuelle au sein du couple.
2. Il est important de communiquer à ce sujet : quels sont vos attentes? vos goûts? vos envies?

**L'intimité intellectuelle.**

Nous pouvons **combattre la routine** en partageant une même passion ou alors en partageant chacun sa passion à l'autre.

**Se découvrir** petit à petit dans le temps permet de cimenter notre **connaissance** de chacun et de créer un climat de **confiance**.

## Credits photos

*Photos de [rolands.lakis](#), [Corey Nasfell](#), [glitterygin20](#), [BigGolf](#), [jonasginter](#)*