

# SOS Détresse

## Qui suis-je? Qui serai-je avec toi?

De nos jours, les gens se sentent de plus en plus perdus par rapport à leur identité. Ils se demandent comment vivre et se posent des questions sur le choix de leurs normes et valeurs.

La société ne donne guère de réponses pour les guider dans ce qui est juste ou faux dans des moments décisifs. Cela signifie que nous avons davantage de liberté et de possibilités et que l'image que nous avons de notre propre identité peut toujours être remise en question suite à de nouveaux moyens et défis. Des doutes et un manque de confiance peuvent en être les conséquences. A une époque qui manque de repères, nous n'avons qu'un sentiment d'identité très flou. Pourtant, l'être humain a besoin de se sentir valorisé, aussi de son entourage.

Dans cet environnement de plus en plus complexe qui rend difficile l'acquisition et le maintien du sentiment d'identité, le couple revêt une importance toute particulière. Le couple est perçu comme un endroit privilégié où on peut se montrer tel qu'on est et où on souhaite être reconnu et accepté dans son originalité. On espère y trouver sécurité et loyauté. Les conflits au sein du couple naissent donc souvent quand ces attentes ne sont pas remplies et quand le besoin d'être reconnu d'une façon bien spécifique n'est pas satisfait.

## Vivre en fonction du partenaire

Jadis, la société aidait à s'orienter, aujourd'hui ce rôle incombe souvent au couple. Autrefois, la vie était déterminée par la définition des rôles et des statuts. De nos jours, ce sont les projets et les aspirations individuels qui doivent harmoniser avec ceux du partenaire. Le ou la partenaire devient la référence primordiale pour l'épanouissement personnel. C'est lui qui nous rend particulier. Il nous donne donc des moyens pour nous orienter, en faisant valoir ses propres vues et aspirations et en mettant ainsi des limites à notre développement. Mais il peut également nous soutenir, et nous aider à vivre les aspects de notre personnalité qui nous sont chers. Les problèmes apparaissent quand un des partenaires est trop dépendant du jugement de l'autre et qu'il subordonne ses propres vues et besoins aux désirs de l'autre.

## Reconnaissance par le partenaire

Le partenaire est également très important en tant que source de reconnaissance et d'approbation. Les gens sont souvent dépassés par les exigences de la société qui

exige des membres efficaces. Quand ces attentes s'ajoutent à la disposition personnelle de se dépasser constamment, la personne risque d'éprouver des sentiments d'incompétence et de doutes quant à sa propre valeur. Le partenaire est souvent la personne qui est censée redresser ce sentiment d'insécurité en nous témoignant son amour et sa reconnaissance. Se sentir reconnu, c'est sentir que l'autre m'accepte dans mon intégralité, notamment aussi mes faiblesses, et qu'il s'intéresse à tous les aspects de ma personne. Les faiblesses sont souvent les traits de notre personnalité que nous n'aimons pas, que nous cherchons à cacher. Si ces aspects sont acceptés par le partenaire, il est plus facile de les accepter nous-même et de les intégrer dans notre image.

## **Quand la reconnaissance fait défaut**

Ces besoins de reconnaissance peuvent peser fort sur les relations de couple. Pour pouvoir donner à l'autre l'attention et l'empathie qu'il souhaite recevoir, il faut avoir soi-même assez de force, de stabilité et de confiance. Beaucoup de facteurs peuvent empêcher un ou les deux partenaires d'avoir assez d'énergie pour y parvenir, notamment dans des moments de crise: il peut s'agir d'insatisfaction ou d'échec dans le travail, de chômage, de difficultés financières, de liens conflictuels avec la famille de base ou même de maladie. S'y ajoutent souvent un manque de temps, des contacts sociaux insuffisants et peu de soutien dans l'entourage familial.

Si ces tensions pèsent longtemps sur le couple et s'il manque de ressources pour y faire face, la qualité du lien peut diminuer considérablement. Les partenaires risquent tous les deux d'avoir le sentiment d'être négligés par l'autre. Ils peuvent se sentir dépassés par la situation, s'accuser mutuellement et vivre ces reproches comme injustes. Un cercle vicieux peut s'installer, jusqu'à ce qu'ils se sentent à bout de force et deviennent des ennemis. Pour éviter cette spirale dangereuse il est important de repérer les éléments qui pèsent trop. Dès qu'il ressort clairement quels facteurs extérieurs sont trop pesants, les problèmes relationnels peuvent être compris d'une autre façon et les efforts de chaque partenaire pour les résoudre peuvent être appréciés autrement.

## **Le partenaire en tant que trouble-fête**

Des problèmes de couple surgissent souvent quand un partenaire n'arrive pas à réaliser ou maintenir la vision qu'il a de sa propre identité. En vivant dans un couple, on aimerait être accepté et soutenu tel qu'on est. Chacun a son projet de vie et il incombe aux deux de faire des compromis. Le projet d'un avenir commun peut donc être en concurrence avec la réalisation de ses projets et la carrière professionnelle. Il se pourrait que le projet d'avoir des enfants mette fin à un style de vie que l'on appréciait ou que des loisirs exercés depuis longue date doivent être négligés. Parfois nous donnons la responsabilité au partenaire si nous ne pouvons pas vivre nos projets d'identité - souvent idéalisés. Il peut devenir le bouc émissaire pour toutes les frustrations et les projets de vie non réalisés. Nous ne voyons que ce qui nous manque, ce à quoi nous devons renoncer et nous ne voyons pas ce que nous gagnons en partageant la vie avec notre partenaire. En donnant la responsabilité à l'autre, nous oublions que tout choix apporte des bénéfices mais qu'il en résulte nécessairement des renoncements. Sans que ce soit pour autant un abandon de soi-

---

même.

## **Trouver de nouvelles priorités**

Vouloir se réaliser exclusivement à travers le couple est une attente démesurée qui pèse sur la relation. Cette pression engendre trop de conflits et peut faire disparaître l'amour. Il faut en être conscient et protéger le couple contre l'illusion qu'on peut tout partager. Chaque relation profite du fait que les partenaires ont leur propre espace pour cultiver des intérêts individuels et des amitiés. Nous nous sentons plus libres si nous avons aussi des contacts extérieurs qui nous permettent de nous développer. L'essentiel est de préserver le lien privilégié et particulier avec le partenaire. Il faut trouver un équilibre bienfaisant et satisfaisant pour les deux entre les aspirations individuelles et l'engagement envers le partenaire.