

**RÉUSSIR
SON COUPLE**

CHRISTEL PETITCOLLIN

RÉUSSIR SON COUPLE

Les premiers jours... et les suivants

De la même autrice aux Éditions Jouvence

*Mon Cahier poche: Je m'organise mieux
et je vis sans stress*

*Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu
victime, bourreau, sauveur*

Victime, bourreau ou sauveur: comment sortir du piège?

S'affirmer et oser dire non

Savoir écouter, ça s'apprend!

Du divorce à la famille recomposée

Bien communiquer avec son enfant

Émotions, mode d'emploi

Scénario de vie gagnant

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 901077 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2005

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-350-3

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Introduction :	
La quête éternelle	7
1. La codépendance affective	13
Qu'est-ce que la dépendance affective?	16
<i>Les états du moi</i>	16
Dépendance ou autonomie affective	21
Le fonctionnement symbiotique . . .	28
<i>L'installation de la symbiose</i>	28
<i>Le gaspillage d'énergie</i>	31
<i>Les multiples façons de faire l'autruche</i>	34
<i>Beaucoup de mal-être</i>	46
2. Développer son autonomie affective. . .	51
Travailler sur soi	52
Décontaminer l'Adulte	54
<i>Faire le tri dans ses croyances</i>	54
<i>Renoncer à ses attentes</i>	59
Définir clairement ses critères, valeurs et priorités	64
Prendre le temps de se connaître et de s'apprivoiser	66
Faire un premier bilan objectif	69

3. Construire une relation durable	73
Apprendre à se disputer	76
<i>Synchronisation des données</i>	76
<i>Installer le bon logiciel</i>	79
<i>La gestion des conflits</i>	81
Respecter les différences	87
<i>Solitaire ou grégaire</i>	90
<i>Égoïste ou altruiste</i>	91
<i>Monotâche ou pluritâche</i>	91
<i>La répartition des besoins relationnels .</i>	92
<i>Le rapport à la mère est différent</i>	93
La communication dans le couple	96
<i>Parler pour résoudre un problème</i> <i>ou parler pour établir le contact</i>	97
<i>Communication rationnelle</i> <i>ou émotionnelle</i>	99
<i>Guerre ou paix</i>	100
Sous votre couette, les tropiques	102
<i>De l'analphabétisme au terrorisme</i>	103
<i>Cuisine conjugale</i>	105
<i>Autoroute contre départementale</i>	106
 Conclusion :	
Entretenir la passion	110

Introduction

La quête éternelle

Rencontrer l'âme sœur et créer une vie de couple harmonieuse et durable est un rêve universel et intemporel. Il y a 2000 ans, le poète Ovide (43 av. J.-C. – 17 apr. J.-C.) écrivait déjà un livre intitulé *L'art d'aimer*. Ce manuel, pratique, très concret, très complet aussi, expliquait où faire des rencontres à Rome (sous le portique de Pompée, au forum ou dans les gradins des théâtres antiques), quelles gaffes éviter, quels comportements adopter... Il donnait des conseils d'hygiène, des consignes de relooking et invitait même à se méfier des séducteurs à la toge trop bien repassée et aux sandales trop bien lacées!

Si certaines de ces recommandations sont à la limite du mauvais goût (Ovide suggère par exemple de mettre les femmes laides à plat ventre pour leur faire l'amour), la plupart d'entre elles sont judicieuses et seraient encore valables dans le contexte d'aujourd'hui. À la lecture de ce livre attendrissant, il apparaît que les choses n'ont guère changé depuis l'Antiquité. Chacun cherche sa moitié passionnément. Et le paradoxe reste le

même au fil des millénaires : l'amour semble à la fois aller de soi et être en même temps tellement compliqué que nombreux sont les gens avides de conseils et de recettes pour trouver leur partenaire.

Un autre paradoxe se dessine, autant à travers les conseils d'Ovide que dans les contes de fées ou les romans d'amour : l'histoire s'arrête là où elle devrait commencer. L'aboutissement de l'intrigue est la rencontre des amoureux. Le scénario se désintéresse d'eux dès que le contact est établi. Rencontrer quelqu'un, trouver son prince charmant ou sa princesse est considéré comme une fin en soi, une « conclusion » et non pas comme un commencement. Ainsi, les contes de fées se terminent avec le très simpliste épilogue : « Ils furent heureux et eurent beaucoup d'enfants. »

Prise au premier degré comme un conseil conjugal, cette conclusion amène à penser, à tort, que l'amour qu'on se porte l'un à l'autre se suffira à lui-même pour de nombreuses années et qu'il n'y aura aucun effort à fournir pour entretenir l'harmonie dans le couple.

Lorsqu'on la prend au second degré, cette formule peut servir à informer les princes et les princesses qu'à cet endroit de leur vie s'arrête le conte de fées et que la réalité, celle de la vraie vie de couple entre un homme et une femme de chair et d'os, va prendre le relais. C'est moins romantique, je vous l'accorde, mais bien plus bénéfique à terme de reposer les pieds sur terre dès le début de la relation.

Mais comment faire pour construire son couple sur de bonnes bases ? Comment entretenir la passion, préserver le désir, continuer de se surprendre mutuellement au cours des années ? Comment ne pas encombrer les relations d'attentes déçues, de rancœurs, de malentendus ? Comment protéger l'autre de nos dysfonctionnements et se protéger des siens ? Comment conjuguer harmonieusement le « je, tu, nous » ?

Entretenir une relation nécessite autant de vigilance que de savoir-faire, mais nul ne l'enseigne aux jeunes couples. Autrefois, comme on ne divorçait pas, entre les conjoints s'installait un compromis résigné. « Tu sais bien comment sont

les hommes!» disaient en soupirant les femmes à leurs filles. «Tu sais bien comment sont les femmes!», disaient en soupirant les hommes à leurs fils. Il n'y avait nul besoin de s'interroger sur les composantes des couples épanouis. Au mieux, on s'acceptait, au pire, on se subissait, mais le lien n'était que très peu remis en cause.

Ces trente dernières années, la montée de l'individualisme et l'envie d'un épanouissement personnel ont fait voler en éclat les possibilités de compromis antérieurs. Se rencontrer, vivre en couple, s'épanouir dans la relation semble aujourd'hui bien compliqué. C'est pourquoi l'on a observé une multiplication des divorces et un accroissement du nombre des célibataires. Aujourd'hui en France, un adulte sur trois vit seul. Choisi ou subi, le célibat prolongé est souvent la conséquence de douloureux échecs sentimentaux. Meurtris par leurs expériences antérieures, les célibataires semblent être de moins en moins soucieux de retenter l'aventure!

Le nombre d'agences matrimoniales, de clubs et de sites de rencontre, de stages de séduction

et de conseil en relooking est en augmentation constante. Si le marché des célibataires s'avère être juteux, les prestations offertes restent à côté du problème car, à quoi bon multiplier les chances de rencontre si l'on ne sait pas s'accorder ensuite? Ainsi, le « Comment se rencontrer? » importe moins que le « Comment créer et faire durer une relation harmonieuse et pleinement satisfaisante? »

Heureusement, les séminaires sur la communication dans le couple, les livres et les conférences sur les différences entre hommes et femmes sont également de plus en plus nombreux. Car se comprendre, respecter ses différences, établir un équilibre des pouvoirs dans la relation, gérer les conflits, résoudre les problèmes sont autant de composantes d'une relation saine et équilibrée.

Ce livre vous propose des éléments pour :

- *sortir des comportements de dépendance*, combler vos carences affectives et développer votre autonomie ;

- *remettre en cause les idées reçues*, les stéréotypes, les croyances erronées sur les hommes et les femmes ;
- *définir réalistement vos critères*, valeurs, priorités pour choisir au mieux votre partenaire ;
- *devenir pleinement conscient* des comportements qui assassinent une relation ;
- *apprendre à créer une relation saine*, simple, évolutive, sans jeu de pouvoir, ni psychodrames.



Chapitre 1

La codépendance affective

Pour beaucoup de gens, l'amour fusionnel représente l'idéal des relations conjugales. Une symbiose totale entre les partenaires leur paraît être la meilleure garantie d'un couple fort et uni. « On ne se dispute jamais », « On n'a pas besoin de se parler pour se comprendre », « Il (elle) devine toujours ce que je pense », « On ne fait jamais rien l'un sans l'autre ». Ce genre de remarques semble être la preuve irréfutable qu'un couple a trouvé l'harmonie parfaite. Or, il n'en est rien. Ces phrases devraient même être prises pour des signaux d'alerte car elles indiquent que le couple est en danger. En effet, si, dans un premier temps, les relations fusionnelles donnent l'illusion d'avoir trouvé l'âme sœur, elles deviennent progressivement des sources de mal-être, de colère et de frustration larvés et à terme, de souffrance et d'échec. Vouées à se détériorer, elles portent en elles-mêmes, dès leur création, les germes de leur destruction.

Les relations symbiotiques restent pourtant un idéal d'amour romantique. Et ce pour deux raisons :

- d'abord, *ces relations sont passionnelles*, donc intenses et elles procurent des émotions fortes. Même si elles vivent un enfer relationnel, certaines personnes m'ont avoué avoir peur de s'ennuyer dans des relations saines et équilibrées. Elles imaginent un quotidien conjugal mièvre et insipide, « où il ne se passerait plus rien » ;
- ensuite la sensation de fusionner avec notre partenaire *réveille en nous l'illusion de toute-puissance* enfantine car elle entre en résonance avec l'amour originel de la mère pour son bébé. Nous sommes bien les maîtres du monde quand nous sommes amoureux ! Du moins, le croyons-nous, et sur une très courte période !

Le terme générique de « dépendance affective » regroupe tous ces comportements fusionnels. On parle d'ailleurs de plus en plus souvent de « codépendance affective » tant il est évident que les deux partenaires coopèrent, chacun à sa façon, pour tisser la toile d'araignée dans laquelle ils vont s'empêtrer à deux. Mais pour les dépendants affectifs, le dépendant, c'est l'autre, pas eux,