Qu'est-ce qu'un couple équilibré ?

« Être en couple est un challenge et en même temps une si belle opportunité de développer notre capacité à sortir de nous-même.

SOPHIE MEGARD

Qu'est-ce qu'un couple équilibré ? Savons-nous seulement répondre à cette question ? Malheureusement, notre référence est le couple de nos parents (et ce n'est pas toujours une bonne nouvelle), ou plus tard de nos amis, et souvent ils ne nous font pas envie... Nous manquons de modèles, de modes d'emploi. Bien qu'il soit pire d'être ***seuls ensemble*** *que seul, nous sommes nombreux à ne pas trouver les clés pour créer, à deux, un couple vivant et nourrissant.*

Nous attendons le grand amour, comme quelque chose qui devrait nous tomber dessus si nous avions de la chance, et vivons nos conflits de couple comme « pas de chance ».

Voyons ensemble quelques points à prendre en compte pour créer un couple vivant.

La fusion, ce n'est pas de l'amour

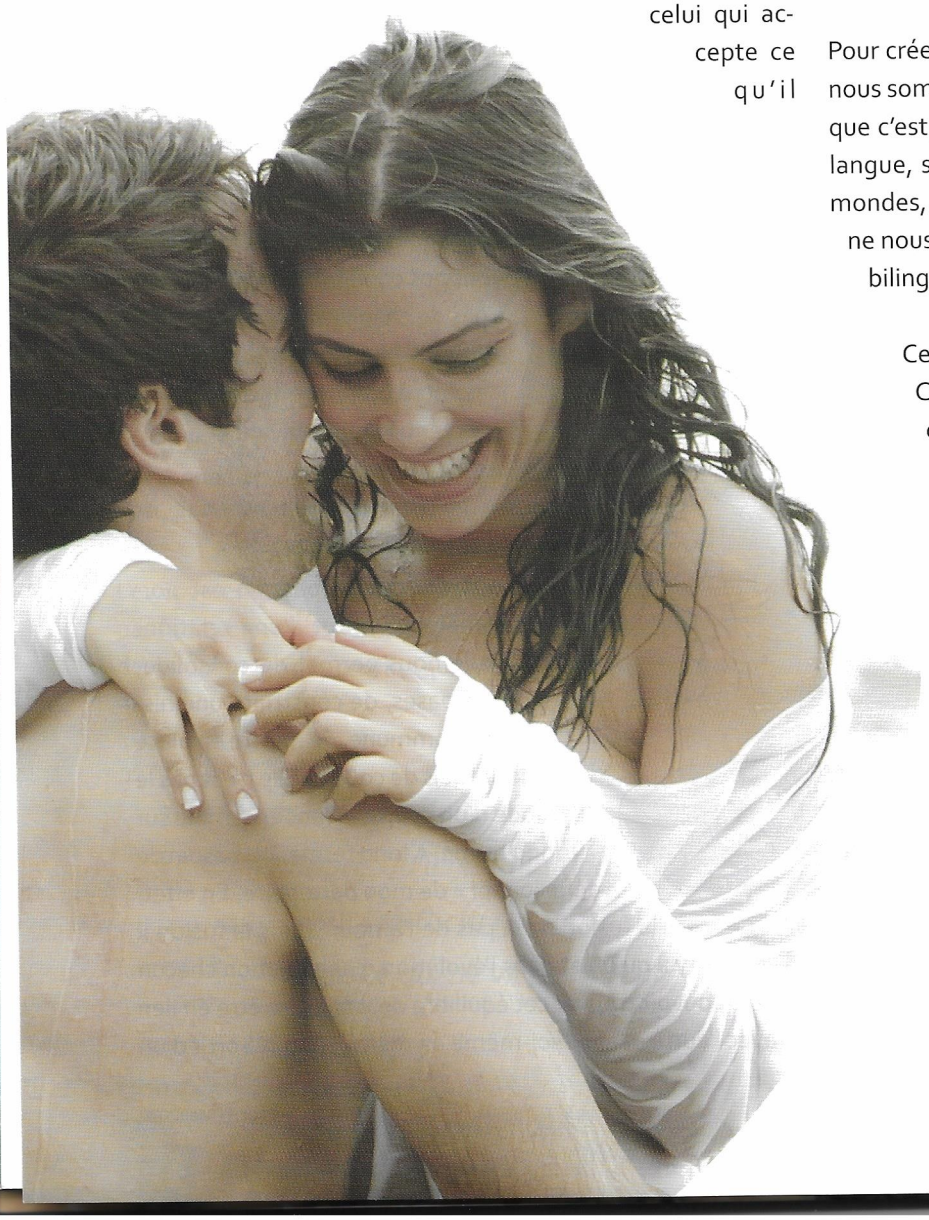
Alors que la passion est normale au début d'une relation : elle nous permet de consolider nos bases, de construire une histoire commune, de mettre en place des rituels de couple. Elle n'est pas le mode d'un couple vivant ensemble sur le long terme. A long terme, j'ai besoin de « défusionner » de mon partenaire. En effet, la fusion n'est pas de l'amour : dans la fusion il n'y a qu'*un* et dans l'évolution d'une relation chacun doit pouvoir trouver cet équilibre délicat entre être en lien avec l'autre et avec soi-même en même temps. Sortir d'un

mode où je me quitte pour retrouver l'autre, comme une apnée, où je m'adapte, je me perds puis je reviens vers moi mais en quittant l'autre. Quand j'alterne sans cesse entre ces deux positions, cela donne le mal de mer...

L'amour, c'est pouvoir être *moi-même* et en lien, en même temps, en respect de moi ET de l'autre. Dans un subtil équilibre, comme un équilibriste sur son fil.
C'est uniquement dans la différenciation que j'aime vraiment l'autre quand je le vois, comme il est, avec ses qualités et ses forces mais aussi ses défauts, ses limites.

Les concessions, ce sont deux perdants

Mais alors si nous reconnaissons être deux personnes différentes, nous sommes rapidement confrontés à nos besoins et envies différents, et dans ce cas l'idée commune d'une vie à deux, c'est qu'il nous faut constamment faire des concessions. Sauf que dans une concession il y a deux perdants : celui qui accepte ce qu'il ne souhaite pas est perdant parce qu'il se quitte lui-même. Celui auquel on s'adapte est perdant parce qu'il ouvre une dette, un passif dans la relation. Et entre les deux commence à s'installer un déséquilibre qui crée des frustrations et des colères.



Une meilleure possibilité est de créer une troisième voie ensemble, d'être assez créatifs pour créer quelque chose à deux qui soit différent de ce que nous aurions fait chacun de notre côté. Comme si j'étais bleu et que l'autre était jaune, alors ensemble nous devrions créer du vert. Ce vert, ce n'est pas du bleu au carré ou du jaune au carré, non c'est bien du vert, une troisième chose qui n'est ni toi ni moi, mais autre chose. Quelque chose de plus grand. Ce vert c'est notre relation. Oui, notre relation est plus que la somme de nous deux réunis.

Nous ne sommes pas deux mais trois : l'*espace entre*

Ce vert, c'est comme un espace entre nos deux mondes. C'est cet espace qui devient notre espace relationnel. Il y a donc moi, toi et l'espace entre nous.

Pour créer ce vert, nous devons en premier lieu accepter que nous sommes jaune et bleu, tellement différents en vérité. Et que c'est juste ainsi. Chacun de nous est un monde, avec sa langue, ses valeurs, ses priorités. Oui, un couple c'est deux mondes, deux cultures, deux langages qui se rencontrent. Il ne nous faut pas trouver un langage commun, mais devenir bilingues pour vivre ensemble.

Ce vert que nous allons co-créer, c'est un espace autre. Ce n'est ni moi, ni toi. Ce n'est pas ce que l'on se dit ou ce que l'on fait, c'est un *espace entre*. Et c'est là, dans cet *espace entre*, que vit notre relation, qu'elle peut se déployer.

Savoir que nous ne sommes pas deux : toi et moi ; mais trois : toi, moi et notre espace relationnel, nous invite à sortir d'une vision duelle et à ne plus nous battre l'un contre l'autre, mais les deux pour notre espace commun. Cet *espace entre*, nous en

> *« Notre relation est plus que la somme de nous deux réunis.*

sommes chacun responsable à 100%, responsable de ce que nous y déposons, de notre façon d'en prendre soin ou de le délaisser, de le nourrir ou de le laisser agoniser.
Ce que je fais pour l'espace relationnel, je ne le fais pas pour l'autre, mais pour la relation.

Choisir la connexion

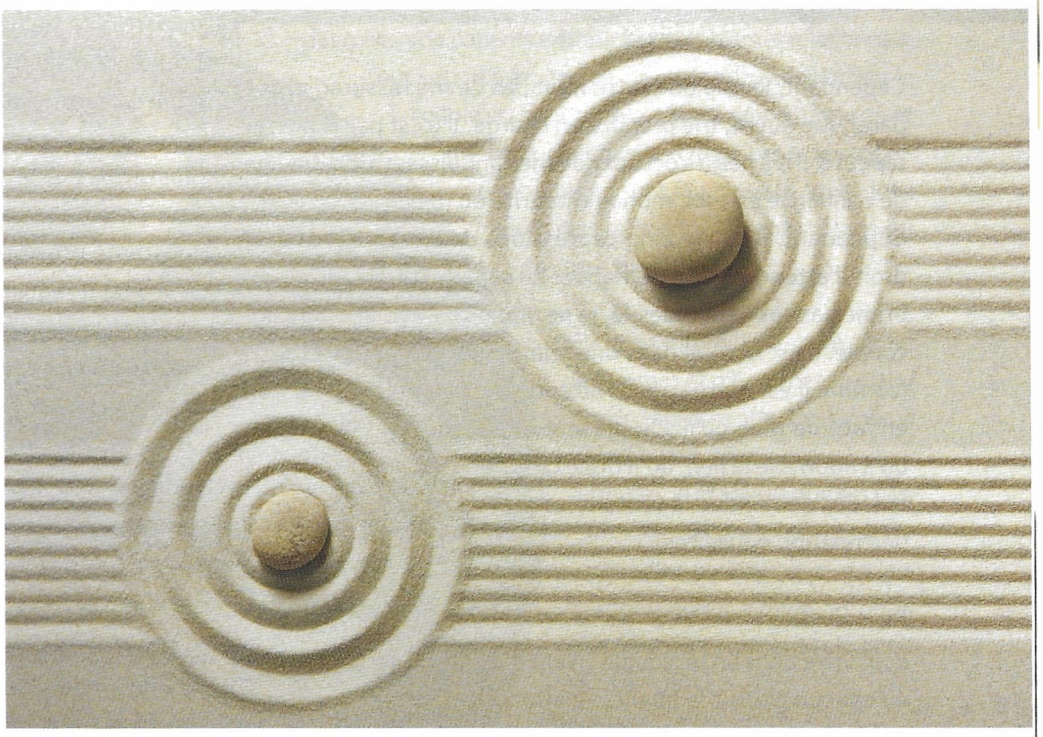
Nous avons tous envie de connexion, de lien, d'être ensemble et pourtant au quotidien, il n'est pas rare que nous mettions toute notre énergie à nous déconnecter, à couper le lien, à nous retirer, mais pourquoi ? La réponse se trouve dans notre cerveau. Au cours de l'évolution s'est développé le cerveau frontal, ce cerveau qui fait de nous des êtres d'intelligence et de pensée, mais notre cerveau archaïque, lui, est toujours là et n'a pas évolué depuis la préhistoire. Ce cerveau est lié à nos réflexes de survie et à nos mécanismes de défense. Et la première chose que notre mécanisme de survie nous pousse à faire en cas de danger, c'est de se déconnecter de l'autre. Dans une idée de « c'est toi ou moi », « si je ne te tue pas, tu me tues » qui nous amène à dire et à faire les pires choses lorsque ce cerveau prend le contrôle. Là, à cet endroit, il n'y a plus de lien, seulement de la défense et de l'attaque. Quand notre réflexe de survie est activé, automatiquement nous perdons la capacité de réfléchir posément, de comprendre le point de vue de l'autre. Nous ne sommes plus que réactivité et émotions. Les recherches en neurologie montrent que pris par notre cerveau reptilien, nous ne pouvons plus redescendre émotionnellement avant vingt minutes. Et comme le cerveau se régule par l'extérieur, il se met en résonance avec celui de mon partenaire. Nous nous entraînons alors l'un l'autre dans une escalade émotionnelle sans fin. Choisir la connexion, c'est ne pas laisser *la danse de survie* prendre le contrôle. C'est choisir de rester dans le lien, même quand je suis activé émotionnellement, même quand j'ai peur. C'est choisir de nourrir notre espace commun et de nous battre ensemble pour la relation et non pas l'un contre l'autre.

Choisir la connexion sera plus facile si je prends en charge mes besoins, les exprime clairement et que je rencontre l'autre depuis un endroit plein de moi et non pas depuis mes vides.

Un couple basé sur un désir et non pas sur un manque

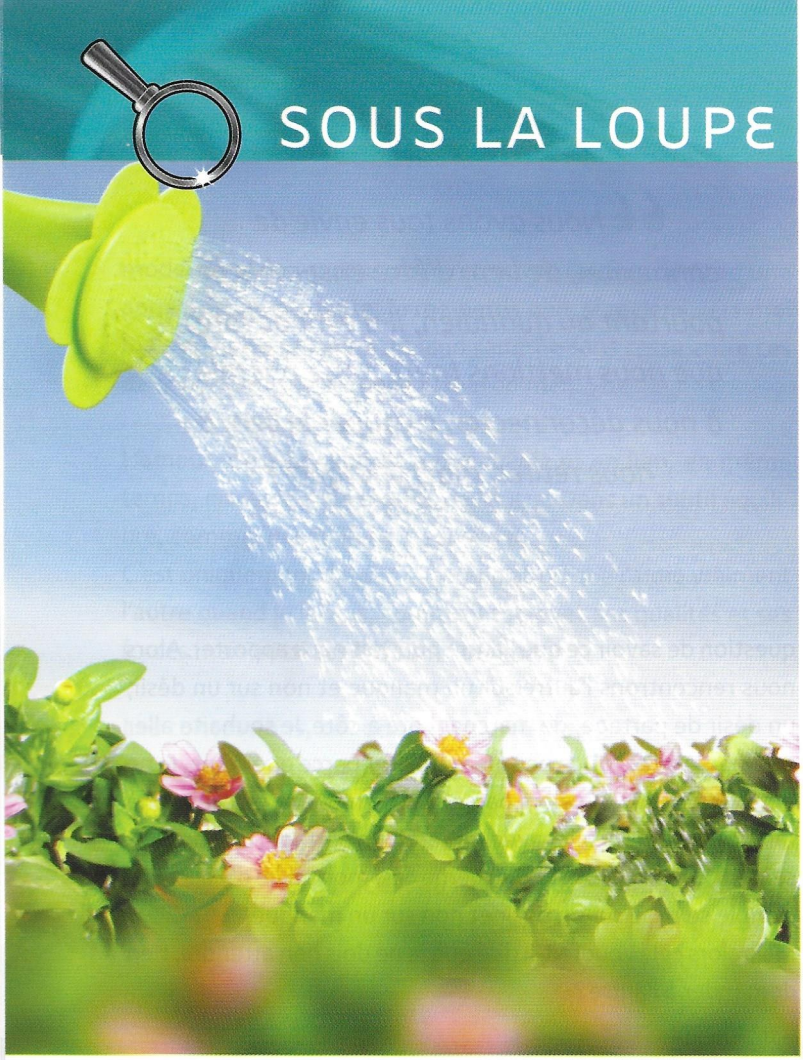
Bien souvent, nous nous projetons dans un couple qui devrait nous rendre plus nous-même, plus entier. Nous voulons rencontrer quelqu'un qui nous remplirait. Et nous nous posons la question de savoir ce que l'autre pourrait nous apporter. Alors nous rencontrons l'autre sur un manque et non sur un désir, un désir de partage, de marcher côte à côte.Je souhaite aller au cinéma avec toi. Je peux le souhaiter parce que seule, je ne peux pas y aller. Ou alors parce que bien que je puisse tout à fait y aller seule, y aller avec toi serait un partage, un enrichissement, un plus. Dans le deuxième cas, mon envie d'y aller ensemble se base sur un désir et non sur un manque.
Mais alors cela voudrait-il dire que je ne dois rien attendre, rien demander à l'autre ?

> *« Nous avons tous envie de connexion, de lien, d'être ensemble et pourtant au quotidien, il n'est pas rare que nous mettions toute notre énergie à nous déconnecter, à couper le lien, à nous retirer, mais pourquoi ?*



Que puis-je demander à l'autre ?

Bien souvent, nous sommes dans la confusion à ce propos, certains d'entre nous pensent qu'ils n'ont rien à demander à l'autre, que respecter l'autre, c'est ne pas avoir d'attentes. Mais ces mêmes personnes bien souvent n'accueillent pas leurs vrais besoins, qui restent non exprimés. Ils aimeraient que l'autre les devine.



L'AMOUR C'EST COMPLIQUÉ : VIVRE À DEUX, EST-CE POSSIBLE ?

On peut dire que l'amour dans un couple est comme une petite plante : si nous la nourrissons et en prenons soin quotidiennement, elle peut vraiment s'épanouir. Si nous la délaissons, l'oublions, ne lui donnons pas d'eau, elle se meurt peu à peu, se dessèche, perd de sa vitalité. A ce moment, nous pouvons encore agir, réparer, compenser, lui donner des engrais, changer sa terre, la baigner. Mais si nous tardons, alors à un moment nous dépassons le stade où la vie ne pourra plus revenir. La petite plante mourra, par manque de soins et d'attention régulière. De la même manière, notre espace relationnel a besoin d'être nourri régulièrement. Dans le couple, plus que des grands gestes, ce sont tout particulièrement les petites choses du quotidien qui nourrissent le lien. C'est l'accumulation de ces petites attentions, ces moments de connexion qui va rendre la relation plus forte, plus solide sur le long terme.

Cependant, le rôle de l'autre n'est pas de me rassurer, me réparer, me guérir, me prendre en charge. Il n'est pas mon thérapeute. Il n'a pas à s'occuper de mes angoisses, mon manque de confiance en moi, mon immaturité ou ma détresse.
Cependant, il existe cinq expressions du lien que je suis en droit d'attendre et de demander au sein du couple. Si je n'exprime pas ces demandes-là, je ne prends pas ma place dans le couple. Il est normal dans une relation de demander à l'autre (comme il est normal qu'il l'attende de ma part) qu'il s'assoie en face de moi, qu'il soit présent et engagé dans la relation, qu'il nourrisse le lien, qu'il fasse ce qu'il dit et qu'il dise ce qu'il fait. Ces demandes-là sont saines et ont toute leur place dans une relation équilibrée.

Être vivants ensemble : les rituels d'hygiène relationnelle.

Pour vivre dans un tel couple vivant qui crée du vert ensemble, où chacun choisit la qualité relationnelle, se sent 100% responsable de l'*espace entre* et de ce qu'il y dépose, tente de garder, même dans les moments difficiles, la connexion et le lien en priorité, nous avons besoin d'être nourris et d'être en sécurité dans le lien relationnel. Ce sentiment de sécurité, nous le créons par toutes les petites choses du quotidien. Des sourires, des mots doux, des appréciations, des petits gestes tendres. Ces petits signaux répétés chaque jour font partie des rites d'*hygiène relationnelle*. Comme nous nous brossons les dents tous les jours, il est nécessaire de nourrir chaque jour le lien.

Être en couple est un art

Être en couple est un challenge et en même temps une si belle opportunité de développer notre capacité à sortir de nous-même, d'une vision binaire du monde où nous sommes l'un contre l'autre, pour devenir des êtres créatifs, pour voir plus large, plus vaste, en habitant cet espace relationnel qui est plus grand que la somme de chacun de nous.
Être en couple est un art, un acte de création à deux, une constante possibilité de grandir, de se transformer. C'est en nourrissant régulièrement *l'espace entre* avec présence, bienveillance et générosité que nous donnerons à notre couple la possibilité de s'épanouir, de rayonner et de rester vivant et vibrant.

Sophie a été formée en thérapie de couple à Miami de 2011 à 2014, par Hedy Schleifer {hedyschleifer.com}, à sa méthode Encounter centered Couple Thérapie (EcCT), la Thérapie de Couple centrée sur la Rencontre. Elle offre au couple Deux jours pour NOUS, un processus où le couple est deux jours entiers avec le thérapeute pour dénouer les blocages profonds de sa relation. Un très beau processus unique et intense.

+ d'infos

Sophie Mégard
Psychologue homéopathe / Thérapeute cranio-sacrale
www.megard.ch
sophie@megard.ch
FB: @megardsophie