

Pour en finir avec l'amour jetable

Qui n'a jamais pensé, même en secret, que le jour où il rencontrera enfin «la bonne personne» pour être en couple, le bonheur sera enfin possible? Cette illusion s'accompagne même parfois d'un sentiment de supériorité : «Moi, je ferai mieux que les gens autour!» Pourtant, personne ne fait mieux ou pire, il y a simplement des amoureux qui acceptent d'apprendre à vivre avec les aléas de l'amour et d'autres qui refusent les inconvénients puis jettent l'amour...simplement par ignorance.

En effet, nombreux sont ceux qui pensent que former un couple lorsqu'ils sont très amoureux leur permettra de transcender les souffrances de l'existence en transformant leur propre vie. Toutefois, être en couple n'est pas une panacée au malheur et être amoureux n'est pas non plus le gage d'une vie de couple réussie. En fait, rien n'est plus faux. Tomber amoureux n'immunise pas contre les faiblesses et les mécanismes de défense, les échecs, les épreuves, les malheurs et tous les petits tracasseries quotidiens. Vous resterez ce que vous étiez avant de devenir amoureux. Si vous étiez triste et peu économe, il y a fort à parier que vous resterez triste et peu économe une fois l'étape de la passion passée.

Le sentiment amoureux, même s'il donne parfois l'impression de déplacer des montagnes, ne rendra pas à lui seul une relation harmonieuse et facile. Toutefois, ce qui rendra une relation plus résistante, c'est l'acceptation d'avoir à faire du travail sur soi à travers l'autre (jeu de miroir), ainsi que l'acceptation d'être dans un processus d'évolution et d'apprentissage. Il ne s'agit pas d'apprendre «avant» d'entrer en relation, mais «pendant» que nous la vivons. C'est d'ailleurs quand les choses vont mal dans un couple

que l'on peut voir les capacités d'une personne à communiquer, à écouter l'autre, à aimer. Entre amoureux quand tout va bien, rien de plus simple! Mais il faut bien en prendre conscience: c'est lorsque l'intimité véritable s'installe entre deux personnes que les frictions peuvent survenir. L'intimité est la seule base possible, capable d'unir deux conjoints. Si elle permet l'ouverture sur le monde de l'autre et l'expression de soi, en revanche, elle ne permet pas de contourner les imperfections et les fragilités. Impossible de vous montrer constamment sous votre meilleur jour. Tôt ou tard, le naturel revient au galop et votre petit caractère s'exprime dans toute sa splendeur, au moment où vous vous y attendez le moins. La réalité, c'est que nous sommes des êtres imparfaits. Nous sommes parfois égoïstes, individualistes, déraisonnables, colériques, *picosseux*, boudeurs, paresseux, etc., et chacun cache ses petites ou grandes douleurs, ses petits ou gros complexes. Savoir composer avec ces irritants est un art à peaufiner et il ne peut s'expérimenter qu'à travers les malentendus et les bonnes discussions; l'intention étant d'apprendre à se comprendre, bien sûr, afin de s'éviter, à l'un et à l'autre, des blessures inutiles. Le but ultime d'une relation est d'apprendre à se dépasser afin d'accepter l'autre tel qu'il est et non pas tel que nous l'avons imaginé. C'est aussi d'apprendre à s'améliorer pour mieux vivre à deux.

À moins d'avoir vécu dans un milieu familial exceptionnel, la plupart d'entre nous entrons en relation avec un « handicap » en communication. 11 nous faut donc apprendre à négocier, à mettre nos limites, à respecter celles de l'autre, à exprimer nos émotions, à écouter celles de l'autre, à gérer nos réactions, à modifier nos mécanismes de défense. Bref, il nous faut piler sur notre orgueil et admettre que nous en avons encore à apprendre.

Les couples d'antan se préoccupaient moins de ces apprentissages. D'une part, parce qu'ils passaient moins de temps ensemble comme couple et, d'autre part, parce que les rôles étaient clairement définis. Ils entraient dans des stéréotypes sans trop se poser de questions. Aujourd'hui, le principe d'égalité permet aux hommes et aux femmes une plus grande réalisation de leur potentiel respectif. Par la même occasion, comme l'un ne domine pas l'autre (en principe) et que tout est partagé, la communication exige des habiletés beaucoup plus étoffées.

Être en couple dans une ère de consommation comme la nôtre, où l'on jette l'amour s'il ne correspond pas (ou plus) aux illusions que nous nous en sommes faites, demande parfois d'aller à contre-courant. À l'inverse de ce que l'on veut bien nous faire croire, il faut de la patience, du temps, de l'écoute, de la compassion, de la générosité, du partage, de la délicatesse et surtout beaucoup d'humilité pour tisser un lien solide. Et, qu'on se le dise, il n'y a aucun sentiment humain assez puissant pour entretenir une relation sans travail et sans volonté.

Élise Bourque M.A.

Psychothérapeute

et sexologue clinicienne