

PASCAL SPILER

# MISSION COUPLE

Faire vivre les différences  
pour une relation saine et sereine

JouVence

# Sommaire

Mission impossible ? .....	9
Introduction .....	11
<b>Le projet du couple : passer du <i>je</i> au <i>nous</i> .....</b>	<b>15</b>
Pourquoi êtes-vous en couple ? .....	17
Le mythe familial .....	21
Nous sommes différents .....	26
Toi + moi = quelque chose que j'aime bien .....	29
De l'importance des valeurs .....	33
Donner du sens à la relation .....	38
<b>Les espaces : le couple se nourrit à l'intérieur et à l'extérieur .....</b>	<b>45</b>
Complémentaires... mais jusqu'où ? .....	47
Les bons ingrédients d'une recette réussie .....	51
Quand l'espace devient vital .....	56
Attendre quelque chose de quelqu'un qui ne peut pas le donner .....	59
C'est moi d'abord .....	63
Un plaisir à temps plein .....	68

<b>La communication : savoir dire et savoir entendre</b> .....	73
Vous avez tous les deux raison .....	75
Quand <i>moi-je</i> entre en scène .....	80
Quand <i>je</i> devient <i>nous</i> .....	84
Se mettre dans les chaussures de l'autre .....	88
Ni paillason ni hérisson .....	92
L'assertivité est un art .....	96
Se définir plutôt que se défendre .....	100
Partager ses émotions .....	105
<b>Les besoins : les identifier et les partager</b> .....	111
L'importance d'exprimer ses besoins .....	113
Savoir exprimer ses besoins .....	117
Savoir écouter les besoins de l'autre .....	119
Tenir compte des besoins de l'autre .....	123
Des besoins différents et complémentaires .....	126
Êtes-vous plutôt ping-pong ou basket ?.....	130
Rendez-vous au milieu .....	133
<b>La relation : une création permanente en constante évolution</b> .....	137
La relation est un processus .....	139
La relation est circulaire .....	141

Mobiliser les ressources du couple .....	146
Un effort de conscience.....	149
Le couple doit s'ajuster .....	153
<b>Les émotions : les identifier pour mieux les partager.....</b>	<b>157</b>
L'émotion, une affaire de femmes ? .....	159
Il n'existe pas d'émotion négative .....	162
Partager les émotions .....	165
Pour se disputer, il faut être deux .....	168
On ne transige pas avec les valeurs .....	171
<b>Les ressources : comment faites-vous pour aller bien ? .....</b>	<b>175</b>
Problème ou limitation ? .....	177
Ce qui fonctionne pour votre couple .....	180
Valoriser est un plaisir .....	183
Le pouvoir de la rétroaction .....	186
Désinant, désirable, désiré .....	189
<b>Questions pour une vie de couple réussie ...</b>	<b>192</b>

# Mission impossible ?

Bonjour.

Le livre que vous tenez entre les mains s'intitule *Mission couple*. Il a pour but de décourager toute personne qui se laisserait tenter par l'aventure de la vie à deux.

Son auteur, un pessimiste notoire, utilise son expérience de thérapeute de couple et de sexothérapeute à des fins peu recommandables.

Il n'hésite pas à employer les moyens les plus retors et les plus vils pour capter l'attention du lecteur ou de la lectrice de bonne volonté.

Dénué de tout scrupule, l'auteur de ce livre ne poursuit qu'un seul objectif : vous prouver que vivre en couple est impossible.

Votre mission, si vous l'acceptez, sera de déjouer sa tentative de désinformation en démontrant par l'exemple, qu'une vie de couple harmonieuse et satisfaisante pour chacun des partenaires est parfaitement envisageable, plutôt facile à réaliser et extrêmement stimulante.

Comme d'habitude, si vous veniez à échouer, l'auteur de ces lignes nierait toute responsabilité et toute implication dans vos faits et gestes.

Ce livre ne s'autodétruit pas dans les cinq secondes, vous pourrez donc vous y référer aussi souvent qu'il vous plaira.

Bonne chance.

# Introduction

Il fut un temps où vivre en couple n'était pas un sujet. Chez les pauvres, on vivait en couple parce qu'on n'avait pas le choix. Pour survivre, il fallait s'unir. Chez les riches, on ne *vivait* pas en couple à proprement parler. On concluait des alliances à but essentiellement lucratif. Une fois le contrat signé, chacun vivait sa vie comme il l'entendait.

Aujourd'hui, on peut vivre seul<sup>1</sup>. Plus ou moins confortablement, mais c'est possible. Quant aux alliances à but essentiellement lucratif, elles relèvent d'une autre époque, du moins pour la majorité des personnes. On a donc le choix, vivre seule<sup>2</sup> ou en couple, personne ne nous oblige à quoi que ce soit. La principale conséquence de cette évolution a été l'augmentation de notre niveau d'exigence. En devenant optionnel, le couple s'est vu chargé d'une mission non négociable : il doit nous rendre heureux.

♥ Mon couple *doit* me rendre heureuse.

---

1. Pour ce livre, je pars de mon expérience qui est celle d'un Français du XXI<sup>e</sup> siècle.

2. La langue française étant ce qu'elle est, j'utiliserai alternativement le masculin ou le féminin au gré des pages, sans me soucier du genre des partenaires.

Voici la liste de ce que j'attends de mon couple :

- sécurité affective ;
- sécurité financière ;
- épanouissement sexuel ;
- complicité ;
- fidélité ;
- solidarité ;
- confiance ;
- indépendance ;
- légèreté ;
- bienveillance ;
- écoute ;
- ... et plus si affinité.

Bonjour la mission !

Aujourd'hui, le couple est un sujet. On en parle, on écrit des articles, des livres, des séries télévisées. Certaines personnes vont même jusqu'à en faire leur métier... On s'interroge, on se pose des questions à soi-même ou entre amis. Ce que je vis en couple est-il normal ? Faut-il se taire ou dire les choses ? Ai-je choisi la bonne personne ? Ne serais-je pas mieux avec quelqu'un d'autre ? Ne suis-je pas en train de passer à côté de ma vie ?

Toutes ces questions – et bien d'autres – sont légitimes. Avoir un haut niveau d'exigence vis-à-vis du couple est



légitime. C'est ainsi que notre société a évolué, il faut en tenir compte. Évidemment, ça rend la tâche plus ardue, voire acrobatique. Vivre en couple exige désormais des partenaires qu'ils développent certaines habiletés dont on se souciait peu par le passé.

Il fut un temps où se mettre en couple représentait la fin d'un processus, un achèvement. Aujourd'hui, c'est exactement l'inverse. Croyez-moi sur parole, si vous souhaitez vivre une vie tranquille, régie par *vos* règles, à *votre* rythme, en faisant ce que *vous* voulez, le plus simple est de rester célibataire. Je vous promets une vie tranquille. Très tranquille. Trop ?

Vivre en couple, c'est passer du *je* au *nous*. Je ne vivrai plus tout à fait selon *mes* règles, car ce seront *les nôtres*. Et ces règles, nous les aurons définies ensemble, conjointement, en tenant compte de nos différences. Il est là, le défi du couple : comment allons-nous faire vivre nos différences ?

La tâche vous semble insurmontable ? Elle ne l'est pas. Elle est même passionnante, car la vie de couple constitue une aventure exaltante. La grande aventure du quotidien, beaucoup plus riche qu'on pourrait l'imaginer, nous offre une occasion irremplaçable d'avancer ensemble et chacun de son côté. Pour peu qu'on sache comment s'y prendre...

A decorative graphic on the left side of the page consists of several parallel diagonal lines of varying shades of gray, sloping downwards from top-left to bottom-right. Each line is accompanied by a white heart outline that appears to be floating above it, casting a soft shadow onto the line below. The hearts are arranged in a descending staircase pattern.

**Le projet du couple :  
passer du *je* au *nous***

# Pourquoi êtes-vous en couple ?

Voici tout d'abord une question que l'on se pose rarement : pourquoi êtes-vous en couple ? Ou plutôt *pour quoi* ? Pour faire quoi ? Vous êtes-vous demandé quel était votre but le jour où vous avez décidé de vous unir à cette personne ? À l'époque, sans doute pas, mais peut-être que le moment est venu de se poser sincèrement la question. Pour quoi sommes-nous ensemble ? Qu'avons-nous à y gagner ? Et en toute honnêteté, qu'y gagnons-nous réellement ?

À cette interrogation – pour quoi êtes-vous en couple ? –, on me répond souvent : parce que nous nous aimons. Voilà qui est intéressant. L'amour est la seule notion qu'on ne peut pas travailler en thérapie de couple<sup>3</sup>. L'amour est une *nominalisation*, c'est-à-dire un concept abstrait qui n'a pas de réalité propre. Le père de l'hypnose moderne, Milton Erickson, qui était issu d'un milieu rural, aurait posé la question suivante : « L'amour ? Est-ce que vous pouvez mettre ça dans une brouette ? » Si vous ne pouvez pas mettre l'amour dans une brouette, c'est qu'il n'est pas tangible. On ne peut pas le prendre à bras le corps, le soulever, le retourner, le modeler. En clair, on ne peut rien en faire.

---

3. Je parle bien évidemment de ma propre conception de la thérapie de couple. Il existe autant de manières de faire que de thérapeutes.

♥ Dans un couple, ce n'est pas l'amour qui compte, ce sont ses manifestations.

- Il y avait bien dix minutes qu'Édith<sup>4</sup> avait commencé sa
- longue litanie de plaintes et de reproches à l'égard de
- François. Assise sur le bord du fauteuil et penchée en avant,
- elle me racontait les honneurs que son compagnon lui débi-
- tait depuis dix ans. Elle m'expliquait sans relâche à quel point
- il était insultant et méprisant à son égard. Le visage déformé
- par la colère, elle vidait à mes pieds un sac d'amentume qui
- semblait sans fond pendant que, sur le fauteuil d'à côté,
- François contenait difficilement son agacement.
- Puis le moment est venu où, coupant la parole à Édith, je lui ai
- demandé comment elle avait fait pour tenir dix ans. Elle s'est
- arrêtée au milieu d'une phrase, m'a regardé, interloquée,
- puis elle a répondu, comme si cela allait de soi : « Mais je
- l'aime ! »
- Dans un moment comme celui-là, j'ai besoin que l'on m'ex-
- plique ce qu'on entend par « aimer ».

Pour quoi êtes-vous ensemble ? Quel est le projet de votre couple ? À cette question, certains répondent : pour fonder un foyer et avoir des enfants. Voilà une intention louable s'il en est. Le couple constitue effectivement l'espace idéal pour fonder une famille. Cependant, êtes-vous certaine que

---

4. Les prénoms utilisés dans ce livre sont fictifs et les événements décrits sont issus d'un assemblage de différentes situations rencontrées en séance.

votre réponse se suffise à elle-même ? Êtes-vous à la recherche d'un *géniteur* ? Qu'advient-il de votre couple une fois que vos enfants seront nés ? Un projet de couple qui consiste à avoir des enfants n'en est pas un. C'est un projet de famille. Nous aurons l'occasion d'aborder ce sujet plus tard, mais en attendant, si votre couple a des enfants, essayez d'évaluer le rapport entre votre couple parental et votre couple conjugal. À quel pourcentage estimez-vous chacun des deux ?

La plupart du temps, le projet du couple est implicite. Cela signifie qu'il n'est jamais explicité, jamais évoqué. On est en couple parce qu'on a envie d'être en couple. Point. Notre couple et tout ce qu'il implique vont de soi. Inutile d'en parler. Nous nous aimons, c'est le plus important. Au fil des pages de ce livre, nous revisiterons certaines des croyances les plus fréquentes à propos de la vie de couple. Les lignes qui précèdent en contiennent deux.

La première de ces croyances prétend qu'au sein du couple, certaines choses sont évidentes. Il n'est donc pas utile d'en parler. Qui n'a jamais entendu cette terrible réplique : « Mais enfin, je ne devrais pas avoir à te le dire ! » En somme, pour être heureux en couple, je devrais être capable de lire les pensées de ma partenaire...

La seconde croyance affirme que du moment que les conjoints s'aiment, le couple va bien. Comme si l'amour, à lui seul, pouvait répondre à toutes les questions. Je veux bien

reconnaître que l'amour est un élément incontournable de la relation de couple, mais il en existe bien d'autres. Que dire, par exemple, de la bienveillance ? De la complicité ? De la générosité ? C'est la même chose, dites-vous ? Pas tout à fait. On peut être bienveillant sans être amoureux. Mais peut-on être amoureux sans être bienveillant ?



## Le mythe familial

● Maria et Boris sont ensemble depuis trois ans. Ils vivent  
● chacun chez soi, mais cela ne les empêche pas de se consi-  
● dérer comme un couple. Ils ont bien le projet d'habiter  
● ensemble, mais pour Maria, ce pas décisif est assorti d'une  
● condition. Elle veut qu'ils se marient. Même s'il n'en ressent  
● pas le besoin impérieux, Boris est d'accord. Pourtant, leurs  
● conceptions du mariage diffèrent sur un point essentiel.  
● Maria, qui est issue d'une famille et d'une culture très tradi-  
● tionnelles, exige de Boris qu'il s'engage auprès d'elle pour  
● la vie.

● En toute honnêteté, Boris ne se sent pas capable de faire  
● une telle promesse. Il explique à Maria qu'on ne sait pas de  
● quoi l'avenir est fait et que malgré son implication sincère  
● à ses côtés ici et maintenant, il n'a pas de boule de cristal  
● pour lire le futur. Maria lui répond que s'il n'est pas capable  
● de s'engager pour la vie, c'est qu'il ne l'aime pas.

Lorsqu'un couple est fondé, ce ne sont pas seulement deux personnes qui s'unissent. C'est aussi le moment où deux histoires se rencontrent. Deux lignées. Chacun des partenaires arrive dans la relation avec son histoire familiale, sa culture, ses croyances, ses apprentissages d'enfance. Si l'on y ajoute les éventuelles expériences de couple antérieures, cela représente un bagage conséquent.

Quel que soit le projet du couple, implicite ou explicite, il est directement façonné par l'histoire de chacun des conjoints. On n'arrive pas dans un couple comme on arrive au monde. À sa naissance, le bébé possède tout au plus une expérience de quelques semaines. Ensuite, au fil des années, il va grandir, devenir un enfant puis un adulte, et cet adulte sera le fruit d'une lignée. Qu'on le veuille ou non.

Lorsque vous choisissez de vous engager aux côtés d'une autre personne, vous ne le faites pas seul. Vous êtes porteur d'un *mythe familial* qui vous a été implanté par votre lignée, vos parents, grands-parents, oncles, tantes, etc. Ce mythe est constitué de croyances et de valeurs associées aux notions de couple et de famille. Tant qu'il n'est pas rendu conscient, c'est lui qui est aux commandes. Votre mythe familial n'est pas nécessairement mauvais – mais pas nécessairement bon non plus. Par exemple, le mythe familial issu de la lignée de Maria affirme que si on ne s'engage pas pour la vie, c'est que l'on n'est pas amoureux. Ce n'est ni vrai ni faux. C'est une croyance.





## Boîte à outils

Complétez les phrases suivantes :

- Pour moi, un couple c'est...

---

---

- Ce que j'attends du couple, c'est...

---

---

- Dans un couple, on doit...

---

---

Il y a de fortes chances pour qu'une bonne partie de ce que vous ajouterez après les pointillés reflète votre mythe familial. C'est une bonne manière de l'identifier.

Posez-vous ensuite ces trois questions :

- Qu'est-ce que *je choisis* de garder de ce mythe familial ?

---

---

- Les croyances héritées de ma famille et de ma culture sont-elles bénéfiques à mon couple ?

---

---

- Ceux qui ont énoncé ces règles, au fond, qu'est-ce qu'ils en savaient ?

---

---



Une fois encore, nous nous trouvons confrontés au *défi du couple* : faire vivre les différences. En fonction de l'éducation reçue par chacun, la construction du projet de couple sera plus ou moins facile, plus ou moins fluide. Or, nous l'avons vu, le projet de couple est généralement implicite. Il n'est pratiquement jamais abordé et, *a fortiori*, pas discuté non plus. Il existe une bonne raison pour que les choses se passent de cette manière. Cette raison, c'est le *piédestal*. Celui sur lequel vous avez posé l'autre au moment de la rencontre.

La phase de piédestal dure en moyenne six mois. Parfois un peu moins, d'autres fois un peu plus, mais elle se déroule toujours de la même façon. *Nous filtrons la réalité*. Il existe de nombreuses occasions au cours desquelles nous, les humains, filtrons la réalité. Par exemple, quand vous prenez une personne pour une autre, quand vous remarquez qu'il y a beaucoup de femmes enceintes dans les rues alors que, justement, vous êtes enceinte ou encore quand vous cherchez un produit précis dans un rayon, vous ne voyez plus ceux qui ne vous intéressent pas.

Au moment de la rencontre, nous filtrons la réalité comme jamais. Nous ne voyons de l'autre que ce que nous avons envie de voir et nous devenons aveugles à tout ce qui pourrait ternir ce tableau idyllique. Avec le temps, j'en suis venu à penser que sans ce système de filtre, nous ne nous mettrions jamais en couple. Nous remarquerions dès le premier repas qu'il fait du bruit en mangeant. Nous serions immédiatement agacés

par son rire hystérique. Nous ne supporterions pas sa manière de parler trop fort, de tenir des propos idiots ou sa façon de replacer ses cheveux à chaque instant.

Eh oui, au moment de la rencontre, nous développons une mauvaise foi à faire pâlir n'importe quel politicien. Des différences ? Mais nous n'en avons pas ! C'est même extraordinaire parce que chaque fois qu'elle dit une chose, j'allais dire la même chose au même moment. Je vous jure que c'est vrai ! Et en plus, nous avons les mêmes goûts. Encore mieux, il a un arrière-grand-père qui s'appelait Alphonse... et moi aussi ! Ça, si ce n'est pas la preuve que c'est l'homme de ma vie, je ne sais pas ce qu'il vous faut.



## Nous sommes différents

Les plus beaux rêves ont une fin et le moment vient inévitablement où l'on descend l'autre de son piédestal et où, enfin, on la voit pour ce qu'elle est. À partir de là, les choses deviennent sérieuses et le couple va devoir apprendre à gérer ses différences. Nous *sommes* différents. Nous sommes deux personnes issues chacune d'une histoire distincte. Nous avons chacun une vision du monde et une idée de ce que doit être une vie de couple.

- Lorsqu'ils entrent dans le cabinet, Karine et Jeff ont le
- visage grave. J'observe immédiatement qu'ils paraissent
- tendus, presque méfiants. En choisissant leurs fauteuils, ils
- évitent de se regarder et prennent place en silence. Karine
- s'assoit sur le bord de son siège, le regard tourné dans ma
- direction. Elle n'a pas pris le temps de retirer son manteau.
- De son côté, Jeff a déposé sa veste sur le dossier et s'est
- confortablement laissé aller contre l'appui-tête, les jambes
- allongées et les mains dans les poches.
- Karine explique que leur situation est devenue intenable
- tant elle est faite de reproches et de disputes. Jeff confirme
- et précise qu'il « ne peut plus rien dire », car Karine
- « démarre au quart de tour ». Au fil de la séance, ils me
- racontent que l'ambiance à la maison est tendue et qu'il
- suffit d'une étincelle pour déclencher la dispute. Karine
- ajoute qu'il y a des sujets sur lesquels ils ne sont pas
- d'accord. « Alors, forcément, on se prend la tête ! »