

## UN COUPLE SOLIDE

### I. Les étapes clés pour former un couple solide

---

#### **\* Savoir gérer de façon autonome sa vie d'adulte**

Il est vraiment souhaitable que chacun des futurs époux soit adulte, c'est-à-dire que :

- Chacun devrait avoir coupé le "cordon ombilical" par rapport aux parents. Il ne doit plus y avoir de dépendance vis-à-vis d'eux, ni émotionnelle (pression sentimentale), ni financière. Bien sûr, cela ne veut pas dire être coupé d'eux relationnellement, mais celui ou celle qui envisage une relation de couple doit être libre de faire ses choix, de prendre ses décisions, de faire sa vie (même si les parents sont en désaccord avec telle ou telle chose). Chacun doit aussi savoir s'assumer seul (matériellement, financièrement...). Normalement, un couple est une nouvelle cellule de vie : un couple doit s'assumer financièrement (ne pas loger encore chez les parents...).

- Chacun devrait être libre du modèle parental. Cela signifie qu'on a adopté pour soi-même ses propres repères et valeurs. Cela implique aussi avoir géré les blessures émotionnelles qu'on a pu recevoir en tant qu'enfant dans le foyer familial. Plus tôt on travaille sur soi, sur son caractère, son fonctionnement, plus sûrement on évitera que tout cela se règle dans le couple.

- Chacun devrait être capable de poser ses limites : être capable de dire non, d'exprimer ses besoins et son ressenti...

Évidemment, qui peut dire : je suis devenu pleinement adulte ? C'est bien souvent le travail de toute une vie. Mais vouloir mener une vie à deux quand beaucoup de ces choses ne sont pas réglées, c'est s'assurer d'avoir une relation souvent houleuse avec l'autre et à terme faire rater son couple. L'autre subira les conséquences de notre immaturité et nous renverra notre image (ce qui nous blessera en retour). Beaucoup de couples cassent parce que l'un et l'autre restent sur leurs positions. C'est pourquoi une phase de célibat (vie d'adulte qui s'assume seul) est nécessaire. Ce n'est pas quelque chose à subir, mais plutôt à mettre à profit. Ne te précipite pas dans la recherche d'un(e) partenaire. Mieux vaut prendre le temps de bien faire les choses. C'est loin d'être une tare que de ne pas avoir eu d'aventure amoureuse...

#### **\* Réussir le temps des fréquentations**

Fréquenter quelqu'un, c'est sérieux. Il s'agit ensuite de s'engager à vie, si ce temps confirme qu'on peut s'entendre. Alors pour éviter les déceptions amoureuses et les désillusions trop grandes, ne pas se précipiter dans les bras d'un(e) autre mais au contraire développer une amitié sincère, est le secret de la réussite d'un couple. Cette étape et cette attitude permettent de voir s'il y a un bon fondement commun : communiquer sur tout, liberté d'être soi-même et vulnérable face à l'autre, avoir assez de goûts et d'intérêts communs, mesurer sa capacité à gérer les conflits et à faire des choix ensemble, avoir des styles de vie compatibles, croire en la même chose et pouvoir évoluer ensemble...

Les hommes pensent que l'amour dans le mariage est différent d'une amitié. Pourtant, les fondements sont les mêmes. Il n'y a guère que l'attraction sexuelle qui s'y ajoute. Un amour qui n'est que passion n'est pas un amour profond et durable. Un couple qui traverse les tempêtes de la vie est un couple où l'un et l'autre sont les meilleurs amis.

#### **\* Bien choisir son conjoint**

Sur les bases précédentes, le choix définitif se fera selon plusieurs critères, dont quelques-uns sont mentionnés ici :

- Nécessité d'un minimum d'attraction physique

- Approbation de l'entourage (nous restons libres de nos choix, bien sûr, mais quand tout le monde nous dit qu'avec l'autre nous n'allons pas ensemble, il vaut mieux se poser des questions ; « l'amour est aveugle » est un adage qui se vérifie).

- Engagement commun face à la société. L'engagement définitif est ce qui permet la sécurité dans une relation. Ça permet aussi l'investissement total de l'un et l'autre des partenaires. De ce fait, cela permet un plus grand épanouissement émotionnel et sexuel de chacun. La sécurité dans la relation donne en effet les conditions optimales pour une pleine satisfaction sexuelle.

Cet engagement n'est pas un acte privé mais public, car le couple est un élément de la société.

Il ne vit pas pour lui-même et en dehors des autres. Cet engagement est donc le mariage. Le couple, aux yeux de tous, est à présent une entité nouvelle. Il ne s'agit plus de Mlle X et M. Y mais de Mme et M. Ils ne font plus qu'un. Ils sont unis et ne fonctionnent plus indépendamment l'un de l'autre.

## II. L'aide de Dieu pour les couples

Saviez-vous que les étapes que nous venons de mentionner brièvement ne sont pas une découverte d'aujourd'hui ? En fait, cela fait plus de 3000 ans qu'elles sont consignées dans le plus ancien livre pratique de conseil conjugal : la Bible. En effet, nous pouvons lire au chapitre 2 du livre de la Genèse : « L'Éternel Dieu dit : il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferais une aide semblable à lui... L'Éternel Dieu forma une femme... et il l'amena vers l'homme... C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère (savoir être adulte) et s'attachera à sa femme (phase des fréquentations) et ils deviendront une seule chair (mariage) ». D'autres passages de la Bible viennent illustrer ces phases ou donnent des enseignements pour bien les vivre.

Dès le début, la Bible nous dit donc que le couple n'est pas une invention des hommes, mais que c'est le projet de Dieu pour l'être humain : c'est un homme, une femme, une vie. Dieu nous a créés avec ce besoin (à part quelques personnes qui ont le don du célibat). Il a donné le couple comme lieu d'alliance pour que soient comblées à travers lui plusieurs aspirations de chacun des partenaires : l'intimité (être vraiment connu et aimé profondément ; recevoir le cadeau de l'autre) ; la communication (avoir quelqu'un à qui parler et à écouter) ; le plaisir sexuel (concrétisation physique de l'union des deux personnalités) ; l'unité (se sentir sur la même longueur d'onde) ; la collaboration (aider et être aidé) ; la procréation et l'éducation des enfants (donner la vie, transmettre un peu de soi dans le temps) ; l'amélioration de sa personnalité (se remettre en question pour être plus fier de soi-même ; se bonifier avec l'âge). Cela permet ainsi à la société de se développer harmonieusement : de l'amour dans le couple -cellule de base de la société- proviennent la solidarité, la créativité, l'énergie d'entreprendre...

Avec le projet du couple, Dieu nous donne aussi toutes les ressources pour bien s'y préparer et bien le construire. La Bible regorge de conseils de sagesse, d'informations pour se comprendre soi-même et comprendre l'autre sexe, de recommandations prévenantes pour éviter de faire mal. Dieu a conçu le couple. Il connaît tous nos fonctionnements : de nous-mêmes, de l'autre et de la dynamique entre nous. Loin d'être démodée ou hors propos, la Bible est donc à considérer sérieusement pour bien réussir sa vie à deux. De plus, Dieu souhaite nous assister de sa présence quotidienne dans cette aventure merveilleuse et audacieuse.