

LOUISE SIGOUIN
et François De Falkenstein

**S
ON
S'AIMAIT
ENCORE**

Bonheurs
et défis
de la vie à deux

Les cinq dualités

Cinq dualités sont présentes dans toutes les relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles, et à différents degrés. Ces traits apparemment contradictoires peuvent aussi bien s'opposer que se compléter.

1. Dépendant/codépendant

La dualité dépendant/codépendant est la plus importante et aucun couple n'y échappe. Elle met face à face deux types d'attitudes à l'égard de la vie qu'on adopte parfois très jeune. Les impacts de la dépendance et de la codépendance sur les individus sont les mêmes : ceux-ci se débranchent de leur monde intérieur, l'un par la fuite et l'autre par l'oubli de soi.

Le dépendant est centré sur ses propres besoins et peu conscient de ceux de l'autre. Et quand il semble s'en préoccuper, c'est toujours en fonction de ses désirs à lui et de ses intérêts personnels. Le dépendant exprime très clairement ses besoins, et s'il semble en pleine maîtrise de sa vie et de son destin, il s'agit souvent d'un être vulnérable vivant avec beaucoup d'insécurité.

Le codépendant, à l'inverse, se préoccupe des besoins de l'autre. Mais quand vient le temps de s'occuper de ses propres besoins, la culpabilité l'habite. Pour lui, prioriser sa personne se fait inévitablement au détriment de l'autre. Il a beaucoup de mal à exprimer ses besoins, et surtout, à faire respecter ses limites.

2. Fusionnel/solitaire

Cette dualité pose le défi de trouver l'équilibre entre les besoins individuels et ceux du couple. Le fusionnel parle au « nous », alors que le solitaire parle au « je ».

Le fusionnel est difficilement rassasié, tant son besoin de passer du temps de qualité avec l'autre est important. Sa relation amoureuse nourrit largement le sens qu'il donne à sa vie. Le fusionnel a tendance à négliger les autres sphères de son existence pour favoriser sa relation. Cependant, c'est grâce à lui si l'intimité est préservée dans le couple.

Le solitaire a du mal à s'abandonner et à entrer en contact avec son monde intérieur. Il est fortement attiré par le fusionnel, qui exprime librement ses émotions. Toutefois, il se sent vite envahi. Le solitaire a besoin d'espace pour s'épanouir aussi dans d'autres domaines de sa vie et pour mieux revenir à l'intimité amoureuse.

3. Rationnel/émotif

Le défi des rationnels et des émotifs a trait à la communication. Ils doivent trouver un mode d'échange qui leur convient à tous les deux, alors que, au départ, ils ne parlent pas le même langage. Il en va de tout le reste, car un couple qui communique mal est en péril.

Le rationnel a besoin de mots et d'explications satisfaisantes pour comprendre dans quoi il s'engage avant de s'abandonner à la relation ou à toute autre expérience qui lui est proposée. Il aime bien se reconforter par des faits, des études et des statistiques. Il réfléchit à haute voix, pose beaucoup de questions et cherche à expliquer ce qui lui arrive.

L'émotif aborde le monde et la vie par le biais des émotions, positives ou négatives, qui surgissent en lui et déterminent ses états d'âme. Il est un être de peu de mots qui peine à nommer ce qu'il ressent, mais qui voudrait quand même être compris. Il a besoin de ressentir à fond ce qui se passe en lui pour comprendre ce qui lui arrive et réagir en conséquence.

4. Actif/rêveur

La difficulté principale que pose la dualité actif-rêveur concerne l'intimité amoureuse et sexuelle du couple. Les partenaires doivent trouver l'équilibre entre les tâches perpétuelles et envahissantes qu'impose l'organisation de la vie, et le tête-à-tête, les bisous et les caresses.

L'actif a besoin d'accomplir ce qui doit être fait pour trouver un sens à sa vie ; il met énormément de temps à abattre des tâches. Tant et aussi longtemps que tout n'est pas terminé, il a du mal à s'abandonner au plaisir ou à la détente. Son goût pour l'action s'exprime souvent au détriment de la relation.

Le rêveur est rempli d'attentes inexprimées. Il a besoin, pour être comblé, de se plonger dans l'intimité relationnelle, d'entretenir la passion originelle dans son couple et de tendre à réaliser ses rêves de vie. Tout cela l'éloigne parfois des réalités de l'existence et des contraintes et exigences quotidiennes.

5. Vite/lent

Le défi du couple vite-lent consiste à accorder le rythme de chacun dans l'exécution des tâches, entre autres.

Le vite bouge vite, parle vite – parfois trop – et comprend vite – parfois mal –, mais il est organisé.

Le lent prend le temps de réfléchir – parfois trop. Il se sent facilement bousculé par les aléas de la vie, qui va trop vite pour lui.

L'amour naissant

La fusion

L'histoire commence tout simplement lors de la rencontre de deux inconnus dans un café, qui se sont mutuellement choisis sur un site de rencontre. Appelons-les Dominique et Claude. Ils n'en sont pas à leurs premières expériences du genre, mais comme ces rendez-vous se sont souvent révélés décevants dans le passé, ils n'entretiennent pas de grandes attentes.

Mais cette fois est différente. Dès les premiers instants, il est évident que la chimie opère. Tous les deux, agréablement surpris, se reconnaissent, et rapidement, un début d'intimité se crée entre eux. Charmés par la personne qu'ils découvrent, ils s'ouvrent de plus en plus ; la conversation coule facilement. Ils repartent au bout de quelques heures chacun de leur côté, en se promettant de se revoir bientôt.

Pour cette deuxième rencontre, ils se donnent rendez-vous dans un petit resto sympathique et favorable aux conversations discrètes. Rapidement, la même bulle d'intimité se reforme autour d'eux, les rendant inconscients du reste du monde. Ils se racontent leur vie au cours de ce tête-à-tête animé, ponctué de regards complices et

de silences révélateurs. Même s'ils savent tous les deux qu'il est préférable d'attendre quelques rencontres avant de céder au désir, ils n'arrivent pas à freiner leur élan, et surtout, ils n'en ont aucune envie.

Leur première nuit est parsemée d'étoiles, de feux d'artifice et même d'aurores boréales tant l'entente sexuelle entre eux est parfaite. Leur désir s'enflamme instantanément sous l'effet d'un coup de foudre retentissant, les rendant sourds et aveugles à tout ce qui n'est pas l'autre.

Pendant les semaines qui suivent, l'extase s'amplifie. Tous les week-ends, les soirées et les congés, ils les passent ensemble. Tous les prétextes sont bons pour se retrouver ou pour refuser de sortir de l'oasis d'amour qu'ils se sont créée, même s'ils doivent se mettre en retard au travail ou rater un rendez-vous.

Les petits défauts, les petites manies : rien de tout ça n'a d'importance. Ils sont tout simplement ravis par l'autre. Ouverts, volubiles et admiratifs, ils ressentent sans cesse le besoin d'exprimer leur amour.

Atteignant des sommets, leur énergie sexuelle semble inépuisable. Leurs obligations, leur entourage et même leurs problèmes sont relégués au second plan. Seule la passion est importante.

Dans leur monde, le temps semble s'être arrêté. Ils se sentent maîtres de leur vie et de leur destin, et ressentent des effets semblables à ceux d'une drogue dure. En effet, le cerveau des amoureux produit de grandes quantités de phényléthylamine, une molécule qui procure un effet d'euphorie. Pour cette raison, la phényléthylamine est souvent désignée comme « la molécule de l'amour » et associée à la dopamine, « la molécule du plaisir », et à l'androsténol, « la molécule de l'attirance¹ ».

Dominique et Claude se sont trouvés et plus rien au monde ne va les séparer ! Ils s'offrent l'un et l'autre le meilleur d'eux-mêmes et la plus belle image de soi. Ils découvrent avec ravissement qu'ils

1. Agence Science-Press, Ariel Fenster, <https://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/2011/02/16/molecules-lamour>.

sont faits l'un pour l'autre. Plus besoin de chercher l'amour, ils l'ont trouvé !

CÔTÉ DUALITÉS

Les couples qui ont vécu la phase de passion au début de leur relation s'en souviennent pour le reste de leurs jours. C'est de cette extase amoureuse que les fusionnels et les rêveurs s'ennuient. Ce sont eux qui sont les plus touchés par cette passion fulgurante, qu'ils souhaitent prolonger le plus longtemps possible et recréer le plus souvent.

À cette étape de la relation, il est difficile de déterminer l'effet des dualités, car les amoureux sont dans un moment de total abandon qui n'est pas guidé par la raison, mais par les émotions. L'organisation et l'horaire des actifs peuvent être bousculés ; les rationnels ressentent et savourent le moment présent ; les vites vont naturellement ralentir pour déguster ces moments de grand bonheur ; les solitaires acceptent de fusionner avec l'autre sans se sentir envahis, etc. Les *patterns* dysfonctionnels n'étant pas encore déclenchés, personne ne glisse dans la dépendance et la codépendance, puisque tous sont comblés dans leurs besoins respectifs.

Quand la passion n'est pas au rendez-vous

Toutes les relations ne commencent pas par une phase fusionnelle, loin de là. Mais c'est souvent sur l'image de cette passion dévorante que l'on base sa conception de l'amour et ses attentes face à l'autre. Comme si l'amour véritable n'était pas possible sans coup de foudre.

Les exemples de gens qui entreprennent de former un couple avec une personne pour qui ils ont de l'attirance, avec qui ils s'entendent bien, mais qui ne leur inspire pas de passion amoureuse, sont très fréquents. Dans la mesure où l'autre renvoie un aspect positif de ce que l'on est, on peut envisager d'apprendre à l'aimer. L'expérience du couple offre essentiellement la possibilité d'observer ce qui se passe à l'intérieur de soi et de le partager avec l'autre pour créer ce qu'on appelle l'intimité et la complicité.

Autrement dit, le couple permet à chacun des partenaires de se découvrir dans son ensemble.

Ces relations, plus rationnelles que passionnelles, permettent souvent aux partenaires de s'apporter une forme de sécurité affective ou matérielle. Même si l'amitié est à la base de la relation, il n'est pas impossible que des sentiments affectifs se développent avec le temps et que l'amour prenne le dessus.

Les gens qui s'engagent dans une deuxième ou une troisième relation savent généralement mieux à quoi s'attendre. Avec le temps, les expériences et les déceptions, on comprend que la passion éternelle telle qu'on l'imagine chez les princes charmants et les belles princesses n'existe pas. En fait, on s'en méfie lorsqu'on a trop souffert par le passé. On cesse d'alimenter des fantasmes d'amour impossible et d'attendre l'être idéal.

Ces personnes ont revu leurs critères de sélection et espèrent éviter de répéter des erreurs passées ou de revivre les mêmes déceptions. Plutôt que d'attendre le grand tsunami amoureux, elles misent davantage sur le vécu et l'expérience et un peu moins sur l'attrait et la chimie des hormones pour décider de s'investir ou non. Avec le temps, elles deviennent plus attentives aux qualités intérieures des gens avec qui elles pourront partager leur quotidien, se blottir pour écouter un film, faire la grasse matinée, raconter les aléas de leur journée, faire les courses, planifier les vacances...

J'ai rarement entendu, dans ma pratique, des gens qui se retrouvaient seuls après avoir été en couple me dire : « Ce qui me manque le plus, c'est de vivre sur un beau nuage blanc, de faire l'amour plusieurs fois par jour et d'avoir des orgasmes à profusion. » Ils parlent plutôt de la complicité qu'ils ont vécue avec l'autre, de choses très simples : marcher main dans la main, être accompagnés, soutenus. Ils s'ennuient du plaisir d'être avec une personne qui compte pour eux et pour qui ils se sentent importants ! J'ai rencontré des gens qui n'avaient aucune limite de temps ni d'argent, qui pouvaient se payer tout ce qu'ils voulaient, partir en voyage autour du monde, manger dans les plus grands restaurants... mais qui ne voulaient pas le faire seuls. Rien n'égale le bonheur d'être relié à une autre personne sur tous les plans et de partager l'intimité au jour le jour.

D'amour et d'amitié

Dans cet esprit, il arrive souvent que deux amis fassent évoluer leurs rapports vers une relation amoureuse. Ce passage vers l'amour ajoute une dimension romantique à la relation amicale, qui peut sembler contre nature au début. Pourtant, des amis qui deviennent amoureux possèdent, dès le départ, des atouts majeurs dans leur jeu pour que leur couple fonctionne. Ils se connaissent parfois depuis des années, ont déjà développé la complicité, l'écoute et la confiance essentielles à la vie de couple. Ils se sont vus agir dans plusieurs situations et avec différentes personnes. Ils ont vécu des expériences ensemble, partagent des souvenirs communs et cultivent sensiblement les mêmes intérêts. De plus, ils se sont toujours laissés la liberté d'avoir une vie à l'extérieur du couple, des activités, d'autres amitiés, etc.

Même s'ils se connaissent bien comme amis, cette évolution dans la relation permet de découvrir chez l'autre de nouveaux traits de caractère, positifs ou négatifs, que seule une relation de couple peut révéler. Le défi demeure toutefois de préserver la relation d'amitié, tout en permettant à l'amour de s'installer. La relation amicale, qui n'est généralement pas exclusive, comporte moins de risques de dérapage que la relation amoureuse, qui exige un niveau d'engagement plus profond des partenaires. Toutefois, si la relation amoureuse échoue, il se peut que l'amitié soit aussi mise à mal, pour un temps du moins. C'est un risque à prendre.

L'amitié comme base de la relation assure une certaine stabilité. Il semble que développer une amitié solide après les montagnes russes de la passion soit commun à beaucoup de relations amoureuses qui traversent le temps. Souvent, les gens qui perdent l'être aimé après des années à cause d'une rupture, de la maladie ou de la mort expriment que le plus difficile est d'avoir perdu leur ami le plus cher.



Table des matières

Introduction	7
Les cinq dualités	11
L'amour naissant	15
La fusion	15
Quand la passion n'est pas au rendez-vous	17
D'amour et d'amitié	19
Ensemble mais différents	23
Le test de la réalité	23
Affronter ses peurs	24
Accepter le changement	25
La conciliation du « je » et du « nous »	26
Célébrer la différence	28
L'engagement	31
Qu'est-ce que l'engagement, exactement ?	31
Pourquoi s'engager ?	31
Un engagement face à soi-même	33
Les conditions de l'engagement	34
L'engagement sexuel	35
La liberté d'engagement	36
L'argent	39
Un sujet délicat	39
Briser le tabou	40
Je paie, donc je décide	42
Y a pas que l'argent dans la vie !	42

Le premier enfant	45
La grossesse	45
Difficile pour certains	46
Le bébé	48
Se découvrir comme parents	48
Au revoir la spontanéité	49
Se parler pour s'entendre	50
L'infertilité	55
La déception	55
La procréation assistée	57
Faire son deuil	58
Le cap des sept ans	61
Mythe ou réalité?	61
Pourquoi sept ans?	63
Ça passe ou ça casse	64
Privilégier la communication	65
La perte d'emploi	69
Une épreuve de couple	69
Une situation temporaire	70
Garder confiance	70
Rester positif	72
La jalousie	75
Est-ce vraiment de l'amour?	75
Se faire son cinéma	75
Un désir de posséder	76
Gérer la jalousie	77
Ça se discute	78
Le cap des dix ans	81
Les pièges	81
Cultiver l'amour	82
Les compromis et les renoncements	83
Choisir ses batailles	84
Le ressentiment	85

Les reproches	85
Régler des conflits	86
Des solutions pour améliorer la communication	87
Comprendre l'autre	88
Les accidents et les maladies	91
Des coups durs	91
La relation d'aide	92
Accepter ou non la mission.	93
Des deuils nécessaires.	94
La sexualité	96
La vie continue	96
L'infidélité financière	99
Faire main basse.	99
Une question de respect.	101
Une responsabilité partagée	101
La crise de la quarantaine	105
La vie passe vite	105
Une crise de valeurs ou la peur de vieillir?	106
Se retrouver et redonner un sens à son couple	108
L'infidélité amoureuse	113
Une trahison	113
Qu'est-ce que l'infidélité?	114
Comment naît le désir?	115
Réparer	117
Quand la rupture est inévitable	118
Passer l'éponge.	118
La dépendance.	121
Une réalité.	121
Les substances	122
Les achats compulsifs	122
Le jeu pathologique	123
Le sexe	124
La pornographie.	124

La cyberdépendance	125
Le travail	126
Le mensonge	127
La vérité	128
La rupture	131
Terminus	131
Les signes qui ne trompent pas	131
La décision	132
Ce que partir veut dire	134
Les enfants dans l'équation	136
Réorganiser sa vie	137
Lâcher prise	138
La résilience	141
Le savoir-vivre	141
La résilience et le couple	142
S'attaquer aux problèmes	143
Développer la résilience	144
Se libérer de la culpabilité	145
Le pardon	146
L'amour qui dure	149
Le savoir et la sagesse	149
Le départ des enfants	149
Les retrouvailles	150
La ménopause et l'andropause	151
La retraite	152
Ensemble à plein temps	153
Les vieux couples	154
Guérir enfin !	155
La complémentarité	156
Conclusion : L'histoire de Claude et Dominique	161
Leur passé	161
Leur relation étape par étape	163
La suite des choses	169
Remerciements	171