

CHRONIQUE DE JACQUES SALOME

Parue dans le journal NICE Matin du 26 mars 2006

Pour qu'un couple dure :

Un couple qui dure semble être aujourd'hui une rareté ou une curiosité en voie d'extinction !

Peut-être aussi une aventure fabuleuse ou exceptionnelle !

La vie de couple, même si elle nous propulse sur des chemins chaotiques, labyrinthiques ou nous dépose dans des impasses, nous permet des découvertes merveilleuses, nous impose des orientations profondes. Précisons les bases de ce périple toujours incertain, même quand il dure toute une vie.

Un couple qui dure suppose un apprivoisement des corps, mais aussi un ajustement des croyances, des valeurs et des systèmes relationnels mis en place dans le système familial d'origine et dans les expériences de vie propres à chacun.

Beaucoup de partenaires se proposent très rapidement, au début de leur vie commune, divers codes avec lesquels ils vont tenter de gérer les différences, de valoriser les ressemblances ou de dédramatiser les imprévus, les incidents et les avatars de la vie conjugale. Mais il leur faudra cependant quelque chose de plus, comme le respect mutuel, et la mise en œuvre de règles d'hygiène relationnelle.

Pour les aider , voici quelques balises qui supposent un véritable apprentissage de la communication relationnelle intime.

- **Eviter la relation klaxon** : renoncer à parler "sur" l'autre ou inviter l'autre à ne pas parler "sur" vous.
- **Eviter les jugements de valeur** : dévalorisations ou disqualifications
- **Savoir** énoncer des désirs sans les imposer.
- **Se mettre** à l'écoute du ressenti car, dans une relation intime, la réalité a peu de valeur par rapport au vécu et aux perceptions intimes.
- **Se donner** les moyens de partager des valeurs, des convictions et des imaginaires qui vont se révéler différents ou antagonistes, ce qui sera peut-être le plus difficile !
- **Il appartiendra** à chacun de prendre sur soi, de gérer l'incroyable distance – ou décalage - entre les attentes de l'un et les réponses de l'autre.

Car vivre en couple, c'est voir se réactiver chez chacun les vieilles séquelles de la toute - puissance infantile autour d'une illusion fondamentale : si l'autre m'aime, il devrait entendre mes demandes et y répondre, parfois même sans que je les énonce. S'il m'aimait vraiment, il aurait tout de suite compris que je ne pouvais accepter ce qu'il me demandait.....

Vivre en couple dans la durée, ce sera apprendre à faire cohabiter deux intimités... Une intimité commune et partagée, une intimité personnelle et préservée. Leur juxtaposition harmonieuse sera le garant de la fiabilité des engagements.

Ainsi, par tâtonnement se met en place une liberté de plus en plus grande à se dire, à être écouté et, par là même, à accepter de s'amplifier et de se soutenir mutuellement.

Vivre à deux dans la durée suppose que, au delà des sentiments et des attirances, puisse se développer entre deux êtres la capacité à élaborer des projets de vie commune à travers une relation vivante.

