

## ***LES ÉTAPES D'UNE VIE DE COUPLE***

Quelles sont les étapes à travers lesquelles les couples passent et quels sont les pièges inhérents à chaque étape?

La première étape d'une vie de couple est vraisemblablement la phase de **l'amour romantique**. Tout est possible. On a une vision idéale de ce qu'est et de ce que pourra être notre couple.

Le piège de cette étape est l'illusion que tout va s'arranger tout seul, sans effort de notre part. Tout est tellement beau, tout coule tellement facilement qu'on tombe dans la pensée magique. C'est également à cette étape qu'on a le plus peur du conflit. Ceci s'explique facilement du fait que le conflit peut venir ébranler le couple suffisamment pour qu'il y ait rupture. Par contre, de faire comme si tout est parfait alors que tel n'est pas le cas et de ne pas s'exprimer et s'affirmer peut nous réserver des surprises désagréables plus tard.

La deuxième étape de la vie de couple est la **prise de position**.

On commence à dire qui l'on est vraiment et ce que l'on veut. Si le couple est assez solide, on se sent plus à l'aise pour reconnaître et intégrer nos différences.

Le piège de cette étape est d'essayer de changer l'autre pour qu'il (elle) corresponde plus à notre idéal. C'est pendant cette étape aussi que le besoin que l'autre s'ajuste à nos besoins peut être tellement fort que l'on peut succomber à la tentation de se venger si l'autre ne change pas. On comprendra que ce piège peut être précurseur de luttes de pouvoir de toutes sortes.

La troisième étape est la **stabilité**.

On est maintenant dans la réalité plutôt que le rêve. L'échange est présent. On a confiance en notre couple.

Le piège de cette étape est qu'on a l'illusion qu'enfin on va avoir la paix et que ça va rester comme ça - toujours - sans problème. Lorsqu'on a enfin développé une stabilité relative dans notre couple, cette étape est très reposante comparée aux étapes antérieures d'ajustements presque constants. Il faut cependant se méfier de ne pas être déçu(e) lorsqu'inévitablement d'autres ajustements seront nécessaires. C'est la vie qui est ainsi faite. Ce n'est absolument pas le couple qui fait défaut car le changement fait partie de toute évolution.

La quatrième étape est **l'engagement**.

On est un 'nous'. On apprend à vivre avec les paradoxes et les dilemmes de la vie de couple.

Le piège de cette étape est que le couple peut se refermer complètement sur lui-même et vivre en vase clos. Le terrain peut être glissant lorsqu'on a aucune vie familiale ou sociale en dehors de son couple. Le couple a besoin que chaque personne ait des intérêts et amitiés en dehors du couple et que le couple fasse des choses avec d'autres membres de la famille ou d'un groupe d'amis. Il faut que le couple respire au risque d'étouffer.

La cinquième étape est **la co-création ou la procréation**.

Cette étape est marquée par la coopération mutuelle vers un but plus grand que soi et son couple. On crée notre propre univers. On devient interdépendants avec la vie qui nous entoure. Si le couple, pour une raison ou une autre décide qu'il ne désire pas avoir d'enfants, ils se consacreront à co-créer quelque chose ensemble ou à contribuer à leur communauté ou aux gens autour d'eux. Plusieurs couples font partie de nouvelles familles où l'un ou l'autre ou les deux partenaires ont déjà des enfants, donc il n'est pas rare que ces couples soient très préoccupés par le bonheur des enfants qui sont déjà là! On les en félicite car c'est loin d'être une mince tâche de former une famille recomposée.

