

## Art 4. Le couple : une illusion... ou un chemin de croissance ?

### ETRE EN RELATION

Je veux pouvoir t'aimer  
Sans m'agripper  
T'apprécier sans te juger  
Te rejoindre sans t'envahir  
T'inviter sans insistance  
Te laisser sans culpabilité  
Te critiquer sans te blâmer  
T'aider sans te diminuer

Si tu veux m'accorder  
la même chose  
alors nous pourrons

VRAIMENT NOUS RENCONTRER

Et

NOUS AGRANDIR L'UN L'AUTRE

Virginia SATIR

Article rédigé par Dominique NASIM-KRISCHEL et AMJAD NASIM, psychothérapeutes de couple et couple dans la vie.

## **Le couple...!**

**Voilà un mythe éternel ainsi qu'une entreprise désirée et risquée par la majorité d'entre nous...**

Les premiers temps, les amants se confondent dans le plaisir de la relation amoureuse et tentent désespérément de constituer un noyau autour de cette relation au sein de laquelle deux personnes tentent de se développer.

Le couple n'est pas une invention nouvelle, ni propre à l'espèce humaine.

D'autres espèces animales vivent également cette entité qu'est le couple

Sur un point de vue sociophilosophique, je dirais que le couple forme une dyade.

Et cette dyade complexe est propre aux habitants de la terre (à quelques exceptions près).

**En effet, il semblerait que tout soit dyade:** le jour n'a de sens que parce qu'il y a la nuit ; la vie parce que la mort est au bout de tout être vivant (sinon nous serions tous éternels); le réveil ne prend son sens qu'à l'issue du sommeil et l'homme parce que la femme existe.

Bien sûr, nous incluons dans cette vision du monde toutes les formes de couples les plus diversifiées, y compris les couples homosexuels (gay ou lesbiens): tous entrent dans la même catégorie puisque chacun d'entre nous possède les deux polarités féminine et masculine, et ce, quel que soit le choix d'identité sexuelle.

Depuis la nuit des temps, l'homme a créé une relation de couple, mais l'extraordinaire investissement amoureux est caractéristique des couples modernes et occidentaux où l'amour, le grand amour (avec un grand A!) est un prérequis indispensable sans cesse réinvesti.

La barre, mise très haut, est souvent source d'épuisement et de désillusions.

**Dans le monde occidental (Europe + Amérique de nord) avant le XXe siècle et encore aujourd'hui ailleurs dans tous les autres continents, le couple est avant tout une sécurité, un arrangement entre familles de même bord, une volonté d'identité au sein d'une communauté, la volonté de perpétuer un nom...**

**Les sentiments d'amour, de tendresse, de partage existent aussi à l'intérieur de ce type de couple, mais, et c'est un océan de différences, ils ne constituent pas un prérequis préalable : ils viennent en cours de route et, s'ils se développent, ils sont vécus comme un cadeau supplémentaire.**

*" Le couple occidental est comme une casserole d'eau bouillante en dessous de laquelle les deux partenaires tentent - souvent désespérément - de maintenir un feu constant tandis que le couple asiatique, africain ou autre est une casserole d'eau froide en dessous de laquelle chacun allume le feu progressivement!*

Des exemples de ces deux visions du monde si différentes pullulent aussi bien dans les religions monothéistes et polythéistes que dans les observations historiques et archéologiques.

Tous les êtres semblent égaux, se croisent par centaines et milliers dans les villes, dans le métro, sur les lieux de travail...

Cependant, on ignore à première vue ce qui fait qu'à un moment donné le regard d'une personne croise celui d'une autre; l'un(e) d'entre elles sort de la multitude parmi des centaines

et des milliers et ce choix semble être (au début) tout à fait inconscient et innocent.  
Il n'en est pas vraiment ainsi !

**Sur le plan pulsionnel et fonctionnel, il est avéré scientifiquement que les femmes réellement disponibles émettent inconsciemment des phéromones que les hommes perçoivent sans le savoir et inversement.**

**Sur le plan psychologique, les choix des rencontres se font selon des modes très complexes dépassant souvent notre volonté et notre conscience: en effet, nos attirances amoureuses semblent être régies par des structures psychologiques souvent fort refoulées.**

**La rencontre amoureuse est donc très rarement le fruit du pur hasard - si tant est que le hasard existe ! ...**

**Elle s'inscrit dans un projet de réparation de notre histoire personnelle, de cicatrisation des blessures liées à notre Œdipe et à nos blessures narcissiques ou au renforcement de ces dernières.**

**Le couple acquiert alors une fonction réparatrice ou une fonction pathologique.**

**C'est ainsi que des histoires ont tendance à se répéter au cours de la vie : il/elle aura beau changer de partenaire(s), les rôles dévolus restent quasiment les mêmes, car on observera qu'il/elle reproduit le même schéma de couple avec les mêmes jeux scénariques :**

***" Les acteurs changent, les rôles restent "***

Il ne faut évidemment pas s'inquiéter et commencer à vérifier si notre couple pathologique ou non. Ce n'est absolument pas ici l'objet de notre intervention.

Ce qui est important de retenir c'est que le choix du partenaire n'est **en aucun cas** innocent.

Cependant nous avons souvent entendu des propos inquiétants quant à la signification et le sens du couple dans la vie de chacun.

En effet, de nombreuses personnes lorsqu'elles sont en couple présentent leur partenaire "*Je te présente ma moitié.., C'est ma demi-portion "* ou disent dans la relation: *«Je ne suis rien sans toi ! "*.

En tant que couple de thérapeutes, mais aussi couple dans la vie, cela nous a toujours interpellé

dans le sens où, au travers de ces phrases, aucun des individus n'est libre dans sa relation à l'autre.

Chacun n'est constitué que d'une demi-portion en présence de l'autre ; il a indubitablement besoin de son partenaire pour être entier.

Nous trouvons cela fort dangereux puisque, déjà, il est fort difficile pour un individu d'exister seul(e) (càd d'une façon autonome) en dehors de toute autre relation.

Ne voilà-t-il pas, que lorsqu'il/elle se trouve en présence de l'autre tant fantasmé et désiré, il/elle

se trouve directement amputé(e) d'une moitié placée en outre chez le partenaire !...

Or une demi-pomme et une demi-poire ne font jamais qu'une demi-pomme et une demi-poire et non pas une orange ou un autre fruit entier.

De plus, la relation devient sclérosée et la position du partenaire très culpabilisant, car toute tentative de rupture pourrait amener l'autre à disparaître, voire mourir, puisque " *Je ne suis rien sans toi* ", " *Je n'existe qu'avec toi* ...".

En agissant de la sorte, on attribue ainsi une (très) lourde responsabilité et un extraordinaire pouvoir au partenaire en lui laissant la coercition de me faire sentir bien ou mal puisque " *Je te présente ma moitié !* »

Pour nous, le couple est un espace de rencontre, d'échanges et de partage où chaque individu à la liberté de grandir et de devenir qui il est avec l'autre ET constitue en outre un espace de découverte, d'intimité et de sexualité - quelles qu'elles soient

*" Le couple est l'union réalisée par deux âmes dans un amour fort à dessein d'abolir la séparativité.*

*L'engagement (= litt. le mariage) mené à cette unité superficielle en laquelle se fondent deux esprits distincts incarnés en deux individualités séparées.*

*Il est l'anneau d'or d'une chaîne qui commence avec un regard et finira dans l'Éternité...*

*De même que le premier regard vers le bien-aimé est comme de la semence répandue dans le cœur de l'homme, et de même que le premier baiser pose sur les lèvres est comme une fleur sur le rameau de l'Arbre de Vie, l'union de deux amants dans l'engagement est comme le premier fruit de la première fleur de cette semence "*

*(Khalil GIBRAN, poète libanais du 19 et 20es siècles dans "La voix de l'éternelle sagesse" p.57-58 Ed. J'ai lu n°3651)*

**Le couple n'est donc pas une addition où  $1 + 1 = 1$ , mais bien  $1 + 1 = 5$  !**

Vous me direz à juste titre qu'aucune de ces deux additions n'est juste. Vous avez raison sur le plan mathématique où  $1 + 1 = 2$ .

**Néanmoins, le couple répond effectivement à cette seconde addition.**

En effet, le couple est un espace où deux personnes existent à part entière ET en dehors de l'autre avant d'être en relation avec ce partenaire.

Ces personnes existent spécifiquement avec des expériences familiales, personnelles, scolaires, sexuelles, sociales, professionnelles, affectives, spirituelles uniques et fort différentes. Ceci est leur unicité.

Elles ont grandi dans une famille monoparentale, ou, avec la présence des deux parents, en tant qu'enfant unique ou faisant partie d'une fratrie, voire une tribu de plusieurs enfants avec des membres de la famille qui gravitaient autour d'eux.

Avant de former une relation de couple, elles ont leur propre histoire leur propre vécu.

Cela fait à ce niveau deux des cinq entités de la relation couple.

**Vient ensuite un second niveau** où chaque personne du couple est dans un espace de fantasmes sur la manière d'être de l'autre afin de répondre à nos attentes, nos désirs sexuels, sociaux, familiaux...

Ce second niveau est capital dans la relation de couple, car, en effet, la cohésion des partenaires va être alimentée par cet espace de fantasmes ; c'est là aussi que va se développer l'intimité

de chacun avec l'autre; enfin, c'est encore au sein de cet espace privilégié que va se manifester toute la sexualité et la sensualité de la relation entre les deux individus.

Jusque-là, les deux partenaires sont très orientés vers eux-mêmes, et peu ouverts aux autres. A partir de ce niveau, l'"organisme relationnel", le " système couple" va davantage s'ouvrir sur l'environnement qui l'entoure.

Précédemment, durant la fusion, " l'état amoureux" des premiers jours - mois, le couple se suffit à lui-même: les partenaires ne sont contents qu'en étant ensemble, que lorsqu'ils peuvent échanger, faire l'amour, se découvrir : ils sont peu ou pas disponibles à la réalité extérieure.

Ce n'est que petit à petit que les deux partenaires vont prendre conscience de l'environnement différent de chacun avec ses spécificités, ses limites, ses incohérences, ses contradictions.

**A cet étage vont apparaître également les premières sources de tension, de conflits, de désaccords.**

**Après la fusion viennent la différenciation et l'irruption de la réalité** : le voile se déchire et c'est là que pourtant tout commence vraiment...

C'est au travers de cette période cruciale que va s'établir ou non la phase de construction de la relation et de sa consolidation dans ses bases pour le futur et l'avenir de sa pérennité.

Voici donc développées les deux autres entités qui nous mènent au chiffre 4.

**La cinquième unité de cette addition est " l'espace couple " lui-même.**

Espace au sein duquel les deux partenaires vont réaliser des projets en commun avec comme reconnaissance sociale, leur relation de couple par les autres :  
Comme, par exemple, louer ou acheter une maison à deux, avoir des enfants, vivre ensemble, se marier, aller en vacances ensemble, inviter d'autres couples ...

**A travers cette addition 1+1=5 nous remarquons que la relation de couple n'est pas une relation uniquement entre deux êtres, mais que le couple est un système au sein duquel existe - devrait exister - de l'espace pour les individus, pour leur attente et fantasmes ET de la place pour le couple.**

**Un système où chaque entité a sa place et est non seulement indépendante, mais également interdépendante.**

En effet, lorsqu'une de ces unités n'est pas satisfaite ou respectée, la conséquence de cette frustration va rejaillir sur les autres entités, sous forme de non-disponibilité à l'intimité, de raillerie, de bouderie, ou encore de fuite de la relation.

*"L'homme (au sens être humain) désire une chose (= objet au sens psychologique du terme) qu'il n'a pas trouvée; il la recherche jour et nuit, mais sa recherche serait étonnante si elle ne cessait dès que l'objet de son désir est trouvé.*

*Car un objet déjà trouvé ne peut figurer dans l'esprit humain...:*

*Tu ne chercheras pas si tu m'avais déjà trouvé !"*

(Djalâl-od-Dîn Rûmi, philosophe et poète turc du XIIIe siècle, in "Le livre du dedans " page 51 )

**Le conflit est aussi un mode de relation, si imparfaite soit-elle.**

Les couples qui viennent nous consulter ont en commun malgré, leurs conflits et leurs souffrances, de tenter de bâtir un pont entre eux comme s'ils étaient encore sur des berges opposées, mais parallèles d'une même rivière.

**Dans ce sens, une thérapie de couple est déjà un espoir, un lieu de paroles et de communication.**

**Cela ne veut pas dire qu'ils resteront ensemble, par contre qu'ils vont faire le chemin à deux pour trouver conjointement une solution qui les épanouira et où ils se respecteront, que ce soit à travers d'une séparation choisie et non plus subie ou à travers d'un nouveau cheminement à deux construit sur de nouvelles bases.**