

N°1

ARTICLE

# LE COUPLE

5 MOYENS DE MIEUX SE COMPRENDRE

*Linda Ducasse*

[WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM](http://WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM)

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

15

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

19

LE PROCHAIN ARTICLE

20

À PROPOS

# 5 MOYENS DE MIEUX SE COMPRENDRE



*1*

ATTENTES  
RÉALISTES

*2*

PAIX AVEC  
SON PASSÉ

*3*

BESOINS ET  
LIMITES

*4*

ÉCHANGES  
CLAIRS

*5*

ADAPTATION  
CONTINUE

Être en couple et réussir à le faire durer suscite souvent de l'intérêt et de l'admiration. Nous avons envie de nous sentir aimés autant que nous aimons. De cet amour naît des attentes, dont l'invariable sera la réciprocité. Puis, certains insisteront sur une certaine idée de liberté, d'autres sur le respect, la communication, etc. Les idéaux sont multiples et divers. Dans cette rencontre des idéaux de chacun, il peut y avoir une connexion, ou bien un entrechoc. On peut avoir l'impression d'avoir été trahi et incompris lorsque l'autre déçoit les attentes qu'on avait placés sur lui. Dans notre idéal, il y a ce qu'on attendait de cette personne, et ce qu'on veut que l'autre accepte de nous, c'est-à-dire nos manques.

Nos manques ? Et bien, avez-vous remarqué avec quelle facilité vous avez tendance à désirer ce que vous n'avez pas ?

Nos manques représentent une source inépuisable de désirs, vous conduisant à avoir des objectifs tout au long de votre vie. C'est d'autant plus le cas que nous vivons dans une société abondante qui sacralise la satisfaction de toutes nos pulsions et désirs réprimés. Idéaliser l'autre nous conduit à lui suspecter des qualités visant à nous combler. Et tant que l'autre continue de correspondre à notre idéal, tout va bien, et ses défauts peuvent même nous paraître de faible intérêt, voire inexistantes... jusqu'à la désillusion. Là, il s'agit de savoir si on peut continuer de vivre avec un être idéalisé, ou bien vivre avec une personne constituée, entre autres, de défauts. Ce qui revient également à accepter que l'autre ne sera pas ce qu'on veut toujours qu'il soit.

## 1 - Les attentes réalistes

Le désir est un moteur de l'existence, il nous maintient dans un élan vital (remarquez comme les personnes souffrant de dépression cessent de désirer, et perdent cette vitalité...). Mais la plupart du temps, nous ne désirons pas quelque chose ou quelqu'un, mais la représentation que nous nous en faisons, sans la connaître véritablement. Notre imagination se nourrit de ce désir, et c'est par ce moyen que nous idéalisons les objets et les autres, tels que nous voudrions qu'ils soient, tels que nous les avons fantasmés. Le désir se nourrit donc de notre méconnaissance de l'autre, et cette méconnaissance, nous venons la combler avec nos propres croyances en beauté et en idéal (le désir, comme la nature, a horreur du vide !). Il y aura toujours une part de l'autre qui nous échappera, car l'autre est un être indépendant

dont la vie intérieure ne nous est pas accessible, hormis les éléments qu'il peut et veut bien nous en donner. C'est ce qui contribue d'ailleurs à le rendre attirant. Avoir conscience de cette indépendance de l'autre et la reconnaître dans ce qu'il peut nous donner ou non, c'est accepter qu'il y ait des éléments en lui qu'on ne pourra ni maîtriser ni modifier par notre seul bon vouloir. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas avoir d'attentes du tout ! Cela veut dire qu'il faut qu'elles soient réalistes, équilibrées, et partagées avec votre partenaire. S'il est facile de faire des reproches à quelqu'un (dont la plupart peuvent être motivés par notre idéal déçu), il est moins fréquent que les partenaires s'indiquent ce qu'ils souhaitent tous deux de la relation, ce qu'ils ne veulent pas, et si les défauts de l'un et de l'autre sont tolérables pour chacun.

Si avoir des exigences est important pour être

A romantic couple is shown in profile, kissing. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers. The woman is on the right, wearing a white fur-trimmed jacket. They are surrounded by warm, glowing string lights, creating a bokeh effect in the background. The scene is set outdoors at night.

compatible avec son partenaire, garder un meilleur rapport possible aux limites de la réalité l'est tout autant, afin de ne pas rester dans une insatisfaction permanente. Cela demande une bonne connaissance de vous-même, et du discernement pour trouver un équilibre relationnel. Plus le partenaire se sentira reconnu et soutenu, plus il appréciera d'être et de rester à nos côtés. Qui que soit le partenaire que vous choisirez, il y aura toujours des choses chez lui qui vous frustreront, et qui sembleront mieux ailleurs. Le meilleur ennemi de notre accomplissement, c'est nous-même.

## 2 - Paix avec son passé

En parlant de frustration : réfléchissez à ce qui s'est souvent répété chez vous lorsque vous êtes entrés en conflit avec les autres, quand ils vous ont déçus, que vous vous êtes séparés d'eux, et qu'ils ne parvenaient pas à combler ce fameux manque que nous avons évoqué précédemment. Peut-être que vous vous apercevrez que la plupart du temps, vous aviez gardé pour vous quelque chose qui vous rongait à l'intérieur, et qui vous mettait particulièrement en tension.

Ce qui fait répétition chez nous est un indicateur de ce qui nous manque, de ce qui a déjà fait tension en nous dans notre passé, et qui s'impose à notre vie présente pour être pris en compte et résolu. Ainsi, les sentiments refoulés qui apparaissent spontanément dans une discussion peut induire un conflit, un malentendu, une réaction à

retardement. Si 90 % de notre trouble vient du passé et 10 % du présent, c'est qu'il y a un intérêt certain à avoir un meilleur rapport avec nos ressentis et trouver la paix avec son passé. Reconnaître les souffrances que nous avons vécu avec les figures d'attachement de notre enfance (parents, enseignants, etc) permet de mieux les maîtriser lorsqu'elles refont surface dans nos relations présentes avec notre entourage. Petit à petit, nos sentiments refoulés peuvent alors devenir moins intrusifs et persécuteurs, car nous pouvons reconnaître les limites trop rigides et peu claires induites par notre passé qui fragilisaient nos relations.

### 3 - Besoins et limites

Au sein de notre couple, être respecté dans nos besoins, envies et limites paraît évident. Néanmoins, ces dernières qui sont pourtant limpides pour nous ne le sont pas forcément pour l'autre, simplement parce qu'elles n'ont jamais été communiquées. Nous partons bien trop souvent du principe que l'autre est trop semblable à nous pour avoir une position différente de la nôtre sur des choses d'allure évidente. Il se peut que ce soit le cas, ou non. Le risque de présupposer les besoins, envies et limites de l'autre, c'est de se tromper, et donc de les négliger. Et de l'autre côté, lorsque nos besoins de base ne sont pas satisfaits, plutôt que de les reporter nécessairement sur notre partenaire, nous pouvons essayer de distinguer les besoins que nous pouvons satisfaire nous-même et ceux que nous pouvons légitimement lui demander.

Parmi les envies et les besoins, il y a des choses structurantes de la vie d'un individu, comme une certaine vision de l'avenir et des projets communs. Il y a également les choses que nous refusons ou que nous souhaitons à un moment très précis de notre vie. Il est important de considérer les choses que nous ne voulons pas nous-même et non pas uniquement s'aligner à ceux de l'autre, au risque de se sentir en désaccord avec soi-même, en particulier lorsque la relation est importante pour nous. Ne pas s'accorder sur ses propres besoins, envies et limites, c'est un peu comme si chacun, au sein du couple, parcourait son chemin de vie en passant l'un à côté de l'autre, sans jamais vraiment se lier à lui. Avoir les mêmes aspirations, c'est pouvoir tracer une voie ensemble, et la parcourir en étant complices et unis.

#### 4 - Échanges clairs

Quand nous ressentons des émotions fortes, comme la colère, vous avez peut-être déjà observé, voire regretté, d'avoir employé un langage qui dépassait votre pensée. Les superlatifs, les métaphores, les généralisations ont sans doute été abusifs, mais sur le moment, vous sentiez que vous deviez les exprimer de cette manière pour souligner l'intensité de votre propos. Peut-être pour avoir la sensation d'être entendu et reconnu. Néanmoins, raison et émotion ne font souvent pas bon ménage, en particulier lorsqu'il s'agit de transmettre une information la plus exacte possible. C'est pour cette raison que la plupart des disputes commencent par un simple malentendu d'origine sémantique. Sur le moment, ces paroles intensifiées blâment le partenaire et lui donnent

l'impression d'être critiqué, voire attaqué. L'autre peut alors sur-réagir à ces propos et les prendre au pied de la lettre, n'ayant pas perçu qu'ils étaient volontairement exagérés pour exprimer maladroitement des sentiments.

Pour se prémunir de ces réactions en chaîne, il peut alors être favorable d'exprimer le plus possible ses sentiments dans le moment où vous les ressentez. De cette manière, ils ne seront ni gardés en vous en alimentant du ressentiment, ni désadaptés à la situation où il seront exprimés et donc incompris, ou encore mélangés avec des sentiments ultérieurs. Même si chacun a le droit d'être bouleversé, c'est parfois inévitable ! Lorsque c'est possible, entraînez-vous à garder votre calme lorsque vous ressentez une gêne, plutôt que de réagir rapidement. Les

réactions impulsives sont souvent source d'une incompréhension sur le véritable sens des propos de l'autre, et favorisent davantage le sentiment d'être une cible systématique. Et en revanche, lorsque nous sommes trop sensibles ou stressés pour interpréter des propos, différer l'échange reste le plus souhaitable.

De plus, exprimer vos sentiments en les remettant à leur juste place permettra qu'ils soient mieux formulés et perçus. Cela peut consister à s'exprimer à la première personne tout en évitant un ton accusateur pour rappeler que ces sentiments nous appartiennent et donc qu'ils peuvent être discutés et remis en question (car nos sentiments ne sont parfois pas représentatifs de la réalité communément partagée,

même si nous sommes souvent persuadés du contraire...). Employer ces méthodes peuvent permettre de mieux se prémunir des émotions violentes qui délégitiment et déforment les propos. Elle peuvent aussi nous forcer à aborder les choses avec plus de calme, de recul et de contrôle.

## 5 - Adaptation continue

Quand votre partenaire rencontre une difficulté dans sa vie, il peut parfois partager ses ressentis, mais d'autres fois, il peut choisir de rester silencieux, voire de s'isoler. Dans ces deux cas de figure, il n'est pas facile de ne pas vouloir lui venir en aide, de savoir ce qui ne va pas, et lui donner des conseils pour l'aider à résoudre son problème. Néanmoins, même si ce n'est pas très intuitif, respecter la vulnérabilité et la détresse de l'autre, c'est respecter également son désir d'indépendance et son aptitude à résoudre par lui-même ses difficultés. Lorsqu'il s'exprime, cela peut consister à se concentrer sur ce que l'autre a à nous dire et non pas sur la réponse qu'on veut lui apporter, lui demander si on a bien compris ce qu'il a voulu nous dire, et lui témoigner

notre appui. Il est compliqué d'assimiler les modes de pensée, de sentiments et de réactions de l'autre : cela demande de la patience, de la considération, et surtout, de ne pas amalgamer nos besoins à celui de l'autre. Lorsqu'il est silencieux, un moyen d'éviter une dispute est de se montrer patient en attendant que l'autre soit prêt à nous partager ses sentiments. Ce n'est pas toujours évident car nous pouvons nous sentir impuissants, rejetés ou abandonnés lorsque l'autre n'accueille pas notre aide. Mais cette aide, il ne la demande pas toujours. Se sentir soutenu en recevant une compréhension d'autrui est parfois beaucoup plus aidant que des conseils non sollicités qui nous enferment. De plus, le soutien endosse un rôle empathique et non-directif et que les conseils ne peuvent autant évaluer.

## 3 CONSEILS & INFORMATIONS



*1*

NÉGOCIATION  
ET  
RESPONSABILISATION

*2*

ÉTABLIR UNE  
STRATÉGIE

*3*

SUIVRE  
L'ÉVOLUTION

## 1- NÉGOCIATION ET RESPONSABILISATION

Il paraît évident que blâmer l'autre pour désamorcer un problème n'est pas une bonne stratégie.

Négocier est une entente qui vise à satisfaire les deux partenaires, là où le consensus ne reconnaît pas les différences inhérentes à chacun, et là où le compromis fait que les partenaires resteront sur une insatisfaction.

Dans cette démarche de négociation, il y a une véritable position de responsabilité. Nous sommes responsables de ce que nous disons et de notre interprétation des propos de l'autre. Nous avons toujours le choix entre chercher à avoir raison en imposant notre point de vue, ou décider d'accepter de grandir aux côtés de l'autre.



### *En pratique*

Négocier peut se faire en 5 étapes :

1. Décrire le problème ;
2. Rechercher des solutions ;
3. Choisir une solution ;
4. Mettre en pratique la solution retenue ;
5. Évaluer.





## *2- MONTRER DE L'INTÉRÊT*

Exprimer de l'intérêt pour l'autre induit une implication des deux côtés. Cette implication favorise l'intimité, la complicité, la confiance et la familiarité entre deux personnes.

### *En pratique*

Il vouloir connaître des petits détails sur la personne, ce qui se passe dans sa journée, l'évolution de situations qu'elle vous a évoquées ultérieurement... sont autant de petits détails qui contribuent à faire ressentir que vous vous souciez du bonheur de l'autre et que vous voulez le comprendre





### *3- DIRE « MERCI » ET « PARDON »*

Remercier l'autre pour ce qu'il nous apporte, c'est montrer de la considération pour tout ce que le partenaire mets en œuvre activement pour nous épanouir et nous comprendre.

Présenter ses excuses est très sain et réparateur, tout comme pardonner. C'est choisir de placer l'intérêt du couple en priorité plutôt que de ressortir gagnant d'un désaccord. Demander pardon ne veut pas dire que vous portez forcément tous les torts et/ou que vous êtes faible. Cela veut dire que vous acceptez votre part de faute, que vous êtes avant tout soucieux du bien-être de votre couple et que vous souhaitez avancer ensemble en adoptant de nouveaux comportements si nécessaire, plutôt que de rester affecté sur les difficultés du passé.

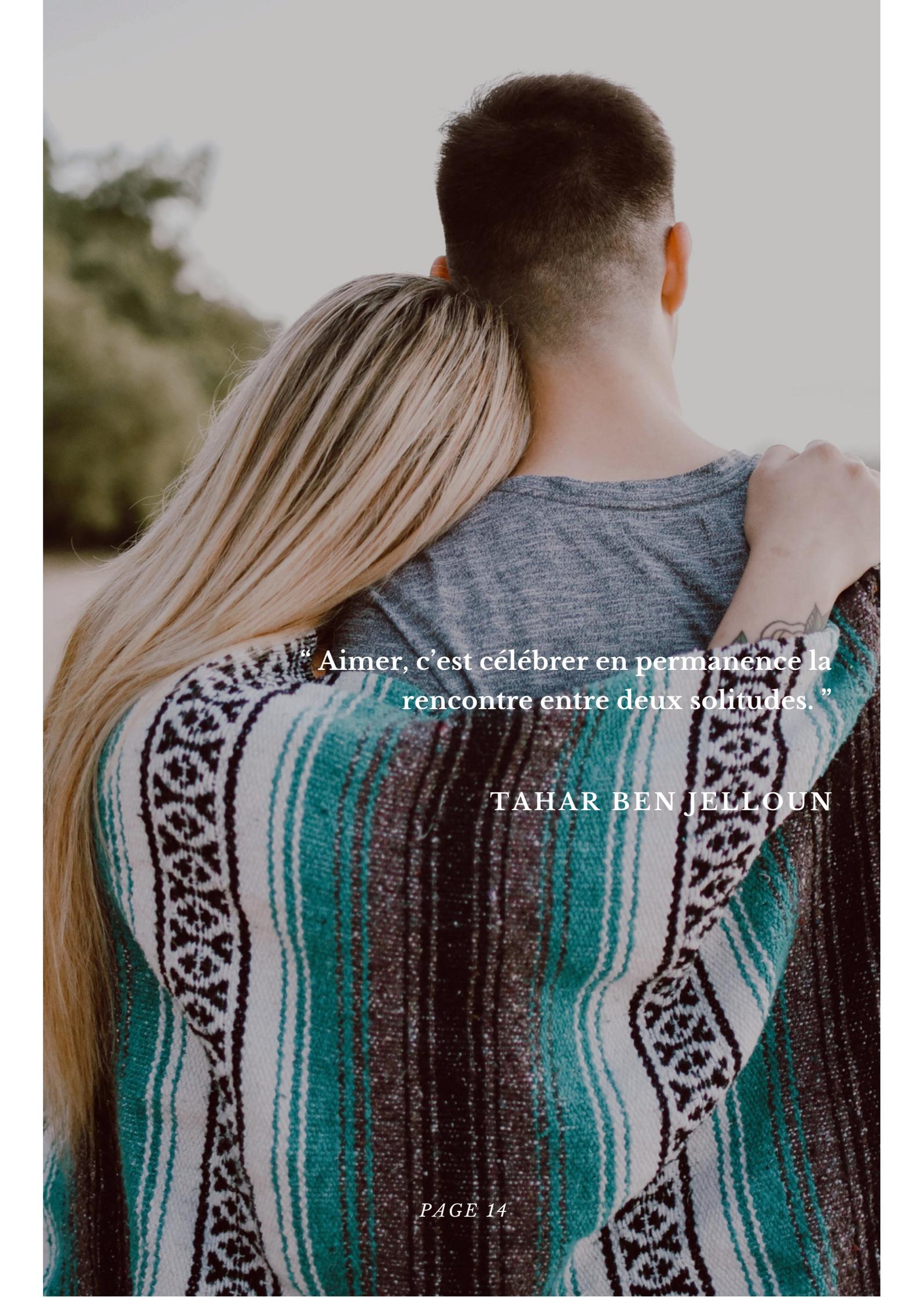
## *En pratique*

Nous pouvons remercier l'autre pour l'attention, l'écoute active, le soutien qu'ils nous apporte, et bien sûr pour tous les services qu'il nous rend.

"Merci" pour ce que l'autre vous a apporté ;

"Pardon" pour les torts que vous avez pu lui faire.



A photograph of a young man and woman embracing from behind. The man is wearing a grey t-shirt, and the woman is wearing a colorful, patterned sweater. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting. The quote is centered over the image.

“ Aimer, c’est célébrer en permanence la  
rencontre entre deux solitudes. ”

TAHAR BEN JELLOUN

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE  
CULTURELLE  
POUR  
EN APPRENDRE PLUS !

*1*

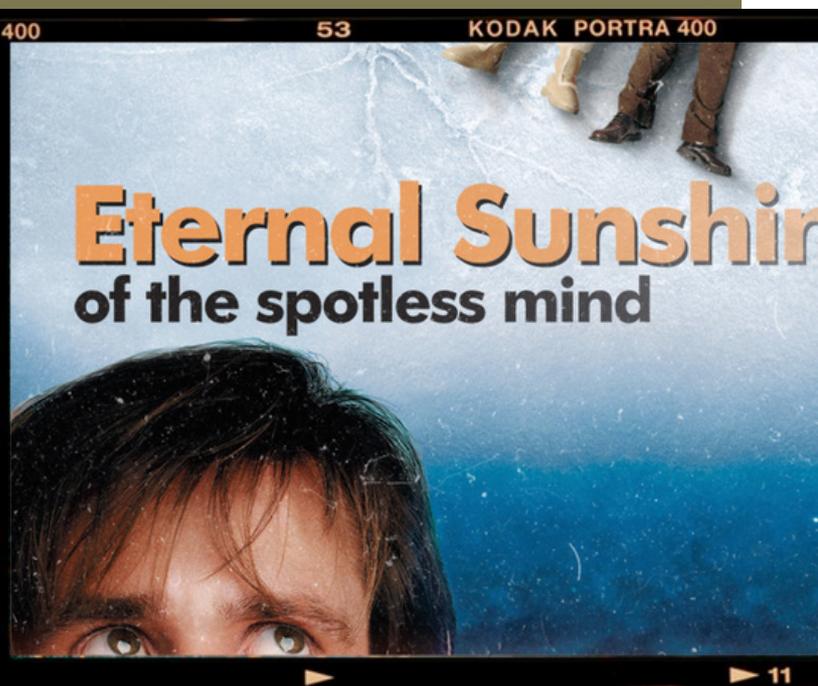
AUDIO

*1*

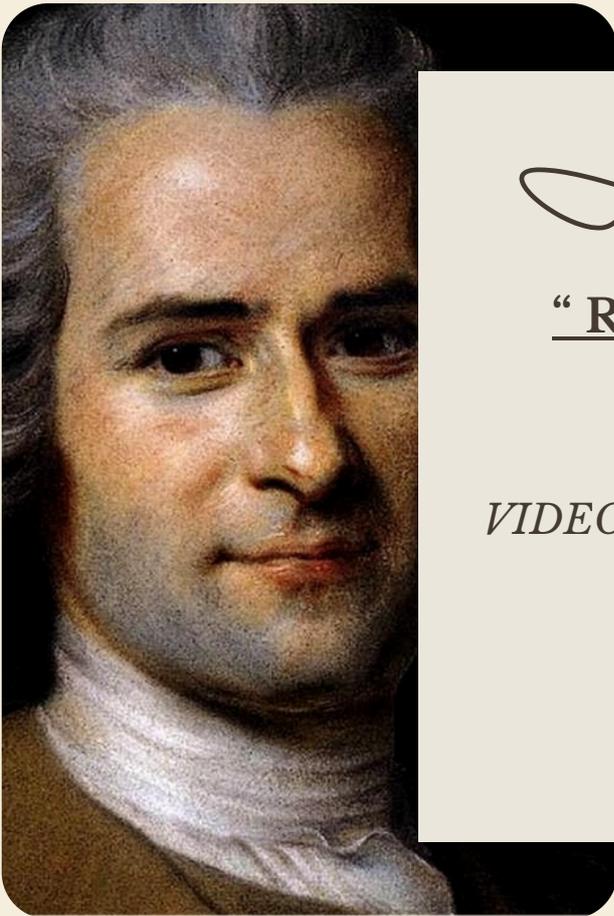
FILM

*1*

LIVRE



À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE



*A écouter*

**“ ROUSSEAU - LE DÉsir ”**

*par Le Précepteur*

*VIDEO YOUTUBE À ÉCOUTER*

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER A L'AUDIO](#)

Le Précepteur nous présente la conception philosophique de Jean-Jacques Rousseau sur le bonheur et son rapport au désir. Il nous rappelle à notre subjectivité, en évoquant la tendance naturelle de l'être humain à combler le vide, en désirant ce qu'il n'a pas, et en imaginant la réalité telle que nous aimerions qu'elle soit.

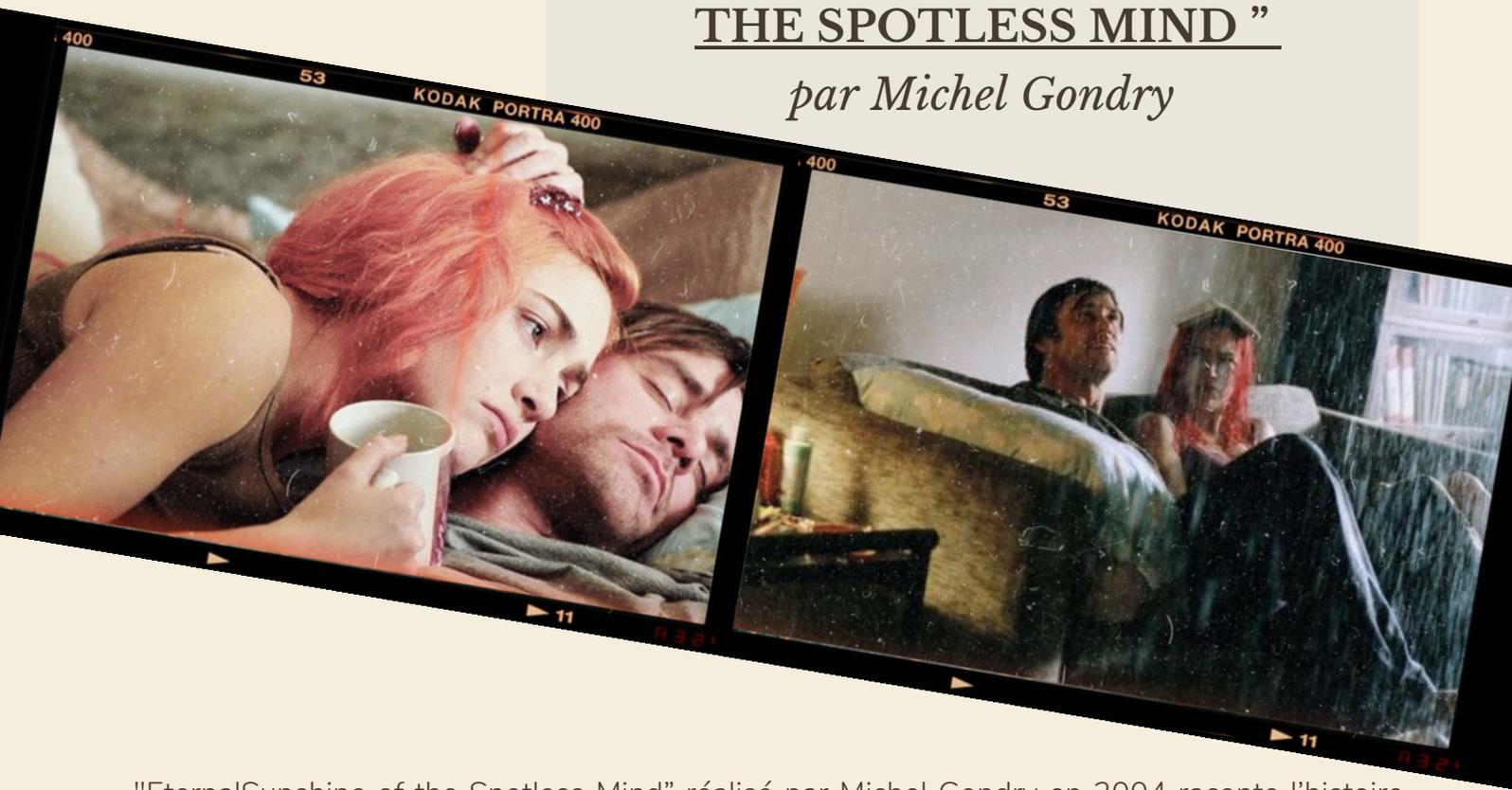
Pour Rousseau, la satisfaction du désir n'est pas la même chose que le fait de désirer, et place notamment le désir comme une expression de notre besoin d'idéal. Un besoin auquel, malgré ces pondérations, il ne faudrait pas renoncer.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

*A visionner*

“ ETERNAL SUNSHINE OF  
THE SPOTLESS MIND ”

*par Michel Gondry*



"EternalSunshine of the Spotless Mind" réalisé par Michel Gondry en 2004 raconte l'histoire de Joel qui prends la décision d'effacer tous ses souvenirs liés à son ex- petite amie Clémentine, grâce à une technologie proposée par la société Lacuna. Ce film nous plonge dans les errances d'attentes déçues, et de l'amertume de voir que la personne que nous avons aimé semble nous avoir totalement oublié. Après avoir constaté que Clémentine a eu recours à l'effaçage des souvenirs, il cherchera à faire de même pour mettre un terme à sa souffrance. Mais à travers ce processus, il se rendra compte qu'il ne peut pas se résoudre à oublier Clémentine, oublier une part de lui-même, oublier qu'il est peut-être possible de recommencer, et de réinventer l'histoire.



*A lire*

**“ CORRIGE-MOI SI JE ME  
TROMPE ”**

*par Giorgio Nardone*

Dans cet ouvrage écrit par le psychothérapeute Giorgio Nardone et parut en 2016, vous pourrez découvrir comment préserver votre couple en adoptant différentes stratégies de communication simples à mettre en pratique au quotidien. Les stratégies de cet ouvrage proposent également de répondre à des difficultés de communication liées aux relations professionnelles avec des collègues de travail, et bien plus encore.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT

N°2

ARTICLE

# LA RELATION D'AIDE

COMMENT VIVRE AVEC UNE PROCHE MALADE  
ET CHANGÉ ?

*Linda Ducasse*

[WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM](http://WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM)

## À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)