

Les couples de l'an 2000 vont-ils durer?

À la veille d'un nouveau millénaire, que peut-on penser du couple et de la famille? Alors que les besoins individuels sont au centre des préoccupations de notre société, que vont devenir ces institutions? En effet, depuis les années 1970, le couple et la famille ont vécu de sérieux bouleversements: amour libre, séparation, divorce, famille monoparentale, famille reconstituée, etc. On observe également une nette augmentation du taux de célibat, en particulier dans les grandes villes. Être ensemble pour le meilleur et pour le pire est maintenant révolu! Pourtant, bien que ces changements puissent en inquiéter plusieurs, cet éclatement a toutefois permis de mettre au grand jour des problèmes sérieux dans les couples et dans les familles. Pour ne nommer que ceux-ci, l'exploitation d'un conjoint ou des enfants, la violence physique, verbale, psychologique, sexuelle, l'alcoolisme ou la toxicomanie, etc. Dorénavant, il est plus aisé de se sortir d'une relation inadmissible et de demander de l'aide. Cependant, au-delà de ces situations extrêmes, les gens ont aussi d'autres raisons pour envisager une rupture. Par exemple, des conflits persistants, des valeurs trop différentes entre partenaires, un déséquilibre de l'implication ou de l'engagement d'un des conjoints, un excès de stress, de l'épuisement, un manque de complicité ou de confiance, un échec personnel, la souffrance, des troubles sexuels, l'infidélité, un manque de désir ou d'amour, une inégalité des pouvoirs, des difficultés à communiquer, etc. Regardées à travers la lunette du passé, ces raisons peuvent paraître anodines. Pourtant, les couples d'aujourd'hui savent qu'additionné au stress du quotidien et du travail de la vie moderne, tout cela devient lourd à porter à la longue. Parfois, c'est trop. C'est à ce moment que l'aide extérieure d'un professionnel ou d'un thérapeute compétent peut devenir utile, le temps de traverser cette période de

crise. Il faut le réaliser, l'être humain doit affronter divers obstacles et dépasser plusieurs crises au cours de sa vie. Qu'il soit seul ou en couple, c'est un chemin incontournable. Une crise, si elle est bien vécue, peut être une occasion de renouveau dans un couple et peut resserrer les liens qui unissent deux conjoints. Par contre, si la décision de se quitter devenait inévitable (cela peut être préférable), la thérapie aura toutefois permis de tenter le tout pour le tout avant d'en arriver à cette décision importante. Les conjoints peuvent alors se séparer en ayant la satisfaction d'être «allé jusqu'au bout». Malheureusement, tels des consommateurs avertis, il est souvent plus facile de traiter nos partenaires de la même façon que l'on consomme: si ça ne marche pas, on le retourne, on réclame un remboursement! Et il nous apparaît plus simple de recommencer ailleurs. Pourtant, changer de partenaire ne nous rend pas toujours plus heureux et on reproduit souvent avec le nouveau ce qui n'a pas été résolu dans l'union précédente. On se retrouve alors au même point.

Être en couple dans une ère «faste» comme la nôtre demande parfois d'aller à contre-courant. Il faut de la patience, du temps, de l'écoute, de la sollicitude, du partage, de la délicatesse et beaucoup d'humilité pour tisser un lien solide et entretenir l'amour. Ce ne sont pas des valeurs à la mode, mais ce sont sans doute celles qui aideront le couple de l'an 2000 à survivre. Et qu'on se le dise, il n'y a aucun sentiment humain assez puissant pour entretenir une relation sans effort et sans volonté!

Élise Bourque M.A.

Psychothérapeute

et sexologue clinicienne