

FIXER DES REGLES DANS UN COUPLE UNE BONNE OU UNE MAUVAISE IDEE ?

Article de Sabine Mimouni

Interview Véronique Kohn, psychologue et spécialiste des relations amoureuses

Certaines personnes font le choix de fixer des règles dans leur couple. Pour elles, c'est une manière de cadrer et de sécuriser leur relation. Alors, mettre des règles dans un couple, utile ou pas ?

Sommaire

- Fixer des règles dans un couple : quelles sont les limites de l'amour ?
- Instaurer trop de règles en amour, attention aux débordements
- Est-ce que tous les couples ont besoin de fixer des règles ?
- Comment mettre des limites dans un couple ?

Peu de gens aiment fixer des limites ou des règles. Dans l'imaginaire commun, elles sont synonymes de restrictions et de pondération. Pourtant, instaurer des règles à respecter dans un couple permet parfois d'envisager la relation plus sereinement.

- **Fixer des règles dans un couple : quelles sont les limites de l'amour ?**

Instaurer des règles et poser ses limites avec un homme ou une femme, c'est se mettre d'accord sur un ensemble de valeurs qui nous semblent essentielles. Ces principes sont similaires à des règles du jeu qu'on doit tous les deux respecter pour le bien-être des partenaires".

Cela permet d'aider le couple à avancer ensemble sur la durée et à poser un cadre sans vouloir perpétuellement tester les limites de l'autre. Autrement dit, cela est supposé éviter les surprises à l'un, comme à l'autre. Fixer des règles en amour vous évite d'apprendre, au bout de 6 mois de relation, que votre partenaire ne vous accorde pas l'exclusivité sentimentale ou sexuelle, par exemple. Tout l'intérêt de cette pratique, c'est de partir sur de bonnes bases, on part en accord sur des principes qui nous semblent importants pour la durabilité de notre couple.

Instaurer des limites en amour permet aussi de déterminer à ce que vous êtes prêt ou prête à endurer pour l'autre. C'est une façon de se protéger et d'installer un cadre sécurisant où j'ai moins de chance d'être lésé.e".

Ce type de fonctionnement peut aider à déterminer quelles sont, pour vous, les choses à ne pas accepter en amour. Il permet aussi d'aller de l'avant aux couples qui ont du mal à mettre en conscience leurs conflits et à communiquer correctement.

- **Instaurer trop de règles en amour, attention aux débordements**

Trop de règles, tue les règles. C'est comme ça. A la longue, cela peut pousser à se sentir oppressé en couple. La relation devient alors source de frustration. Pour cause, l'excès de limites et de règles peut se transformer en rigidité abusive. Ça peut aussi se transformer en envie de contrôle sur l'autre et dans ce cas-là, c'est très problématique.

Mettre des limites dans les relations amoureuses comporte un risque : celui de finir par nier les libertés de chacun. Ça peut être abusif, notamment pour ce qui est de l'exclusivité. Qu'est-ce que l'exclusivité ? Est-ce que j'ai le droit d'avoir du désir pour quelqu'un d'autre ? Et si j'en ai, mais que je n'ai pas le droit d'en avoir, ça veut dire quoi ?.

Vouloir trop baliser la relation peut être la traduction de notre manque de confiance en nos compétences à gérer si un problème surgit. L'amour mature est capable de dealer avec les problèmes du quotidien sans avoir instauré de contrat de relation.

Alors oui, il y a certaines règles à respecter pour qu'un couple fonctionne. Mais en instaurer de façon excessive serait la preuve qu'on ne se sent pas en sécurité le couple. Si vous êtes dans cette situation, il faut vous faire aider et suivre.

- **Est-ce que tous les couples ont besoin de fixer des règles ?**

Avant de prendre votre partenaire entre quatre yeux et de vous munir d'une feuille et d'un stylo, demandez-vous si votre couple a besoin d'être structuré par des limites.

Est-ce que notre amour est mature et est-il capable de s'ajuster au fur et à mesure que les problèmes surgissent ?, c'est la question à vous poser avant d'aller plus loin. Posez-vous à deux et interrogez-vous. Si vous avez confiance en la capacité de l'autre à communiquer et que vous avez les bases d'un couple solide malgré la jeunesse de votre relation, vous n'avez pas besoin de fixer des règles pour bien démarrer votre couple.

Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège de la bienveillance des débuts de relation. Vous savez, cette petite voix qui vous dit que tout va bien se passer bien et que tout sera merveilleux : "Le monde des bisounours ne dure qu'un temps. Pour l'éviter, prenez vraiment le temps d'intellectualiser la question chacun de votre côté, puis ensemble.

- **Comment mettre des limites dans un couple ?**

Si la réponse à la fameuse question mentionnée plus haut est négative, il peut être utile de fixer des règles pour qu'un couple fonctionne.

Pour procéder, chacun peut écrire les mesures qu'il aimerait instaurer de son côté, puis les exposer et les discuter avec l'autre. Bien entendu, il faut que les deux soient d'accord pour chacun des points.

Un temps de négociation sera probablement nécessaire. Il n'est pas évident de se mettre d'accord sur tous les points. Le couple doit comprendre qu'on ne peut pas tout accepter par amour. Il ne faut pas accepter des règles que vous êtes incapable de tenir parce que l'idée est vraiment de les respecter afin d'éviter les problèmes de couple.

A l'oral ou même à l'écrit, il est nécessaire que chacun mentionne les points qui lui semblent importants. L'idée est de savoir dire non et poser des limites constructives. C'est l'occasion d'aborder les questions qui semblent inhérentes au bien-être du couple. Combien de fois/semaine essayera-t-on de se voir ? Sommes-nous dans une relation d'exclusivité sentimentale et sexuelle ? Quid des voyages ? Fait-on moitié-moitié sur les sorties ? Bref, n'hésitez pas à brasser le plus large possible. Toujours avec le consentement de votre partenaire pour éviter d'avorter cette relation si bien partie.