



Nicole Desjardins, M.A.  
Thérapeute conjugale et familiale  
Sexologue - Psychothérapeute  
Travailleuse sociale

## POURQUOI VIT-ON EN COUPLE ?

La question mérite d'être posée. Pourquoi vit-on en couple? Pour une question de reproduction évidente et pour satisfaire des besoins sexuels. Pour une autre d'économie, de partage des responsabilités sociales. Pour obtenir des avantages sociaux ou pour faire sa part dans la communauté. Mais encore? Pour s'aimer? La véritable raison, c'est pour **causer des crises!** L'avantage réel d'un engagement amoureux, c'est qu'il y aura assurément des crises. Le mot *crise* en chinois signifie *danger* et *opportunité*. Les crises nous ramènent dans la réalité ! La réalité que nous sommes humains, défectueux quoi ! On poursuit la relation chéri? On accepte le défi d'apprendre à vivre en harmonie avec l'autre qu'on sait imparfait?

### Vivre à deux

Parce que c'est un art de vivre à deux. Le couple est cet endroit pour apprendre à aimer de tout son coeur et en toute lucidité une personne *défectueuse*. Oui, défectueuse. Ou si vous préférez, non-parfaite. Connaissez-vous l'histoire du gars qui cherchait la femme idéale? Il l'a trouvée mais ils ne se sont pas mariés parce que elle, elle cherchait l'homme idéal...

Il n'y a pas d'étiquette de garantie pour un couple qui débute ensemble. Et encore moins de date d'expiration. Croire en 2010 au Prince Charmant ou à la Princesse de Rêve est un bien mauvais commencement. Il n'existe pas deux

personnes parfaitement assorties, qu'on se le dise. On ne devient pas amoureux en dénichant la personne parfaite mais en apprenant à connaître parfaitement quelqu'un d'imparfait.

## **Ce que la vie de couple exige**

- La vie à deux c'est comme nommer des ingrédients pour une recette gagnante
- une tasse d'autonomie (savoir ce que l'on veut en présence d'une autre qui désire autre chose)
  - une tasse d'intimité (savoir être soi face à quelqu'un de différent)
  - un zeste et même deux de tolérance (justement parce que l'autre est différent)
  - une demi-tasse de pardon (à cause de l'imperfection)
  - un quart de dévouement (en cas de maladie)
  - quelques grains d'humilité (on se rend compte des mêmes imperfections chez soi)
  - Saupoudrer le tout d'humour (mieux vaut rire de nos défauts)
  - Un grand bol rempli d'amour ne nuiera pas
- Et mélangez le tout!

## **Le Même et l'Autre**

Il existe en psychologie un terme nommé le Même et l'Autre. Ou si vous préférez, la routine et le renouveau. Ces mots sur une balance doivent s'équilibrer. Le Même, c'est l'habitude qui, dans le couple risque de devenir comme une seconde nature. Un humoriste a déjà dit que la vie de couple débutait dans le champagne et se terminait dans la camomille ! L'Autre, c'est

le nouveau, le piquant qui vient pigmenter la vie à deux. Une relation intéressante exige de l'inconnu, de l'imprévu. L'Homme (qui inclut homme-femme) a une capacité étonnante à tout prendre pour acquis, y compris sa relation de couple.

## **Communication saine**

La plupart des couples ont comme valeur théorique la communication mais beaucoup n'ont pas appris **comment communiquer** efficacement dans une relation d'intimité. Et pourtant, ce n'est pas parce que nous manquons de sujets à partager : pensées, sentiments, enfants, rêves, désirs, projets, perceptions de l'autre. C'est Alexandre Jardin qui disait que dans un couple, ce serait formidable si l'on s'autorisait à dire la vérité de notre ressenti comme des enfants.

Mais pourquoi est-ce si difficile de se parler? Crainte de montrer son vrai visage parce que nous sommes imparfaits? Ou la peur d'entendre ce qui n'est pas dit? Il y a des couples qui se parlent si peu qu'ils ne se rendent même pas compte de leurs désaccords! Rien n'est plus ennuyant que la perfection !

Bref, en amour, il faut se souvenir que l'équilibre n'est jamais simultané puisque chacun ne donne pas de la même façon ni au même instant. L'ennemi de l'amour c'est l'amour-propre. Une crise conjugale à l'horizon? C'est une bonne nouvelle, en autant que l'on soit suffisamment équipé.

Comme le disait si bien Jean Cocteau : aimer et être aimé, voilà l'idéal...pourvu qu'il s'agisse de la même personne !

Cette chronique a été publiée dans le journal communautaire «Ski-se-dit», Val-David, octobre 2010.  
On peut joindre l'auteure au 819 320-0234/[www.nicoledesjardins.com](http://www.nicoledesjardins.com)

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?  
Merci de penser à l'environnement !