

Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 17, numéro 1 - Septembre 2004

Du temps pour le couple?

Est-ce que votre couple occupe la place que vous souhaitez dans votre vie? Conjuguer études et couple n'est pas une mince tâche. Et s'il faut aussi concilier travail et enfants, le défi prend une envergure paraissant, par moment, insurmontable. Plusieurs personnes sont insatisfaites du résultat... La qualité de leur relation en souffre.

Cet article s'interroge sur la viabilité des relations amoureuses à notre ère de «surperformance». Nous sommes nombreux à croire que les sentiments amoureux, la chimie du début de notre relation, les points communs et autres aspects positifs de la relation sauront triompher du stress du quotidien et des aspects négatifs de la relation. Avons-nous tort? Cela pourrait peut-être expliquer le taux élevé de ruptures amoureuses. Si les couples pensent se marier pour la vie, Statistique Canada prévoit plutôt qu'environ 40% en viendront éventuellement à un divorce. La période la plus critique serait la troisième et la quatrième année de mariage. Peut-être en est-il autrement pour les autres types d'union : cela reste à étudier.

La littérature relève principalement quatre variables influençant la qualité de la relation de couple : la disponibilité, l'indépendance, la communication (incluant l'expression de l'affection vs de l'hostilité) et la résolution de conflits. L'une d'entre elles, serait davantage prédictive du succès de la relation : laquelle selon vous?

DISPONIBILITÉ PHYSIQUE ET ÉMOTIVE

Le problème consiste d'abord dans la quantité du temps partagé ensemble. Nous nous voyons peu, trop peu pour nourrir convenablement la relation. C'est le cas de plusieurs personnes qui, souvent par nécessité (conjuguant travail-études-enfants) en arrivent à perdre de vue leur conjoint et à avoir l'impression de mener des vies parallèles. Évoluant longtemps de cette façon, les partenaires en viennent à ne plus reconnaître l'autre ou à perdre le sens de leur relation. Est-ce à dire que la personne voulant réussir au plan scolaire ou professionnel doit nécessairement voir sa relation amoureuse vouée à l'échec? Pas nécessairement.

Si la disponibilité physique est importante à la santé du couple, la disponibilité émotionnelle n'en demeure pas moins indispensable. La qualité du temps accordé au couple se

retrouve dans le choix d'activités communes, dans les projets de couple et dans l'investissement de chacun. En d'autres mots, la disponibilité émotionnelle c'est offrir une qualité de présence. Être en paix avec soi faciliterait le fait d'être disponible à l'autre et permettrait d'éviter certains sabotages de relation. Par exemple, si Étienne reste avec un goût amer de sa dernière relation au cours de laquelle sa conjointe l'a quitté pour un autre, son attitude risque d'entraîner une méfiance malsaine pour le développement de sa nouvelle relation (jalousie abusive, reproches injustifiés, amplification des conflits, etc.). Ou encore, si Julia s'accable de responsabilités démesurées depuis la séparation de ses parents et devient aux aguets de tout indice d'éloignement chez son conjoint, ses comportements pourront devenir lourds pour elle et étouffants pour son conjoint. La recherche de paix intérieure peut se faire seule ou avec l'aide d'un professionnel. Sans s'inventer des problèmes, il suffit de rester à l'écoute de nos émotions. Si nos ruptures amoureuses se multiplient ou si des schémas de comportements ou de relation se présentent (comportements de fuite, panne de désir, violence psychologique ou physique, etc.) c'est peut-être que nous ne comprenons pas le message que nos émotions tentent d'exprimer. C'est alors qu'une aide peut être

[suite à la page 2]

par
Nathalie Drouin,
Ph.D.
psychologue



« Ce n'est pas le nombre de conflits, ni leur nature qui distinguent les couples insatisfaits des couples heureux, mais c'est plutôt leur attitude devant les conflits. »

particulièrement utile. Se sentir généralement en paix, comparativement à se sentir habituellement tourmenté, colérique ou anxieux à outrance, peut faire une grande différence quand vient le temps d'investir et de récolter dans une relation.

INDÉPENDANCE

Ce concept renvoie à l'équilibre entre donner et recevoir tant sur le plan individuel que sur le plan relationnel. Pour y parvenir, cela nécessite d'une part, la connaissance des besoins de chacun et, d'autre part, la capacité d'affirmer et de respecter ces besoins. Anticiper les différences et accepter les individualités impliquent que l'on arrive à se laisser influencer tout en se respectant... C'est un défi de taille dans une société remplie d'exigences et dans laquelle l'individu cherche à savoir qui il est.

L'indépendance se compare au principe de l'alimentation diversifiée : si une personne se nourrit seulement d'un groupe d'aliments, il y aura des carences dans son organisme pouvant entraîner une baisse d'énergie ou, sur une plus longue durée, une maladie. De même, si la personne néglige les différentes sphères de sa vie pour ne miser que sur sa relation de couple (par insécurité ou par peur de la jalousie de l'autre, par exemple), elle ressentira éventuellement une carence dans ses autres besoins, pourra se sentir prisonnière de sa relation et trouver celle-ci de moins en moins intéressante. Parfois ce sera son partenaire qui se sentira étouffé et trouvera la relation insatisfaisante. Bref, si une personne dépend uniquement de sa relation pour satisfaire ses besoins, elle rend sa relation propice aux conflits. Or, les loisirs, le travail, les études, les activités physiques de même que les moments de solitude pour se retrouver avec soi-même représentent autant de sources potentielles d'énergie permettant de s'épanouir. Et nous savons qu'une personne épanouie apporte davantage à sa relation de couple qu'une personne carencée.

COMMUNICATION (DANS LES BONS ET MOINS BONS MOMENTS!)

Bien communiquer dans les bons moments, de même qu'en situation de conflits, c'est être capable d'empathie, d'une saine affirmation, d'expression de son amour et de son affection, aussi bien que de sa colère dans le respect de chacun. Une bonne communication demande aussi aux partenaires d'être attentifs à quelques principes de base. Tout d'abord, pour augmenter les chances que chacun soit réceptif à entendre les propos de l'autre, il est préférable de choisir un moment qui convient aux deux personnes. Ensuite, tout au long du dialogue, il faut être sensible à l'estime de soi de chacun. Cela implique de proscrire les critiques destructives, le mépris, les injures, le ton condescendant ou infantilisant, les remarques blessantes et l'attitude défensive. Lorsque

l'autre parle, il est utile de vérifier notre compréhension du message en reformulant ce qui a été dit ou en posant des questions. Cela permet d'éviter de fâcheux malentendus, mais aussi de montrer à l'autre notre qualité d'écoute. Comme la personne qui se sent écoutée est plus encline à écouter à son tour, la communication devient alors plus facile. Il n'en demeure pas moins important d'être clair et concis, lorsque vient le temps d'émettre son opinion, pour aider l'autre à retenir l'essentiel et éviter que la conversation ne dérape sur des détails. En outre, il est important de bien préciser ses attentes, par exemple : « je veux simplement que tu m'écoutes », vs « j'aimerais que tu m'aides à trouver des solutions. » Lorsqu'il y a des remous, le couple gagne à chercher à s'apaiser l'un l'autre et à désamorcer l'escalade dès ses premiers signes. Malgré tout, si le discours est très chargé émotivement, il peut être nécessaire de prendre une pause ou de reporter la conversation à plus tard, sans tomber dans la fuite, afin d'éviter de parler sous le coup de la colère. Malheureusement, plusieurs couples ne se parlent vraiment que lorsqu'il y a un conflit. Pourtant l'expression des sentiments amoureux, des compliments et des commentaires positifs est très importante. En fait, lorsqu'il y a peu de commentaires positifs en banque, les commentaires négatifs ravagent la relation. Bien entendu, communiquer c'est aussi s'exprimer dans un langage non verbal; les mots justes et beaux principes donnent de piètres résultats lorsque l'expression corporelle transmet une attitude négative.

Bien communiquer ne veut pas dire tout communiquer. Tout se dire viendrait rompre l'équilibre individu-couple mentionné précédemment. Alors que plusieurs entretiennent le mythe selon lequel il faut tout se dire en amour, il semble qu'un jardin secret soit favorable au respect de soi et de l'autre. Ceci dit, le choix et la dimension du jardin sont la responsabilité de chacun.

RÉSOLUTION DE CONFLITS

Les conflits sont inévitables dans toute relation de couple et certaines variables telles la personnalité, le stress, les habiletés de communication, la similarité des partenaires peuvent les influencer. Ce n'est pas le nombre de conflits, ni leur nature qui distinguent les couples insatisfaits (ou séparés) des couples heureux, mais c'est plutôt leur attitude devant les conflits. Les couples insatisfaits sont plus critiques et manifestent davantage de mépris et de repli sur soi alors que les couples heureux affichent plus de considération et de respect. Comme chaque comportement négatif amène l'érosion de plusieurs aspects positifs de la relation, l'échec est plus probable.

Si vous avez l'impression que la majorité de vos disputes sont insolubles, il est rassurant de savoir que le problème n'a pas à être résolu pour que le conflit le soit. Toujours faut-il y faire face! Prenons par exemple un couple ayant différentes croyances religieuses : ces personnes peuvent se buter à des conflits à répétition si chacune cherche désespérément à convaincre l'autre. Par contre, si elles cherchent à être plus tolérantes vis-à-vis leurs

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

ADRESSE :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

RÉDACTRICE EN CHEF :

Marie-Andrée Linteau

COMITÉ DU BULLETIN :

Francine Audet,
Marie-Andrée Linteau,
Hélène Trifiro

RÉVISION :

Sara-Emmanuelle Ouimet

INFOGRAPHIE :

SAE, Communication

IMPRESSION :

Service de polycopie de
l'Université de Montréal

DÉPÔT LÉGAL :

Bibliothèque nationale
du Québec, Bibliothèque
nationale du Canada –
ISSN 0842-1838

ABONNEMENT :

12 \$ (taxes incluses).
Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

NOTE : La désignation de personnes par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

Du temps pour le couple?

(suite de la page 2)

divergences, elles peuvent arriver à un dialogue respectueux. Ce couple pourra voir leurs croyances inchangées sans être conflictuelles. Plusieurs autres exemples comme la répartition et l'exécution des tâches journalières ou encore les différends face aux dépenses financières peuvent aussi être cités. Cela semble simple, mais il ne faut pas minimiser l'attrait que prend la fuite devant cette réalité terre à terre, quand études, travail et loisirs deviennent autant de prétextes à s'échapper. Après une discussion empathique, une recherche de compromis et de solutions alternatives, le couple peut décider de faire des compromis ou de s'entendre sur une façon de faire qui respectent les différences de chacun. Certains verront ce problème redevenir conflictuel, alors que pour d'autres il pourrait arriver que ce problème ne représente plus un conflit. Chose certaine, cette attitude de respect dans la communication donne un résultat très différent de la discussion acerbe où la négativité amène chacun à se camper dans ses positions, à rendre l'autre responsable du problème, à adopter une attitude défensive ou de repli sur soi, à se décourager ou encore à abandonner.

Certains couples arrivent à limiter l'effet néfaste des comportements négatifs par des gestes qui se veulent réparateurs. Par des paroles douces, des gestes affectueux ou de l'humour, ils désamorcent ou récupèrent la situation permettant ainsi à chacun de prendre un recul et revenir à une attitude constructive. Toutefois, lorsque les tentatives de réparation ne fonctionnent pas, c'est un signe que la relation est en danger.

De temps à autre, et non seulement en situation de crise, il est souhaitable de faire un bilan mutuel de la relation de couple, permettant ainsi de se responsabiliser, d'éviter qu'une dynamique insatisfaisante ne s'enracine et de faciliter la résolution de problèmes au fil des jours. En couple, tout ce qui s'accumule sous le tapis finit par faire trébucher les partenaires!

CONCLUSION

Alors que nous pourrions nous attendre à ce que les aspects positifs d'une relation, comme les sentiments amoureux, les points communs et l'harmonie sexuelle, soient les meilleurs prédicteurs du succès de la relation, ce sont plutôt la façon dont les couples gèrent leurs conflits et leur attitude devant leurs divergences qui seraient plus importants. Le respect et la considération de l'autre seraient des éléments essentiels à la viabilité du couple, particulièrement dans la résolution de conflits.

Si le rythme accéléré de la vie d'aujourd'hui jette une ombre aux relations de couple, rappelons qu'il nous est toujours permis de faire des choix éclairés dans l'exercice de la gestion de notre temps et de nos priorités; ainsi nous pouvons mettre en place les conditions facilitantes au développement d'une vie de couple nourrissante pour chacun de ses membres. Cela est possible en prenant en considération la disponibilité de chacun, l'équilibre entre les besoins individuels et relationnels, en portant une attention de tous les jours à la communication et tout cela dans le respect de l'autre et de ses différences.

LECTURE PROPOSÉE

Gottman, J. M. et Silver, N. *Les couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite*, J.-C. Lattès, 2000.