

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## Le Couple

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

par Jacques Salomé

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, si les deux partenaires envisagent de créer un couple.

Toute rencontre amoureuse, outre la part d'imprévisible et de mystère qui s'y attache, est fondée sur l'attirance (*à sens unique ou réciproque*), sur l'existence de sentiments (*à sens unique ou partagés*) sur des projections réciproques qui auront par la suite à se confronter avec la personne réelle.

Une relation de couple, conjugale ou non, 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.

Ainsi chacun des partenaires d'un couple aura à dépasser et à démystifier les images écrans qui ont présidé à la rencontre et à se dégager, trouver la bonne distance avec les relations significatives passées (*familiales, autres amours, engagements antérieurs...*)

Chacun des partenaires aura à apprendre à vivre à l'intérieur d'une relation proche constituée par une double intimité :

- intimité commune et partagée,
- et intimité personnelle et réservée.

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.

Toute relation de couple se traduira en un plus de vivance et de bien être si chacun des partenaires est conscient d'un devoir de clarification et d'évolution autour de différents enjeux, dont je résume l'essentiel.

- Développer une capacité d'autonomie affective.

Pour s'allier avec l'autre, il vaut mieux avoir déjà fait alliance avec soi-même. La connaissance de soi entraîne une responsabilisation plus grande envers ses propres sentiments et ressentis intimes. « *Je suis responsable de ce que j'éprouve, je n'ai pas à rendre l'autre responsable de ce qui m'habite et me traverse.* »

- 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.

- Sortir de l'implicite et dépasser certaines croyances erronées comme : « *si l'autre m'aime, il devrait savoir ce que je pense sans avoir à le dire..., il devrait entendre mes demandes sans que je les exprime...* »
- 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 et devront faire l'objet non seulement d'une mise en mots, mais d'une confrontation, pour permettre à l'autre de nous voir (*et de nous accepter*) là où nous sommes, et non là, où il nous voudrait.