

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

Le Couple

De quoi est fait un couple heureux ?

par Jacques Salomé

Il existe des couples heureux. Des couples qui sont non seulement le disent ou l'affirment, mais dont chacun des partenaires se sent épanoui et agrandi par l'épanouissement de son compagnon. Des couples heureux qui durent, qui ont plaisir à s'accompagner mutuellement jusqu'au bout de la vie, du moins l'espèrent-ils.

J'ai tenté de repérer les ancrages et les constances qui existent chez les couples heureux et qui donnent une solidité, une fiabilité, une cohérence et une qualité de bien être durable à la vie de ces couples. En les énonçant, je ne propose pas une recette miracle mais je pose quelques balises qui peuvent être utiles à tous ceux et celles qui voudraient s'engager sur cette voie.

- La capacité (*chez chacun*) à être un bon compagnon pour soi-même. Autrement dit, être une personne douée d'une autonomie affective et matérielle suffisante pour ne pas faire dépendre la satisfaction de ses besoins de l'autre. Avoir une sécurité intérieure élevée, qui évitera de déposer ses peurs et ses angoisses sur l'autre ou de le rendre responsable de son bien être (*ou mal être*). C'est en étant heureux avec soi même que l'on peut proposer à l'autre de partager et d'agrandir ensemble cette part de bonheur.
- Des attitudes et aptitudes relationnelles qui permettront de traverser les trois grandes périodes de la vie d'un couple : de passer de la fusion ($1+1=1$) à la différenciation ($1+1=1+1$) pour accéder à la confrontation ($1+1 \text{ relation} +1=3$). Et cela quelque soit le système relationnel qui s'est établi au départ : celui de la semblance : « *on aime les mêmes choses, on se sent d'accord pour les mêmes projets* », celui de la complémentarité : « *tu as ce que je n'ai pas, je possède ce qui te manque* » ou encore de l'antagonisme : « *nous ne sommes d'accord sur rien, mais c'est cela justement qui nous dynamise et nous permet de nous stimuler mutuellement sans chercher à nous convaincre et à imposer à l'autre la vérité ou le bien fondé de notre position* ».
- Un accord physique qui fait que le corps de l'autre est à la fois attirant et stimulant des émois de chacun. Cela suppose une appétence potentielle qui trouve des réponses dans la disponibilité et le désir de l'un et de l'autre.
- Un accord social fondé, pour chacun, sur une sensibilité ouverte à l'histoire et l'éducation de l'autre, à ses valeurs et croyances, à ses engagements et fidélités.
- Un accord psychologique qui suppose des différences dans les traits de caractère mais la possibilité d'un accord profond au niveau de la personnalité qui permettra de diminuer les antagonismes potentiels présents chez chacun.
- Un bon équilibre entre forces de cohésion (*désir et plaisir à être ensemble*) et les forces de distanciation (*désir et plaisir à trouver la bonne distance, y compris le besoin de pouvoir se séparer sans se perdre*).
- Un accord émotionnel suffisamment stable pour absorber les variations émotionnelles ou les écarts et les emportements émotionnels qui peuvent surgir en période de stress ou de difficultés.
- Une sensibilité spirituelle qui ne se laisse pas enfermer par des dogmes rigides ou un intégrisme religieux qui tenterait d'enfermer l'un des partenaires dans les croyances ou les certitudes de l'autre.
- Une grande fluidité et beaucoup de souplesse dans les rôles respectifs qu'ils auront à tenir dans leur vie sociale proche (*famille d'origine, amis*) et leur vie sociale plus large (*monde du travail, loisirs, engagements sociaux et civiques...*)

Je ne sais si tous les couples heureux peuvent réunir tous ces ingrédients relationnels, mais il me semble que s'ils peuvent s'en approcher, ils se donnent plus de moyens pour s'épanouir ensemble.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Eloge du couple". (Ed Albin Michel).

"Jamais seuls ensemble". (Ed de l'Homme).

"Parle moi... j'ai des choses à te dire". (Ed de l'Homme).