

# L'intimité dans un couple

L'intimité conjugale apparaît aujourd'hui comme un but, un idéal qu'une forte proportion d'adultes cherchent à atteindre dans leur vie. À leurs yeux, il s'agit là de la caractéristique qui définit le mieux ce qu'est une «vraie» relation de couple. Autrement dit, un couple n'existe selon eux que si les deux partenaires développent une forte intimité.

## Nature de l'intimité

Le mot « intimité » vient du latin intimus qui veut dire « le plus intérieur » ou «le plus profond ». L'intimité conjugale fait référence à une qualité de la relation et correspond à la manière dont les deux partenaires gèrent mutuellement l'ouverture de leur monde intérieur à l'autre ainsi que la proximité affective entre eux. Chaque membre du couple possède en effet son « jardin secret ». À l'intérieur de ce jardin, on retrouve tout un monde! C'est le monde intérieur de la personne, celui où elle est la plus vulnérable, la plus fragile. Elle y cache ses souvenirs, les plus beaux comme les plus douloureux, ses pensées les plus secrètes, ses fantasmes les plus fous, ses aspirations les plus hautes, ses désirs les plus inavouables de même que ses sentiments les plus profonds.

Aussi, plus les deux partenaires permettent à l'autre de s'approcher de leur monde intérieur, y donnent accès, le lui font connaître, plus ils vivent ensemble une proximité affective. À l'inverse, plus ils le gardent à distance, se referment sur eux-mêmes et s'y cachent, moins ils sont proches affectivement l'un de l'autre. L'intimité conjugale peut donc se mesurer par l'accessibilité de chacun au monde intérieur de l'autre. Quelqu'un écrivait quelque part que l'intimité était en somme un lien physique, intellectuel et émotionnel étroit et unique entre deux personnes. Cette accessibilité réciproque est source de sentiments positifs pour l'autre et prend la forme d'un amour réciproque. Cet état amoureux ressenti avec plus ou moins d'intensité et d'émotivité se manifeste dans le bien-être et le plaisir éprouvés en présence ou à la pensée de l'autre ainsi que dans l'intérêt, l'affection et l'attachement développés pour lui.

## Ingrédients de l'intimité

Pour mieux comprendre la nature de l'intimité conjugale, il est essentiel d'en saisir les composantes. On y retrouve ainsi la cohésion, la révélation de soi, la tendresse, le compagnonnage, l'engagement et la mutualité. Une description de chacun de ces ingrédients se retrouve ci-dessous :

L'intimité dans un couple consiste d'abord pour les deux partenaires à prendre du temps ensemble. Pour certains spécialistes, ce premier ingrédient de l'intimité réfère à la cohésion du couple. Mais prendre du temps ensemble ne signifie pas seulement être l'un à côté de l'autre dans la même pièce, sans interagir l'un avec l'autre. Il n'est pas possible pour deux individus de vivre de l'intimité s'ils n'ont aucune activité commune et s'ils ne partagent aucune expérience de vie. Ce temps consacré l'un à l'autre implique des expériences de différents ordres. Ils peuvent ainsi partager des loisirs, des moments de détente, des vacances ou encore du plaisir sensuel et sexuel. Ils peuvent remplir ensemble certaines tâches ménagères, préparer les repas ou s'occuper des enfants. ils peuvent se mettre ensemble pour planifier et organiser des projets communs ou individuels. Ce sont là des exemples de moments de rencontre et d'intimité dans un couple.

Le second ingrédient est la révélation de soi. Il consiste à donner verbalement à l'autre de l'information sur ce qui se passe dans son monde intérieur ou son jardin secret. La révélation de soi correspond en quelque sorte à l'ouverture à l'autre. Elle se définit donc par les communications verbales sur soi-même. La durée des échanges et leur profondeur constituent les principaux indices du niveau d'intimité entre deux personnes. L'intimité apparaît toujours plus grande au début d'une relation. En effet, les deux partenaires éprouvent alors un fort désir de se connaître et se parlent beaucoup pour se dévoiler à l'autre. Avec le temps, ce désir devient moins grand, mais il peut être remplacé – il ne l'est pas toujours cependant – par le désir de se confier à l'autre, de lui partager ses pensées, ses désirs et ses sentiments, ce qui lui permet de le tenir au courant de son vécu. Cette ouverture à l'autre dans le quotidien devient alors le plus beau des cadeaux qu'on peut offrir à son partenaire.

L'intimité n'est pas possible dans un couple sans tendresse. Exprimer verbalement de l'appréciation à l'autre (le remercier, le complimenter, lui dire des mots doux, le taquiner, etc.), poser des petits gestes d'attention (lui sourire, lui rendre un service, l'appeler du travail, lui ouvrir la porte, lui offrir un petit cadeau, l'inviter au restaurant, etc.) et lui donner physiquement de l'affection (le regarder, lui prendre la main, lui faire une caresse, l'entourer de ses bras, l'embrasser, etc.) sont autant de façons de manifester de la tendresse à l'autre. En fait, toutes ces formes de tendresse sont importantes et nécessaires. Elles se veulent des façons de porter de l'intérêt à l'autre et d'en prendre soin, traduisant ainsi le désir de vouloir du bien pour lui. En ce sens, manifester de la tendresse, c'est nourrir la relation, lui donner l'énergie nécessaire à sa survie et à son développement. On reconnaît d'ailleurs que l'intimité dans un couple décline au fur et à mesure que les signes de tendresse diminuent.

Le compagnonnage est aussi considéré comme une composante de l'intimité. Il se manifeste dans les gestes concrets de chacun pour répondre à certains besoins psychologiques de l'autre. En effet, pour affronter les multiples situations stressantes de la vie courante et pour diminuer l'anxiété ressentie, chacun éprouve le besoin d'être compris, d'être sécurisé et d'être aidé. Ce sont là trois besoins qui renvoient directement à la vulnérabilité des personnes et qui peuvent être satisfaits en grande partie, mais pas uniquement, à l'intérieur du couple.

La compréhension est synonyme de réceptivité à l'autre. Pour comprendre son partenaire, il faut d'abord l'écouter. Pas seulement entendre ce qu'il dit, mais lui manifester verbalement et non verbalement cette écoute en lui donnant du temps pour parler, en le regardant, en le questionnant pour le faire exprimer avec plus de précision et en lui reformulant l'essentiel de ce qu'il a exprimé. L'essentiel des propos de quelqu'un réfère par ailleurs à son vécu émotif (sentiments, besoins, désirs, intentions, attentes, etc.). En fait, la compréhension est un processus complexe impliquant diverses habiletés. Elle constitue en quelque sorte une reconnaissance et une validation de ce que l'autre est et vit, d'où son importance dans une relation intime. Elle devient encore plus importante si l'autre se révèle dans toute sa fragilité et que, confus, il n'arrive pas à se comprendre lui-même.

Dans la vie de tous les jours, il est inévitable d'avoir à faire face des imprévus. De plus, il s'en dégage toujours une certaine insécurité... Une personne peut alors apporter de la sécurité à son partenaire, en se rapprochant de lui physiquement, en l'écoutant, en reconnaissant son insécurité, en lui parlant calmement ou en lui exprimant de la confiance. Elle pourra ainsi apaiser quelque peu son anxiété et calmer ses inquiétudes. Mais c'est parfois aussi le confronter avec douceur, remettant en question sa perception des événements stressants ou lui rappelant certaines expériences passées. Cette sécurité retrouvée avec l'aide de l'autre accroît la confiance à son égard et permet du même coup d'affronter avec plus de facilité les

imprévus, les difficultés et les problèmes du quotidien.

Les humains sont des êtres sociables. Une des caractéristiques de leur sociabilité est l'entraide qu'ils s'apportent mutuellement. Dans un couple, l'entraide peut se manifester de différentes manières. C'est d'aller chercher les enfants à la garderie lorsque l'autre est débordé au travail. C'est de lui expliquer le chemin pour se rendre à un endroit en particulier. Ou c'est d'aller au bureau postal à sa place. C'est aussi de lui donner du support et de l'encourager dans les moments difficiles. Les exemples d'entraide dans un couple peuvent en fait se multiplier à l'infini. Tous ces gestes d'une personne pour son partenaire lui envoient le message de son importance pour elle et de l'affection qu'elle lui porte. Ils accroissent la considération positive de l'individu aidé envers l'autre.

Une cinquième composante de l'intimité est l'engagement qui est basé sur le principe que l'intimité entre deux personnes doit s'entretenir constamment. L'engagement, c'est à la fois la volonté et la décision de la part des deux partenaires de s'investir personnellement pour que le couple fonctionne et que la relation soit intime. Il implique des efforts concrets et quotidiens de la part des deux partenaires. Leur engagement mutuel peut se manifester par leur ouverture à l'autre et par son écoute, mais aussi par le temps consacré à l'autre, par les initiatives de rapprochement, par les attentions portées aux besoins et aux désirs de l'autre, par la réalisation de projets communs, par l'utilisation de moyens concrets pour diminuer la tension entre eux en cas de conflits, par la négociation de solutions aux désaccords et aux problèmes rencontrés quotidiennement. Cet engagement des conjoints ne se fait pas uniquement lors de la décision de cohabiter ou lors de la journée du mariage! Il se reprend à chaque jour et correspond à leurs efforts constants pour garder vivant l'amour qu'ils se portaient au tout début de leur relation. Il traduit en même temps leur foi dans l'avenir, celle que leur amour durera toujours ou... le plus longtemps possible.

La mutualité, comme sixième ingrédient de l'intimité, est basée sur le principe de la justice distributive, à savoir que l'on voudrait être traité de la même façon qu'on traite l'autre. La mutualité survient lorsque s'établit un certain équilibre entre ce que chaque partenaire investit en temps, en efforts et en gestes concrets pour le couple (= coûts) et ce qu'il reçoit de son partenaire (= bénéfices). La perception de cet équilibre dépend d'une grande variété de facteurs, dont l'importance des besoins de chaque partenaire, ses ressources, ses motivations et certaines contraintes situationnelles (ex. : surcharge de travail, maladie, responsabilités parentales, etc.). Les individus qui perçoivent leur relation comme équitable ont en effet tendance à s'ouvrir davantage et à tenter de se rapprocher de leur partenaire. À l'inverse, les personnes qui ont l'impression de donner plus que de recevoir se trouveront injustement traitées par leur partenaire, vivront beaucoup de frustrations et se désinvestiront graduellement de la relation.

Chacun des ingrédients de l'intimité sont en fait interdépendants les uns des autres. Ils se manifestent de plus de façon très différente d'un couple à l'autre. Bien que l'intimité conjugale soit habituellement source de joies et de satisfactions, elle n'est pas exempte de souffrances, ni de remises en question, ni de crises. Et surtout, elle ne doit pas être considérée comme acquise pour toujours. Il arrive donc que deux conjoints ayant déjà vécu une grande intimité s'éloignent l'un de l'autre et doivent consulter en thérapie pour la rétablir. D'ailleurs, la thérapie conjugale serait tout particulièrement indiquée pour les couples vivant des difficultés sérieuses d'intimité.

©Serge Tremblay, psychologue