

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 5.1

La relation de couple... Et ses étapes (Première partie)

Le couple vit de nos jours un état de crise presque continu. Il y a des tensions partout autour de chacune des personnes qui composent le couple. Nous savons tous qu'un couple sur deux trébuche actuellement au Québec. Leur relation qui était rêvée pour la vie... tourne au vinaigre. Ils sont incapables de résoudre les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Non parce qu'ils n'ont pas les ressources intérieures et extérieures disponibles! Bien au contraire. Mais alors, pourquoi autant de couples éclatent?

Peut-on prévenir cette fin dramatique? Y a-t-il des moyens pour aider son couple à traverser les périodes de crises inévitables? Peut-on même sortir grandi de ces crises périodiques? Quels sont les cycles normaux à travers lesquels les couples passent tous d'une façon ou d'une autre? Voilà autant de questions que nous nous posons tous parce que la vie de couple, c'est exigeant! Les remises en question et les multiples embûches de la vie quotidienne sont nombreuses et menacent périodiquement la survie même du couple. L'évolution du couple est intimement liée à l'évolution de la société. Et celle-ci tente même de les programmer selon leur âge et selon l'étape qu'ils sont à négocier. Le couple qui a du pouvoir dans sa relation est celui qui sait dans quelle étape il se trouve; il a alors les ressources des deux conjoints qui lui permettent de faire face aux difficultés propres à cette étape. Il y a aussi l'aide extérieure qui peut être obtenue pour aider à franchir l'obstacle rencontré. Quelles sont donc ces fameuses étapes de la vie d'un couple?

1 an : étape décisive

Comme il est dit en langage populaire, «ça passe ou ça casse». Les deux tourtereaux se plaisent ensemble et vivent d'amour et d'eau fraîche. Ils ont toute sorte de spontanéité l'un à l'égard de l'autre. Ils ont tendance à vivre intensément l'instant présent entrecoupé de périodes de rêves et de belles projections sur l'avenir. La vie leur apparaît remplie de belles promesses. À d'autres moments, la réalité des personnalités s'exprime avec des attentes, des besoins et des expressions différentes. L'écart et l'impérieux des différences individuelles surprend et saisit chacun des nouveaux partenaires momentanément. Ils ont tendance à vivre intensément l'instant présent entrecoupé de

périodes de rêves et de belles projections sur l'avenir. La vie leur apparaît remplie de belles promesses. À d'autres moments, la réalité des personnalités s'exprime avec des attentes, des besoins et des expressions différentes. L'écart et l'impérieux des différences individuelles surprend et saisit chacun des nouveaux partenaires momentanément. Cette phase d'adaptation permet de commencer à bâtir les fondations de la relation sur la capacité de résoudre déjà les premiers conflits de façon positive.

La première année de vie ensemble du couple est un bon indicateur des conflits qui pourront surgir au cours des années.

À titre d'exemple, le désir d'un enfant, les besoins de relations sexuelles, la gestion de l'argent et des loisirs, la conception de la vie et du couple diffèrent parfois beaucoup entre partenaires.

Le point critique

Respecter l'espace de l'autre et résoudre les difficultés/conflits au fur et à mesure sans tenter de modeler son partenaire à son idée et à ses rêves.

Ceux-ci décident quand même de s'engager ensemble avec la pensée magique que leur amour triomphera de ces disparités. La vie de couple a de ces retours à la réalité qui ressemblent à des atterrissages en catastrophe!





BAROMÈTRE DE LA RELATION DE COUPLE		
<i>(applicable à chaque étape)</i>		
	OUI	NON
1- Nous communiquons facilement et ouvertement.		
2- Nous avons confiance en l'autre.		
3- Nous éprouvons affection, tendresse pour l'autre.		
4- Nous avons des goûts et intérêts importants en commun.		
5- Nous avons du plaisir ensemble.		
6- Nous nous entendons sur la gérance de l'argent.		
7- Nous avons des rapports sexuels satisfaisants.		
8- Nous prenons ensemble nos décisions importantes.		
9- Nous exprimons nos émotions et sentiments librement.		
10- Nous prenons du temps pour être ensemble.		
11- Nous réglons nos problèmes de façon adulte.		
12- Nous exprimons nos besoins clairement et en « je ».		
Résultats		
<i>(Nombre de oui)</i>		
0-4	Rouge	Attention, risque de tempête
5-8	Jaune	Nuageux avec risque d'averses
9-12	Vert	Beau temps avec passage nuageux

3 ans : Le désir d'un enfant

C'est un besoin vital, souvent ressenti plus impérativement par la femme, mêlé de joie et de crainte.



La conception consciente d'un enfant désiré et voulu a un impact important sur la relation et le lien affectifs que tissent les deux amoureux.

Leur amour évolue et ils découvrent en eux à la fois une pulsion érotique d'un prolongement biologique en même temps qu'un goût de donner la vie à un petit être qu'ils accompagneront à travers toutes les étapes de sa croissance jusqu'à son développement optimal. C'est la recherche de soi-même, une image idéalisée de soi que cet enfant réalisera...oui, il y a de cela. Il y a aussi le désir

et le goût de voir surgir un personnage qui surprendra et ravira ses parents par ses actes et ses réalisations, ce qui sera une grande source de satisfaction pour ses parents. Tout cela fait partie du côté magique que la réalité du quotidien ramènera à des dimensions humaines.

La venue d'un enfant vient modifier profondément la dynamique du couple. Celui-ci a des besoins immenses qui mettront à l'épreuve la relation du couple. La réponse adéquate à ses besoins en feront généralement un enfant calme et intelligent ce dont les parents seront fiers, récompensés à leurs efforts.

Le point critique

Établir un dialogue vrai et honnête où chacun est responsable de lui-même.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**

À suivre dans notre prochain numéro:

La Relation de couple et les étapes de 7 ans, 14 ans, 21 ans et 28 ans.

AUTEUR

Jacques Claveau, psychologue

