

VOUS VIVEZ EN COUPLE, VOUS VOUS AIMEZ ET POURTANT VOUS NE TROUVEZ PAS LE CHEMIN DU BONHEUR ?

COMMENT TRANSFORMER SON COUPLE POUR LUI APPORTER LA DIMENSION QUI PEUT TOUT CHANGER ?

Nous n'avons pas été préparés à vivre un couple heureux !

Aucune école ne dispense cet enseignement !

Qui aurait l'idée de s'installer professionnellement comme garagiste sans avoir fait une formation de mécanicien ? Personne évidemment, car on imagine instantanément les conséquences, les erreurs, les catastrophes que cela pourrait engendrer !

Quelle différence avec un couple ? Comment se blâmer de ne pas réussir alors qu'il n'y a aucun mode d'emploi pour construire l'édifice de toute une vie. La déception est bien compréhensible.

Notre construction de couple s'est élaborée à partir des exemples que nous avons eus durant notre enfance. Elle est teintée de notre religion, de notre culture et également de nos rêves alimentés par les différents contes de fées, histoires et films d'amour. Nous sommes conditionnés inconsciemment par notre vécu, notre culture et les valeurs que l'on nous a insufflées. Et nous copions particulièrement le modèle du couple parental selon ce que nous en avons perçu. Nos parents ont fait de même avec leurs parents qui ont fait de même avec les leurs. Les erreurs se perpétuent ainsi de génération en génération et au fil de l'évolution de notre société.

Les relations humaines obéissent à des lois complexes et réussir une vie de couple tient de l'utopie si l'on n'a pas pris le temps d'y réfléchir et d'en comprendre son mécanisme.

Alors, si vous vous sentez démuni face à l'autre, face aux problèmes et aux crises que vous traversez comme beaucoup de couples, ne désespérez pas, car cela n'est pas une fatalité ! Il est toujours temps de faire quelque chose.

Cheminer ensemble s'apprend.

Réfléchir sur soi et revisiter le couple dans sa globalité s'effectuent en plusieurs étapes. Il est d'abord crucial de donner un but à son couple. Chaque couple aura le sien, mais nous pouvons toutefois en formuler un qui servira d'axe de référence à tous : le but du couple est le bonheur. (nous en verrons plus tard la définition)

Puis ce but défini, trois étapes se dessinent :

- **la connaissance de soi**
- **la connaissance du couple**
- **la dimension spirituelle du couple**

La connaissance de soi

L'affirmation du choix du bonheur dans sa vie avec la volonté nécessaire pour y arriver est le fondement indispensable. Il balise chaque étape du cheminement en indiquant notre progression ou notre réussite.

Puis chacun dans son couple est invité à une réflexion approfondie sur lui-même. C'est le moment de s'interroger sur ses désirs profonds et ses besoins. Temps incontournable qui peut nous rappeler ce qui nous relie à l'autre et que l'on a peut-être oublié au fil du temps.

C'est ensuite une recherche sur la part de ses conditionnements, et de ses véritables aspirations. Inévitablement vient une étape de déconditionnement, processus qui tend à lever les barrières à sa réalisation personnelle. C'est opposer ses besoins et désirs avec ce qui fait obstacle à leurs réalisations. Apparaissent ainsi les évidences de comportements à modifier.

Toute cette réflexion amène à comprendre les raisons des difficultés dans le couple. Mais aussi à élaborer une démarche pour chacun, indépendante de celle de l'autre, pour régler les difficultés personnelles qui se répercutent dans le couple.

Il existe différentes démarches individuelles pour répondre à cette demande : la psychologie traditionnelle, la psychologie holistique, le développement personnel et spirituel. Chacun fait le choix de ce qui lui convient.

La connaissance du couple

C'est en réalisant qu'il existe deux types de couple que l'on peut également, en conscience, faire son choix : le couple d'expérience ou le couple d'âme.

Le couple d'expérience est celui que nous vivons le plus souvent. Ce sont deux histoires qui se rencontrent et finissent par se confronter. Ce couple ne demande pas de préparation, mais ne nous donne pas totale satisfaction. Nous le percevons idéal au début mais il se métamorphose en difficulté au fil du temps. C'est celui qui peut faire souffrir, dans lequel nous avons à faire de nombreuses concessions et où la frustration s'installe insidieusement. Il prend énormément de notre temps et de notre énergie. C'est l'alternance des joies et des épreuves, à doses plus ou moins différentes selon ce que l'on est capable d'endurer. Il est pratiquement impossible de s'épanouir dans un tel couple. Il oblige parfois à des subterfuges comme la fuite, ou conduit à des addictions diverses ou vers d'autres voies qui aboutissent toujours à des mal-être pesants. Ce couple ressemble le plus souvent au modèle parental et obéit à nos conditionnements familiaux et sociaux. Il se vit de manière inconsciente.

Les principales raisons de ce couple sont le besoin de sécurité, la peur d'être seul, le conditionnement culturel, l'argent, le sexe, les peurs diverses, l'habitude, le désir de fonder une famille...

Par ailleurs, les attentes que l'on projette sur l'autre sont aussi une source de difficultés dans ce couple : « j'attends que l'autre soit mon sauveur, comble mes manques ou mes lacunes, se comporte comme je le désire... ».

Ce couple nous fait pourtant grandir en connaissance humaine, de soi et des autres. C'est lui seul, qui grâce à son enseignement, constitue la préparation au couple d'âme.

Mais qui en comprend réellement l'enseignement pour s'en servir positivement ?

Et surtout, qui a conscience que l'on peut s'extraire de l'ornière du couple d'expérience et évoluer vers un autre couple, le couple d'âme ?

Cette seule compréhension ouvre déjà d'autres horizons. Ensuite un cheminement est nécessaire pour atteindre ce que nous désirons vraiment.

Dans le couple d'expérience, nous nous trouvons donc face à deux choix :

- le choix de trouver ensemble des compromis pour que chacun se sente respecté. Il permet également de limiter les souffrances et d'améliorer les conditions de vie du couple. Ce choix est un aménagement de la relation existante (différents ouvrages ou conseillers conjugaux, thérapeutes et psychologues peuvent aider à atteindre cet objectif).
Ce couple peut être ou devenir très satisfaisant pour certains, mais sera encore source de frustrations pour d'autres.
- le choix de métamorphoser sa relation en couple d'âme, pour ceux qui ont envie d'explorer et d'approfondir le couple dans son sens plus vaste, dans une quête commune. Il s'adresse aux personnes qui s'investissent dans un développement personnel.

Un couple d'expérience peut vivre le bonheur, mais celui-ci sera plus aléatoire et fragile. Il nécessitera beaucoup d'énergie pour le maintenir en « bonne santé ». De plus sa durée de vie est extrêmement variable.

Le couple d'âme, lui, répond à la définition du couple heureux. Celui-ci apporte le bonheur durable. Il donne de l'énergie et devient une grande source d'épanouissement.

Mais qu'est-ce qu'un couple heureux ?

Un couple heureux est un couple dans lequel la relation est fluide, simple et sereine. Dans le respect, il permet l'enrichissement mutuel sans que l'un n'ait à prendre le pouvoir sur l'autre. Chacun s'épanouit et apporte le meilleur dans une relation de confiance qui lui permet d'être lui-même.

La réalisation des plus grands rêves du couple peut alors s'exprimer.

Cette union se caractérise au-delà de la forme par l'harmonie, la sérénité, l'unité dans la diversité, la beauté, la joie, le bonheur.

Mais aussi et surtout c'est l'union de deux vies qui donne naissance à une autre identité, le couple. Dans ce couple se vit une dimension plus consciente, plus élargie et plus profonde de la vie. Le couple se forme pour grandir ensemble vers un dépassement de soi. Etre ensemble devient un chemin commun où chacun marche pour faire émerger l'Amour véritable rayonnant de joie et de paix.

Le choix du couple d'âme est un engagement qui amène à un processus de réflexion soutenue pour aller vers une transformation en profondeur.

Sur cette base, le couple harmonise ses aspirations et chemine vers une définition commune du but. C'est le choix en conscience de ce que l'on désire vivre.

Pour le couple d'âme, un temps doit être consacré à comprendre l'histoire personnelle de l'autre, source de ses besoins et de ses réactions. Ces histoires respectives qui déclenchent habituellement les confrontations n'interagiront plus. Chacun dans le couple ne règle plus ses comptes au détriment de l'autre. L'histoire de l'un permet à l'autre d'apporter le soutien le plus adapté, en attendant que chacun se déconditionne de sa propre histoire.

Il convient ensuite de revisiter notre manière de fonctionner en couple.

L'objectif est d'établir une relation de confiance en étant totalement soi-même et

d'apprendre à s'exprimer de manière authentique, honnête et sincère pour établir de nouvelles bases relationnelles.

La dimension spirituelle du couple

Schématiquement, nous pouvons dire que notre vie fonctionne sur deux plans : le plan de la forme (ce qui est physique et concret) et le plan subtil.

Il faut intégrer des notions importantes relatives à ces deux plans : la complémentarité, mise en relation de deux aspects qui se complètent, et la similitude, mise en relation de deux aspects qui se ressemblent.

Pour réussir un couple (hétérosexuel ou homosexuel), nous devons rechercher la similitude sur le plan de la forme et la complémentarité sur le plan subtil.

Sur le plan de la forme, c'est dans la similitude qu'un couple se construit. C'est trouver les points communs qui peuvent réunir. C'est trouver les affinités qui rassemblent, les similitudes qui relient et qui permettent de bien vivre ensemble.

Sur le plan subtil, un couple se forme avec deux énergies complémentaires, l'énergie masculine (yang) et l'énergie féminine (yin). Car dans cette dimension, ces deux pôles peuvent s'unir pour ne former qu'un, le couple d'âme.

La complémentarité existe uniquement dans cette dimension subtile et énergétique.

Un autre élément clef du plan subtil est la loi d'attraction. La loi d'attraction est la loi qui met en lien nos pensées, nos actions, et surtout notre état d'être avec ce que nous vivons et ce qui vient à nous. C'est la compréhension et l'intégration de cette loi qui fera évoluer le couple vers une meilleure compréhension des responsabilités de chacun. L'apprentissage de celle-ci effacera bien des problèmes dont chacun est l'instigateur sans en être conscient.

Il y a une réelle importance à mémoriser que c'est dans le plan subtil que s'ancre le véritable lien d'Amour. Le temps n'altère pas ce plan, puisqu'il ne s'agit pas de l'aspect formel et physique. Ce n'est pas non plus du ressort du mental ou de l'égo.

Dans ce plan subtil se fait la véritable union du couple qui confère à celui-ci un lien sacré et en fait ainsi un couple d'âme.

Cette base va permettre au couple une vie extra-ordinaire qui défie le temps, l'âge et les facettes que prend la vie avec ses épreuves incontournables. Il s'y fait un renouvellement permanent du lien qui unit.

Cette vie de couple entraîne vers un dépassement de nos histoires, de notre vécu et de nos conditionnements. C'est un moyen fantastique pour expérimenter une vie au-delà de nos limitations !

Le couple devient ainsi un lieu d'expansion pour chacun avec une évolution en conscience qui permet de devenir réellement créateur. C'est marcher main dans la main vers un état d'être, en cohérence avec les lois de la vie.

C'est se laisser aller à exprimer le rêve profond qui sommeille dans notre cœur pour redonner au couple sa vraie place.

TROUVER LE CHEMIN DU BONHEUR DANS LE COUPLE EST DONC POSSIBLE !

Dane Charrier,
psychologue holistique, professeur de yoga de la fédération française de yoga traditionnel,

spécialisée en développement personnel, en relation de couple, passionnée par le relationnel humain, co-fondatrice de l'éco-village de Ste Camelle, auteur de « Le murmure de la vie » et animatrice de stages d'épanouissement personnel, préparation à la rencontre, et accompagnement de couple.