

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

Le Couple

Association, solidarité, mise en dépendance ou rivalité dans un couple ?

par Jacques Salomé

Il existe cinq grandes dynamiques ou systèmes relationnels qui rapprochent, lient, ou délient un couple.

À savoir : la dynamique de la semblance, celle de l'antagonisme, de la complémentarité, celle encore du parasitisme, et celle du miroir, ou relation pseudo-thérapeutique.

Dans chacun de ces systèmes, tout se passe comme si chacun des partenaires confortait son bien être, trouvait son compte, pouvait tirer un bénéfice, conscient ou inconscient à la présence, à l'apport, à l'affrontement ou à la soumission de l'autre. Car nous commençons de mieux en mieux à le comprendre, au-delà d'une attirance, de sentiments, qui peuvent être très forts, un couple se lie, s'attache, peut même s'exploiter mutuellement, pour mille enjeux secrets qui vont parfois se révéler de plus en plus prégnants et contraignants (*pour l'un au moins*) au cours des ans.

Dans la dynamique de la semblance, il y a au travers de goûts, de centres d'intérêts ou de points de vue très proches, identiques, une stimulation, une émulation, un béquillage réciproque qui sécurise, conforte, renforce à la fois les possibles de chacun et l'image du couple, qui se présente comme homogène, solide, fiable. Tant que chacun trouve son compte à cette fusion..., le couple est solide. Quand un des deux découvre que ce qui lui paraissait identique, est en fait très différent, le couple se fragilise... : « *Nous pensions aimer Mozart l'un et l'autre, et j'ai mis douze ans à découvrir que nous n'aimions pas le même Mozart, moi j'adorais celui des concertos pour piano, et elle prisait fort celui des opéras !* »

Dans la dynamique antagoniste, l'affirmation, la confrontation et même l'affrontement sur des différences constituent un challenge stimulant pour l'un et l'autre, permettant le plus souvent à chacun de donner le meilleur de lui, de devenir très créatif. L'affirmation, la prise de position de l'un renforçant, dynamisant le positionnement de l'autre, qui en devient plus créatif et réciproquement. Ces couples peuvent durer très longtemps : « *J'ai beaucoup grandi avec cet homme, il me stimulait, me réveillait, m'agrandissait, et puis un jour, j'ai senti qu'il se répétait, que nous tournions en rond, que nous nous freinions, que nous nous appauvrissions mutuellement, et j'avais le sentiment qu'il en était de même pour lui...* ».

Dans la dynamique complémentaire, chaque partenaire apporte ou puise dans l'autre ce qu'il n'a pas. Ce qui donne à chacun le sentiment qu'il est important, voire extraordinaire, indispensable pour l'autre. Mais, il arrive parfois, que l'un grandisse ou s'autonomise plus vite que l'autre et alors le couple devient plus vulnérable... : « *Grâce à elle j'ai beaucoup grandi, pris de l'assurance, j'ai fait des choses que sans elle je n'aurais jamais entreprises, ce qui paradoxalement m'a permis un jour de pouvoir la quitter...* ».

Dans la dynamique du parasitisme, l'un met l'autre (*qui l'accepte le plus souvent, dans un premier temps avec reconnaissance*), au service de ses besoins. Les couples, dans lesquels il y a un créateur (*écrivain, sculpteur, peintre, musicien...*), ou une passion pour une activité (*voile, montagne, parachute...*), fonctionnent fréquemment sur ce modèle. L'un se consacrant entièrement (*et en tirant un bénéfice narcissique certain*) au service des besoins de l'autre. Ces couples sont en général très solides, car le parasite s'arrange pour ne pas désespérer ou trop maltraiter ni détruire..., celui dont il dépend... : « *Je voulais qu'il réussisse avec son art, j'ai fait passer son œuvre avant mes propres désirs, il ne voulait pas d'enfant, j'ai tout accepté pour mieux le soutenir...* ».

Dans la dynamique du miroir, ou pseudo thérapeutique, l'un voit chez l'autre quelque chose à traiter, à soigner, à changer, qu'il ne peut faire changer... chez lui-même. Beaucoup de couples, où l'un des partenaires, est alcoolique, dépressif, violent se construisent sur ce modèle. « *J'ai mis des années à découvrir qu'en voulant soigner l'alcoolisme de mon mari, je tentais désespérément de traiter une dépendance équivalente à un alcoolisme, plus subtil chez moi, celui de me dévouer, de faire pour l'autre, pour ne pas penser à moi...* »

Toutes ces dynamiques bien sûr se développent avec de nombreuses variantes, car notre adaptabilité est redoutable et pas nécessairement préjudiciable à l'autre, mais le plus souvent à nous-mêmes dans la durée.