

Le meilleur du couple

La formation PRH vise à la croissance des personnes, des couples, des groupes, avec une insistance particulière sur le développement de "l'être" de chacun, c'est-à-dire de ses ressources profondes, positives.

Qu'en est-il de "l'être" du couple ?

Au fond de chaque personne semble exister le désir de rencontrer l'homme ou la femme de sa vie, celui ou celle avec lequel il sera possible d'aller au bout du monde, un véritable vis-à-vis, un ou une autre que soi-même. Attente profonde de rencontrer quelqu'un sans lequel on ne se sent pas complet, avec lequel seront vécues des connivences, différences et complémentarités, pour créer du nouveau.

Quand un couple se forme, il est nécessaire de travailler la relation à deux par le dialogue et l'écoute*, de soi-même et du partenaire. Ce sont deux moyens de grandir, en déchiffrant ce que chacun porte en lui, afin de laisser s'épanouir le fruit de la relation. C'est ainsi que l'on prend conscience progressivement de ce qui fonde le couple, ce qui le fait vivre. Autant d'évidences, noyau central dont on ne doute plus, qui sont analogues aux certitudes sur lesquelles se base la

personne dans la croissance de son être. La relation de couple fait vivre plusieurs dialectiques : entre la soif d'aimer et d'être aimé ; le désir de reconnaître l'autre en sa vérité et d'être reconnu ; l'envie de respecter l'autre et d'être respecté ; d'être soi et que l'autre soit lui ; et puis l'aspiration profonde à rendre l'autre heureux et qu'il vive.

Aussi s'ouvrir à l'autre, évoluer en profondeur dans la relation n'est pas toujours facile. Plusieurs pièges nous guettent : vouloir combler des manques avec le partenaire et en rester à l'attente de leur satisfaction, ce qui suscite des rapports de force ; la fusion avec l'autre, qui est une relation de dépendance risquant d'entraîner une réaction de révolte ; ainsi que tous les fonctionnements égocentriques (désir de possession, de domination, accusation, etc.). C'est pourquoi il est bon de se rendre attentif à

quelques signaux d'alarme : quand le dialogue se tarit et qu'on pense ne plus rien avoir à se dire ; quand l'ennui s'installe dans la vie à deux ; quand on a l'impression de connaître l'autre et ses réactions, ce qui reflète souvent une fermeture à son égard et un refus de bouger intérieurement ; lorsqu'on n'exprime plus ses besoins, imaginant que l'autre les connaît.

Pour éviter ces écueils, ne faudrait-il pas apprendre à bien communiquer, à mieux écouter, ainsi qu'à s'interroger "qu'est-ce que je reçois de la richesse et du positif de mon conjoint ?" Cheminer ensemble devient alors une expérience passionnante et enrichissante. ●

(*thème développé dans la Lettre PRH N° 16)
psychiatre,

Formateur PRH.

Une vie de couple " clé en main " ? Faut pas rêver !

Comme il est tentant de se laisser croire que vivre en couple va de soi, que cela est facile, naturel !

Mais, la première étape, l'engagement, est-elle déjà si simple ? C'est la période des grosses émotions, des espérances folles. L'intensité du phénomène amoureux nous semble un bon repère. Pourtant, on peut aimer et être aimé(e) pour ce que l'on représente... ou pour ce que l'on est vraiment. Et les deux sensations se confondent aisément. Qu'il est bon de rencontrer la personne avec laquelle, peu à peu, on entrevoit que l'on peut vraiment faire route à deux ! Encore faut-il que les bases de cet amour soient solides...

Vient le temps de la construction de la relation. Les premières années bénéficient souvent de la lancée de la rencontre. On découvre la gestion des engagements pour chacun, pour le couple. Avec l'arrivée de l'enfant, le passage du duo à la famille crée naturellement un déséquilibre dans la relation amoureuse. Gare alors à la routine ! Elle est souvent insidieuse, s'installant

sans bruit. Il y a tellement à faire ! Comme il est tentant à ce moment-là de revenir à la croyance que cela va de soi, d'être heureux en couple. Le nouveau-né, puis plusieurs enfants nous accablent (avec bonheur). La vie professionnelle nécessite un investissement permanent. Les priorités sont difficiles à cerner. Et le couple, que lui reste-t-il ?

Faut-il choisir de prendre soin de son couple, comme de sa vie personnelle (on sait bien, qu'il faudrait) ? Ou est-ce qu'il ne trouvera pas finalement son compte dans tout cela ? De toute façon, où trouver le temps, sans compter l'énergie ? Les années passent : 10 ans, 20 ans de vie commune. On s'habitue l'un à l'autre, ou la vie nous donne l'occasion d'engager une route toujours nouvelle ensemble.

Comment aurait-on pu imaginer au début de la relation que nous pourrions rencontrer des crises ? Remises en question liées à un

problème de santé, de trajectoire professionnelle, de quête de nouveauté dans sa vie affective. Sont-elles signes que nous n'aurions pas dû nous engager ensemble ? Ou est-ce que la vie veut nous déloger de nos certitudes pour nous faire aller plus loin, ailleurs ? La vie de couple, un long fleuve tranquille ? Faut pas rêver !

Comment oser dire, oser vivre que l'engagement, la construction de la relation, les crises mêmes sont une chance pour l'avancée de chacun, et de "nous" ensemble, même au risque que " nous-deux " s'arrête là en chemin ? Le bonheur d'être soi-même et acteur-créatif en couple est d'autant plus savoureux que la vie à deux est soignée.

La vie de couple se choisit, se rechoisit, se construit avec ses deux acteurs. Place à la créativité dans l'engagement ! ●

Hilaire Babarit, formateur PRH

la lettre de

Publication trimestrielle éditée par PRH Formation Développement

Organisme de formation et de recherche fondé en 1970

EDITO



Le dernier ouvrage de

François de Singly, *Libres ensemble*, témoigne de

l'évolution du couple vers plus d'individualisme. Dorénavant, on s'engage à deux, mais chacun souhaite réussir sa vie et ne pas renoncer à son identité personnelle. Oui, le couple a bien changé depuis un siècle et peut-être est-il devenu l'une des grandes aventures du monde moderne. Comment s'engager à deux, durer à deux, et en même temps trouver au sein du couple les voies d'un accomplissement personnel et professionnel ? Mission impossible ? Je ne le crois pas. A PRH, nous proposons depuis plus de vingt ans des stages de formation pour les couples désireux de réussir leur engagement sans rien sacrifier des aspirations des conjoints. Réussir son couple n'interdit pas de réussir sa vie. Au contraire, le couple soutient et amplifie les chances d'une véritable croissance personnelle (et inversement). A condition d'y vivre notamment communication profonde et respect du partenaire. C'est le thème de cette lettre.

Jean-Michel Anot
Président de PRH-France

"Pour communiquer avec l'autre, il faut d'abord communiquer avec soi-même"

Selon le célèbre psychanalyste québécois Guy Corneau, auteur du best-seller "N'y-a-t-il pas d'amour heureux ?", vivre à deux pose un défi passionnant. Car, aimer l'autre appelle nécessairement à se réconcilier avec soi-même.

Pourquoi est-ce si difficile de communiquer entre partenaires ?

Guy Corneau : La communication est complexe car nous n'avons pas de modèles. Dans les couples des générations précédentes, les rôles étaient déterminés de l'extérieur. L'intériorité, les mots sont le luxe d'une société qui n'a plus à se battre pour survivre. Ils représentent une grande avancée, mais nécessitent une période d'apprentissage pour tout le monde. Jusqu'à récemment, le couple reposait sur la prédominance des valeurs masculines. Ce moule injuste a été cassé. Les remous que nous connaissons constituent le passage obligé vers le couple égalitaire.

Personne n'aime à se retrouver pris dans la tempête

G. C. : Les gens voudraient une vie sans problèmes. Mais une vie sans problèmes n'existe pas. Nos difficultés sont nos meilleurs atouts pour apprendre sur nous-même et sur les autres. Le couple est un lieu privilégié pour évoluer. Certes un lieu fragilisé,

bouleversé par le travail, les enfants, etc., mais un lieu à cultiver.

Comment évoluer vers un véritable dialogue ?

G. C. : Dans un couple, inmanquablement, des problèmes vont émerger, ils vont demander qu'on les observe et qu'on puisse les communiquer. Hélas, nous avons tendance à nous plaindre de nos douleurs et à en rendre l'autre responsable. Alors que, pour pouvoir bien dialoguer, il faudrait d'abord s'observer et se comprendre. Quand la communication va mal, c'est qu'une attente est restée inconsciente et déçue; ce qui engendre désespoir, impuissance, etc. Il est donc important de prendre conscience de nos sentiments, d'identifier le besoin sous-jacent pour en formuler une demande claire et réaliste à notre partenaire. L'autre m'irrite et me met en colère, certes. Mais si je m'interroge sur cette colère qui est en moi, je me rendrai sans doute compte qu'elle recouvre des attentes frustrées. Et même, peut-être, que l'histoire de ces frustrations commence dans un couple antérieur ou dans mon enfance... C'est donc moi qui suis responsable de leur résolution et non l'autre.

La communication avec l'autre renvoie donc d'abord à soi-même ?

G. C. : Nous voudrions que notre partenaire nous comprenne, sans même que nous ayons besoin de parler, mais est-ce que nous,

nous nous comprenons si bien ? Je ne peux pas communiquer avec l'autre, si je n'acquies pas une intimité avec moi-même. Se poser des questions : "Est-ce que c'est comme ça dans toutes mes relations ? Est-ce que je tiens les autres à distance ?" permet ensuite de donner à l'autre accès à notre vérité : "C'est vrai que j'éprouve telle peur".

Cela suppose beaucoup de confiance...

G. C. : La communication repose sur la confiance, l'honnêteté, le désir de s'ouvrir, de chercher des solutions à deux. C'est dur de changer une manière de fonctionner adoptée depuis des dizaines d'années. C'est pourquoi on n'est pas encore très bons. On a peur de communiquer vraiment : "est-ce que je vais être rejeté" ? Mais si les deux partenaires sont intéressés à creuser cette démarche, il y a moyen d'avancer assez loin. De plus en plus de gens y parviennent. Nous sommes dans une période de transition, on a le droit de tâtonner aussi, de dire : "Écoute, je ne sais pas très bien où j'en suis par rapport à ça, mais on peut en parler et ça va m'aider."

Écouter l'autre n'est pas évident non plus ?

G. C. : Écouter l'autre demande aussi la capacité de s'écouter soi. Une ou deux minutes par jour, sans jugement : "suis-je triste ou gai ? Pourquoi ? De quoi ai-je envie ?" Parce que, certes, écouter l'autre, c'est l'admettre dans sa différence, sa singularité, mais au fond, tous les êtres humains ont les mêmes besoins, qui sont assez restreints : être compris, valorisé, consolé, etc. ●

Propos recueillis par Marie-Christine Colinet.

Diplômé de l'Institut Carl Gustav Jung de Zurich, Guy Corneau est spécialisé dans l'analyse des liens familiaux. Il est l'auteur de trois livres traduits en plusieurs langues : "La guérison du cœur" (Ed. Laffont, 2000), "N'y a-t-il pas d'amour heureux" (J'ai Lu, 1999), "Père manquant, fils manqué" (Ed. de l'Homme, 1989). Il a fondé les Productions Cœur.com qui réunissent artistes et thérapeutes dans la création de nouveaux types conférences, ateliers et spectacles (www.productionscoeur.com).

La communication, une nécessité vitale pour le couple

Vivre l'un à côté de l'autre ne prend tout son sens que s'il y a aussi un temps de face à face privilégié, où la priorité est donnée au langage.

Langage verbal, langage des corps, l'un et l'autre étant liés...

Seule une communication véritable et intime permet de se connaître et de se rencontrer.

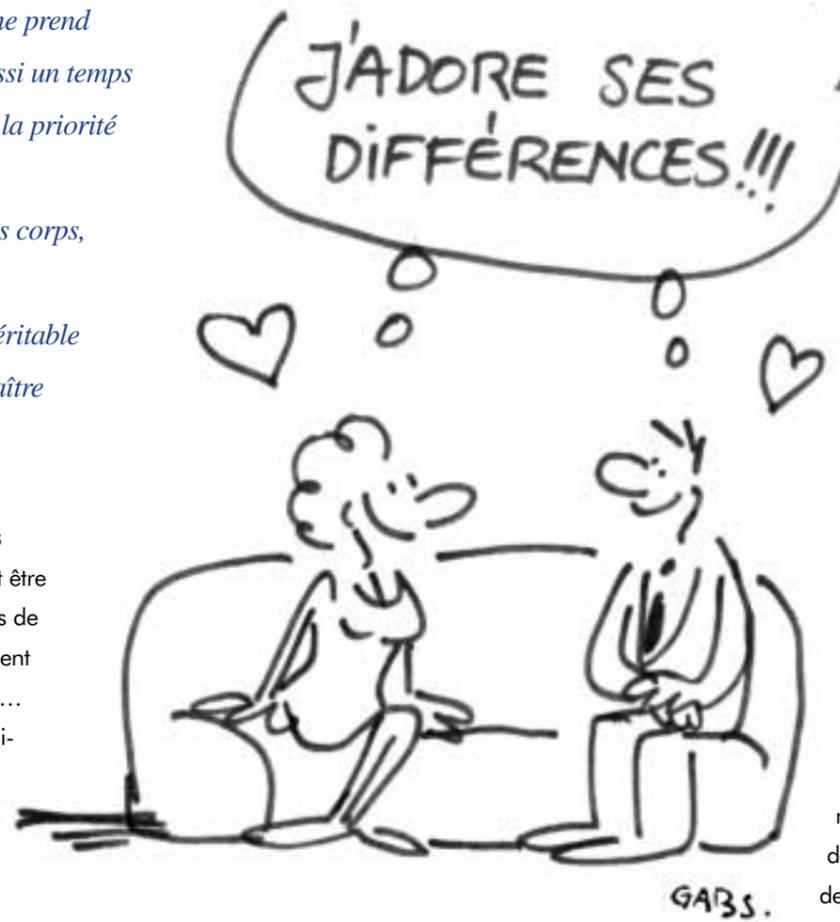
Elle clarifie les engagements

Combien de tensions pourraient être évitées si nous prenions le temps de nous parler. Nous éclatons souvent parce que nous parlons trop tard... Alors les mots deviennent récriminations, colère. La majorité des couples aujourd'hui aspire à concilier épanouissement personnel de chacun et harmonie du couple. Pour parvenir à trouver cet équilibre, à sortir des tiraillements résultant des désirs de chacun, il y aura beaucoup à clarifier : la place des activités professionnelles ou bénévoles, la part de chaque conjoint dans les engagements communs, etc. Un dialogue ouvert est donc nécessaire - dans lequel chacun exprime ses motivations, tout en s'ouvrant au point de vue de l'autre - jusqu'à ce qu'un accord commun soit trouvé. Il implique parfois des concessions, librement choisies, "sans perdant ni gagnant". Comme chacun évolue et la situation aussi, cet ajustement mutuel doit être permanent : "Pour une époque, d'accord, je ne travaille pas, je reste à la maison pour m'occuper des enfants. Mais ça peut changer". Si l'on n'exprime pas ses sentiments, ses envies, les frustrations se développent, donnant naissance à l'esprit de revanche. Au lieu d'égalité et de complémentarité, on aboutit à un rapport de rivalité et de domination : "C'est moi qui gagne les sous, c'est moi qui décide".

Elle évite le dialogue de sourds

Sur le chemin de la communication, nous risquons de nous égarer dans des impasses.

- Vouloir communiquer à tout prix amène à faire pression sur l'autre pour le faire parler. Alors que sa parole jaillira s'il sent que je lui offre un espace d'écoute, d'attention à sa personne. Il s'agit d'abord de créer en soi ce climat d'accueil, d'ouverture et de non-jugement... Si je vis réellement cette attitude constructive, l'autre le sentira et le dialogue pourra s'enclencher.



- Les expériences douloureuses, les blessures reçues nous ont carapaçonnés. Pour se protéger, on a fermé la porte à la communication. Faire à nouveau confiance demande tout un réajustement. Mais si l'on ne libère pas cette souffrance contenue qui fait aujourd'hui barrage, si l'on ne travaille pas à se réouvrir, on reste victime de soi-même.

- Trop se déverser sur l'autre, lui confier tous les méandres de son vécu intérieur, c'est le prendre pour un thérapeute. On peut se croire en train de communiquer, mais l'on ne fait que se parler à soi-même ou s'écouter soi-même, l'autre n'existe pas, on l'utilise. Communiquer suppose d'être relié à soi mais de s'adresser à l'autre.

- La communication exige de dire "je". Hélas, notre éducation ne nous l'a pas appris. Alors le non-dit laisse la place à l'interprétation et à la déformation du réel : "Pourquoi fait-il cette drôle de tête ?" Au lieu de biaiser : "Tu ne trouves pas que ce film est intéressant ?", exprimons nos désirs clairement : "J'aimerais beaucoup aller voir ce film avec toi." Communiquer c'est parler de soi, exprimer ses sentiments réels. Dire "je" permet de s'impliquer en tant que personne, de s'individualiser, en sortant du "on" fusionnel qui maintient le flou.

Elle fait grandir le couple

La communication en vérité permet ainsi de mieux s'appréhender l'un l'autre dans sa réalité, de mieux se comprendre. Elle personnalise chacun des conjoints. En me dévoilant, c'est-à-dire en disant ce que je vis, je deviens davantage moi-même. En t'accueillant dans ta parole, tel que tu es, je t'aide à devenir toi. Car la parole est un acte. Tant que le ressenti n'est pas mis en mots, il y a quelque chose dans la construction de la personnalité qui ne s'incarne pas, comme un désir non mis en oeuvre.

La communication personnalise également la relation du couple. Grâce à ces échanges privilégiés, cet amour prend son caractère unique : "Il n'y a qu'à toi que je peux confier tout cela."

Communiquer fait ainsi entrer le couple dans une dynamique de vie et de croissance. Après plus de 30 ans de vie commune, ceux qui se sont engagés sur ce chemin en témoignent : "entre nous, on ne connaît pas l'usure, car plus on se dit de choses, plus on a de choses à se dire."

Michèle Callet, formatrice PRH

Témoignages

Ils ont suivi des sessions PRH sur le couple et témoignent

Guy

Ce stage m'a permis de clarifier beaucoup de choses dans mes relations et a représenté un moment de découverte émerveillée l'un de l'autre, la porte qui a ouvert un dialogue entre nous au niveau de ce qui était le plus profond. Des choses que l'on avait commencé à se dire lorsqu'on était fiancés, mais la vie quotidienne avait fait que l'on ouvrait moins cette porte de l'intimité. Jamais nous n'avions été aussi loin et ce fut le point de départ d'une relation plus profonde, plus consciente. Dans cette nouvelle relation, j'ai appris à respecter Françoise, à la laisser vivre ce qu'elle avait à vivre et à vivre ce que j'avais à vivre.

Hélène et Michel

M : Nous traversons une période difficile et il nous semblait important de faire le point. Après 15 ans de mariage, nous avions besoin de vérifier où on en était, de voir nos dysfonctionnements, mais aussi ce qui allait dans notre couple, sur quoi il était bâti au départ quand nous nous sommes mariés, qu'était devenu notre amour et ce que l'on voulait pour continuer notre vie commune.

H : On a eu des moyens à utiliser pour se remettre sur de bons rails. Le stage n'est pas une fin en soi, c'est dans la vie quotidienne qu'il se met en oeuvre. C'est exigeant, mais la session permet de voir ce qui est solide dans le couple, quel projet on peut encore avoir à deux et sur quoi on peut s'appuyer.

M : Elle permet d'aplanir un peu les difficultés, de trouver des dialogues et de ne pas tout envoyer promener parce que ça ne va pas comme on voudrait à un moment donné. Six ans plus tard, nous avons suivi un second stage car nous avions du mal à nous comprendre. La vie de couple est une aventure qui demande toujours à être nourrie, pour continuer à vivre ensemble non par habitude, mais passionnément.

Jean-Marie

Le fait de communiquer davantage élimine les facteurs de tension qui existaient ou du moins les réduit. Cela nous a donné une plus grande intelligence de nos conflits et de la façon de les résoudre. Je ne peux pas dire que j'ai appris à maîtriser les conflits, mais j'ai appris à les vivre. Et puis ces moments où l'on est vraiment sur la même longueur d'onde sont très précieux. Quand ça arrive régulièrement, c'est le vrai bonheur !

Véronique

L'état des lieux de notre relation nous a assez surpris et un peu catastrophés : de voir les rapports de force qui se jouaient entre nous et combien on pouvait reproduire les couples de nos parents. Je ne pense pas qu'aujourd'hui je serais encore avec Christian si nous n'avions pas été si loin dans ce travail. Si, moi de mon côté, et lui du sien, nous n'avions pas évolué.

Bibliographie

Le traité du désir, du Dr. Gérard Leleu, éd. Flammarion - 99F 1997. Les couples communiquent également par les corps. Et la communication sexuelle, elle aussi, doit lutter contre la routine et peut s'améliorer à tout âge. L'auteur donne des indications claires, crues ou poétiques, joyeuses ou dérangeantes sur le fonctionnement et la psychologie des deux sexes. A lire pour en parler et que le désir ne soit pas éconduit ...

Dans un autre livre, **La fidélité et le couple** (éd. Flammarion, 1999), Gérard Leleu analyse les causes de l'infidélité et montre combien les déficits de communication sont à l'origine de cette crise majeure. Elle peut se résoudre, là encore, par un dialogue en vérité.

Autobiographie d'un amour, de Alexandre Jardin, éd. Gallimard. Ce roman met en lumière ce qui peut tuer un amour, ce qui rend l'autre étranger, alors même qu'on le côtoie quotidiennement. La reconstruction de la relation passe par un regard neuf sur le conjoint, par l'expression des frustrations, l'accueil des souffrances, bref par l'évolution de chacun

Libres ensemble, l'individualisme dans la vie commune, de François de Singly. éd. Nathan (mars 2000, 139 F).

Une des fonctions centrales de la vie commune s'affirme : apprendre le respect mutuel. S'appuyant sur huit enquêtes menées auprès de jeunes adultes, de couples, de personnes âgées, d'enfants et d'adolescents, cet ouvrage montre comment les personnes vivant à plusieurs mènent une vie de temps personnel et de temps partagé.

Cessez d'être gentil, soyez vrai, de Thomas d'Ansemburg, éd. de l'Homme (fév. 2001, 125 F). Nous n'avons pas lu ce livre, recommandé par Guy Comeau. Son auteur, thérapeute belge, invite à reconnaître nos besoins et à en prendre soin nous-même, afin d'éviter de glisser dans la spirale d'incompréhension ou de violence vis-à-vis d'autrui.

PRH et l'aide au couple

Un travail personnel est parfois nécessaire pour avancer en couple, dans le domaine de l'affectivité, l'affirmation de soi, l'écoute de l'autre ou les capacités relationnelles. Vous trouverez ces thèmes dans notre offre de formation. A côté des stages de deux ou cinq jours, en groupes, PRH propose aussi des entretiens d'aide en couple, généralement animés par un couple de formateurs. L'objectif est d'offrir un espace de liberté pour se parler autrement, mieux écouter l'autre, mais aussi apprendre à dire ses émotions, ses sentiments. Se trouver face à un autre couple sécurise, permet de retrouver ses marques, de clarifier les raisons d'être ensemble au-delà des désaccords et d'envisager comment poursuivre le chemin. Ces entretiens sont proposés sous différentes formules : ponctuels (1h30), séances sur plusieurs mois, ou temps forts (plusieurs entretiens sur un week-end ou trois jours).

Geneviève et Bernard Descampiaux, formateurs PRH
Le guide des formations pour les couples et sur les autres thèmes est disponible auprès de l'accueil PRH : 05 49 41 44 75 - prh@wanadoo.fr

La vie de PRH

Conférence organisée par la Ville d'Arles, dans le cadre des journées Petite Enfance :

" Parents-Enfants : une relation à construire ", par Martine Mangin, formatrice PRH, le Jeudi 17 mai à 20 h 30.

Contact : 04.90.18.43.36

Présentation des formations sur la région parisienne
Lundi 21 mai, à 20 h 30, au Vésinet (78).

Contact : 01.42.17.03.18

Thèmes des prochains numéros

- **Solidité personnelle** : Comment l'acquérir ?
- **Donner, recevoir, pas si facile !**
- **L'équilibre vie personnelle-vie professionnelle** : peut-on le trouver ?

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez "La Lettre de PRH", support d'information, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche, garder le contact après les temps forts de formation, vous tenir au courant des nouveautés de PRH et vous donner envie de vous abonner.



Pour recevoir les prochains numéros, remplissez le bulletin d'abonnement au verso.

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

(à découper, à photocopier ou sur papier libre)

Oui, je souhaite recevoir La Lettre de PRH (4 numéros par an).

- Abonnement annuel : 75 francs
 Abonnement de soutien : 100 francs

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Merci de retourner ce coupon rempli, avec votre règlement, à :
PRH FORMATION DÉVELOPPEMENT
30, rue du Jardin des Plantes 86000 POITIERS