

# SOS Détresse

## Le couple aujourd'hui

### Plus important mais aussi plus complexe que jamais

Dans notre société globalisée évoluant au rythme effréné, les relations de couple prennent une importance de plus en plus grande. Le couple est souvent la seule instance qui nous protège et soutienne, un endroit où nous pouvons montrer notre vraie personnalité.

Pourtant, il devient de plus en plus difficile d'établir de bonnes relations. Avec le changement de la société, les couples se trouvent confrontés à des défis tout à fait différents de ceux des générations précédentes.

Jusqu'aux années 50, le mariage était le modèle social le plus répandu. Les rôles au sein du mariage étaient clairement attribués. L'homme était chargé de subvenir à l'entretien matériel et la femme était responsable de l'éducation des enfants et de l'organisation du ménage. Les hommes et les femmes vivaient quasiment dans deux mondes séparés et les responsabilités étaient clairement définies. L'amour et l'affection n'étaient pas les bases essentielles d'une relation. Des valeurs telles que la loyauté et la confiance étaient plus importantes, et la certitude que chacun allait faire de son mieux pour s'investir dans son domaine.

Avec la révolution sexuelle et l'émancipation de la femme, la répartition traditionnelle des rôles au sein des couples a disparu. Les modalités pour nouer des relations et fonder une famille sont beaucoup plus variées aujourd'hui. Le soutien économique ne dépend plus uniquement de l'homme, mais beaucoup de femmes travaillent par choix ou par obligation. De nos jours, l'objectif principal est de vivre en couple tout simplement. Il s'ensuit que la relation amoureuse et l'amour sont au centre des relations. La cohésion du couple est donc devenue essentielle pour le maintien des familles.

### La qualité du lien : nouvelle base de la relation

Comme les familles et les mariages ne sont ni soudés par les contraintes de la société ni par des soucis économiques, la qualité de la relation prend une place beaucoup plus importante pour garantir la continuité.

Une relation stable et épanouie a besoin d'amour et d'intimité et doit rester vivante. L'intimité dans une relation se développe quand les deux partenaires sont prêts à s'ouvrir et à se faire confiance, à accepter et établir une certaine proximité. Pour y

arriver, chacun doit se montrer compréhensif à l'égard des besoins et des points de vue de l'autre, et chacun doit avoir le droit et la possibilité de s'exprimer par des échanges. Une relation vivante, c'est passer du temps ensemble, partager des intérêts semblables, avoir du plaisir et vivre une sexualité épanouissante. Pour arriver à un bonheur qui dure, il faut s'investir dans la relation, assumer ses responsabilités et garder ses engagements dans les périodes difficiles. D'un autre côté, il est important que les deux partenaires aient la possibilité et assez d'espace pour évoluer au sein du couple et développer leur propre personnalité.

De nos jours, les motifs intérieurs, c'est-à-dire l'amour, le sentiment d'appartenance, le besoin de compréhension et d'acceptation sont devenus plus importants que les normes extérieures. Les deux membres d'un couple sont donc interpellés d'autant plus à s'investir activement pour garantir le maintien et l'engagement émotionnel.

## **Comment vivre ensemble ?**

Les possibilités et les modèles pour vivre en couple sont devenus beaucoup plus diversifiés. Alors qu'autrefois passé la vie en couple était surtout influencée par les normes de la société, aujourd'hui les partenaires doivent imaginer et créer le couple qui leur convient. Ils doivent se concerter pour déterminer si le couple va vivre sous le même toit, s'il désire avoir des enfants... Ces objectifs peuvent bien sûr varier au fil du temps. En changeant de partenaire, on est souvent confronté à d'autres visions et il faut souvent renégocier les objectifs pour trouver un dénominateur commun.

L'éventail des possibilités dans tous les domaines de la vie s'est également agrandi et il faut prendre beaucoup plus souvent des décisions. Dans le couple, cela concerne au moins deux personnes qui doivent se mettre d'accord. Prendre des décisions en commun signifie qu'il est nécessaire de faire des compromis et savoir renoncer.

## **L'art de vivre ensemble...**

Dans les relations traditionnelles, peu de domaines exigeaient une organisation des deux partenaires. Aujourd'hui, au contraire, beaucoup de domaines sont organisés par les deux partenaires, sauf la profession et les loisirs. L'égalité des partenaires au niveau des droits et des chances est prioritaire. Beaucoup de couples souhaitent que les deux membres du couple subviennent aux besoins matériels, s'occupent des tâches ménagères, de l'éducation des enfants, de l'organisation du temps et des contacts sociaux. Il s'impose donc que la répartition des responsabilités dans les différents domaines soit constamment renégociée. Pour le faire, il faut une forme de communication qui n'est pas toujours évidente et qui doit être apprise le cas échéant.

Il se peut que dans certains domaines où les deux partenaires se sentent concernés, apparaissent des différences dans la façon de procéder ou dans le choix des priorités. Si le couple va bien, ces différences sont plutôt vécues comme un enrichissement ou des attentions sympathiques de l'autre. En situation de conflit, ces différences peuvent devenir des obstacles infranchissables et aggraver le conflit.

La naissance du premier enfant peut amener une crise, parce que l'égalité des partenaires dans tous les domaines n'est plus possible. Les responsabilités évoluent alors souvent vers les modèles traditionnels. Ce changement peut provoquer à long

terme de l'insatisfaction ou de la déception et peut peser lourd sur l'entente du couple.

### **....est un art qui s'apprend**

Nos conditions de vie modernes amènent des conflits dont la solution nécessite l'aménagement et la création de nouveaux moyens. L'insatisfaction, les disputes et les conflits ne peuvent être évités dans une relation. Ils ne sont pas pour autant le résultat d'une faute personnelle. Souvent, nous n'avons pas appris comment il faut réagir face aux attentes contradictoires des différents rôles, parce que nos parents ont probablement vécu leur couple dans des conditions tout à fait différentes. La gestion des conflits n'a pas été discutée du temps de nos parents et grands-parents. Voilà pourquoi nous sommes encore souvent en manque de modèles efficaces pour une manière de vivre en commun qui nous permet d'exprimer en toute liberté nos sentiments intimes et nos désirs. Il apparaît au contraire que de nos jours les gens choisissent des stratégies de survie qui les poussent soit à refouler leurs sentiments et besoins personnels, soit à les imposer sans égards aux autres.

Pour gérer les problèmes mentionnés ci-haut il faut une culture de la communication, qui permet une gestion respectueuse des différences d'opinions. Les solutions doivent être négociées ensemble sans qu'un des partenaires se soumette entièrement ou exige une soumission totale de l'autre. Ces pourparlers peuvent seulement avoir lieu dans un climat de confiance, libre de toute peur de s'ouvrir et où chacun fait l'effort de comprendre l'autre. Il faut donc prévoir du temps et réserver régulièrement un espace « temps-couple ».

Comme la communication revêt une importance essentielle dans beaucoup de domaines nous avons consacré un chapitre entier à ce sujet.