

## Un + un = trois (toi, moi et notre couple)

Il y a devant vous cet homme, cette femme.... un(e) pur(e) inconnu(e) et pourtant il(elle) vous attire comme un aimant. Vous ne savez pas pourquoi. Ce n'est pas l'aspect physique, mais un « je ne sais quoi », une énergie qui existe entre vous et l'autre.



Je me souviens de mon premier amour... je suis jeune et je partage un appartement avec quatre autres filles. Nous avons décidé d'aller nous étendre au soleil (dans le temps, c'était la mode). Je me suis fait un traitement pour les cheveux et j'ai sorti avec un sac sur la tête. Je ne suis vraiment pas belle à voir. A un moment donné, il y a cet homme qui s'approche. Il est vraiment beau ! Je me demande pourquoi, il m'adresse la parole plutôt qu'aux autres filles qui sont beaucoup plus jolies que moi. Je suis surprise. Nous avons jασé des heures de temps et nous nous sommes revus. Ce premier amour dura cinq années. Il fut passionné, mais également difficile.

Je ne savais pas, à ce moment-là, qu'il y avait des étapes dans la vie d'un couple : la passion (le couple est en fusion, un + un = un), l'ajustement ou la différenciation (chacun

essait de se retrouver dans la relation, le couple découvre leurs différences, un + un = deux) et le rapprochement (cette phase consiste à définir les attentes respectives de chacun et à réfléchir aux moyens à fournir pour travailler à la fondation du couple, un + un = trois : toi, moi et notre couple.)

### **La passion**

Nous avons des papillons dans le ventre, des étoiles dans les yeux, un sourire continu ! C'est l'étape où nous voulons être avec l'autre en permanence (la symbiose), nous comptons les heures qui nous séparent, nous nous découvrons une foule de points communs, nous avons continuellement envie de l'autre, et nous aimons tout ce qu'il dit ou fait. Nous avons trouvé l'être idéal, la personne que nous attendions depuis toujours ! C'est magique ! L'amour-passion donne des ailes ! C'est une période indispensable pour développer une complicité. Elle est aussi agréable qu'éphémère. Elle dure environ de deux à trois ans, en moyenne. Puis, doucement, le couple si uni et passionné commence à basculer dans un cycle tant redouté : l'ajustement ou la différenciation. (Bien des gens répètent cette phase toute leur vie et ne réussissent pas à la dépasser. Ils se trouvent de nouveaux partenaires qui leur feront vivre les mêmes blessures, dans une histoire d'amour différente.)

### ***La différenciation ou l'ajustement***

Avec l'habitude qui s'installe, le couple descend de son nuage et commence à voir l'autre avec ses différences. Désillusion, déception... l'image idéalisée que chacun avait de l'autre, mais également de soi n'est plus. Comme le dit si bien Anne-Laure Gannac : « Cette étape est fondamentale puisqu'elle permet de se retrouver soi-même, de reprendre contact avec ses propres intérêts et objectifs de vie. Sans cette étape, la fusion finit par être vécue comme un carcan dans lequel les personnalités de chacun sont niées... jusqu'à la crise. Sur une infidélité ou un départ soudain, plus d'une histoire d'amour se termine avant d'avoir dépassé cette phase. » Pour passer à travers cette période d'adaptation, la communication est indispensable, l'introspection et la responsabilisation de nos comportements dans la dynamique du couple est nécessaire. Anne-Laure Gannac dit que « les partenaires doivent oser exprimer leurs désirs, leurs besoins, leurs déceptions afin d'éviter que cette différenciation soit interprétée comme une fuite ou un déclin de l'amour. » Les conflits ne sont pas évités, mais discutés dans une atmosphère de respect, de bienveillance et d'écoute. Chacun redéfinit sa carte du monde pour créer un territoire agréable et évolutif pour le couple.

### ***Le rapprochement***

Ici, le couple exprime véritablement son désir d'avenir, chacun s'engage dans une relation saine et bienveillante envers soi, l'autre et le couple. Cette phase consiste à mesurer la compatibilité de nos attentes respectives et à réfléchir aux moyens que chacun est prêt à fournir pour travailler au fondement du couple. Des projets communs prennent naissance, un engagement dans la relation amoureuse se manifeste, une complicité se crée dans la relation, une sécurité intérieure et une responsabilisation face au couple s'installe. Cela n'empêchera pas les chicances, mais grâce aux sentiments d'amour partagé, le couple admet les différences et cherche à trouver des solutions gagnantes / gagnantes. Un piège existe, avec le temps, le couple tend à virer à l'amitié. Pour s'assurer de garder un élan passionné, le couple doit s'assurer de ne pas entrer dans une routine confortable, il doit remettre en question les projets établis, intégrer des temps de passions comme dans les premiers temps, oser la symbiose, s'abandonner corps et esprit... pour un moment de folie. Ce mélange entre la raison (créer des projets communs) et la passion (oser la folie) donnera la chance au couple d'inventer un amour excitant et durable.

Comme nous pouvons le constater, la relation amoureuse est un processus en mouvement qui passe par différents stades. De la fusion à la relation durable, elle requière de passer par un parcours d'obstacles qui demande ouverture d'esprit, introspection, communication et adaptabilité...

Nous ne pouvons pas dire que toutes nos histoires d'amour se déroulent suivant un seul et même scénario ; chacun arrive dans le couple avec ses expériences, ses fragilités, ses forces, et c'est de la rencontre entre ces deux histoires que dépendront la nature et l'évolution de l'amour.

Aimer l'autre, commence par s'aimer soi-même ! Se choisir, s'observer et accepter de se regarder dans ses blessures, ses limites comme dans ses forces. Comment peut-on aimer une autre personne si nous ne nous aimons pas ? Comment peut-on nous engager avec une autre personne si nous ne nous engageons pas envers nous-même ? L'amour ne peut être authentique que s'il commence par soi.

Aujourd'hui, je vis l'amour, le vrai. J'existe dans un amour franc et authentique, que je me donne à moi-même... pour la toute première fois. Une fois que vous vous aurez offert cet amour-là, vous allez enfin pouvoir vous sentir complet(ète). Vous ne vous perdrez plus à travers les situations difficiles et les échecs. De fil en aiguille, l'amoureux(se) que vous allez rencontrer, cet amour « idéal », pourra recevoir de vous un amour fort et solide. Il viendra tout simplement ajouter encore plus de bonheur à cet équilibre de vie, que vous aurez déjà construit vous-même... **tout(e) seul(e)!** *Bonne St-Valentin !*

*« Le vrai amour nous rend meilleur sans pour autant changer qui l'on est vraiment. »*



Ginette Gauthier, M.Ed. N.D.  
Andragogue spécialisée en créativité  
et développement de carrière  
819-342-8535  
Creaviva.ca

Février 2017