

Religion catholique

Cours de C. Lenaerts
Institut Don Bosco de Verviers
3^e degré professionnel

Vivre en relation : les relations de couple et dans la famille



**Sache que je suis tout à fait prête à t'accepter tel que tu es, Julian.
Mais d'abord, il faut que tu deviennes quelqu'un de complètement
différent.**

© Vouch, all rights

Enracinement existentiel



1. Quelle image as-tu du couple ?

a) Si tu devais définir l'amour, lequel de ces proverbes choisirais-tu ?

- ❖ Amours nouvelles oublient les vieilles.
- ❖ Il faut se quitter souvent pour s'aimer toujours.
- ❖ L'amour fait passer le temps, le temps fait passer l'amour.
- ❖ Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction.
- ❖ Aimer, c'est mourir en soi pour revivre en autrui.
- ❖ Aimer, c'est se donner complètement à celui qu'on aime.
- ❖ Il faut se ressembler un peu pour se comprendre, mais il faut être un peu différent pour s'aimer.
- ❖ Aimer, c'est préférer un autre à soi-même.
- ❖ Quand on aime, on ne compte pas.
- ❖ L'amour est aveugle.

Souligne le proverbe qui correspond le mieux à ta vision du couple et justifie ton choix :

.....

.....

.....

.....



b) Petit test visuel....

Chacun d'entre nous porte en lui, venue des tout débuts de son histoire, une vision singulière du couple. Celle-ci est présente dans notre inconscient, bien avant que nous ayons l'idée de vivre à deux. Le modèle dans lequel nous nous embarquons se met en place très tôt, soit en rapport avec le couple que formait nos parents, soit en réponse au désir inconscient du couple qu'ils auraient aimé former, soit en relation avec un couple ayant eu une présence forte à nos côtés durant l'enfance.

Avant d'entrer dans le vif du sujet de notre séquence, je te propose un petit test visuel, élaboré par des psychologues et des psychanalystes, qui vise à mettre en évidence quelle est l'image que tu te fais du couple : plus ou moins sécurisante, tendre ou sexuelle...

Regarde attentivement les huit photographies et choisis les deux avec lesquelles tu te sens le plus en accord, celles qui résonnent le plus profondément en toi. Ensuite, donne la priorité à l'une des deux.

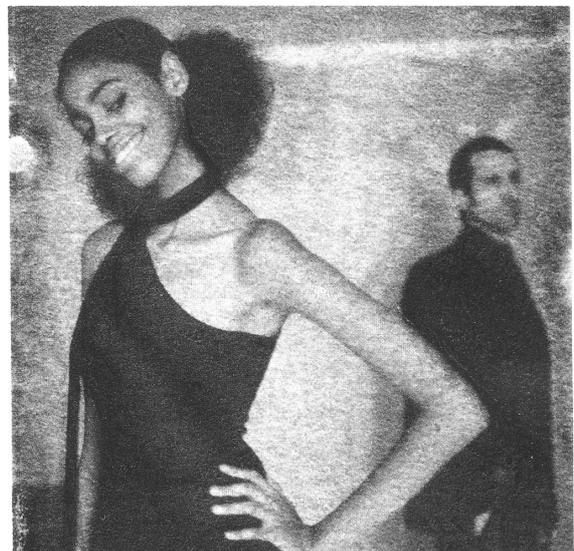
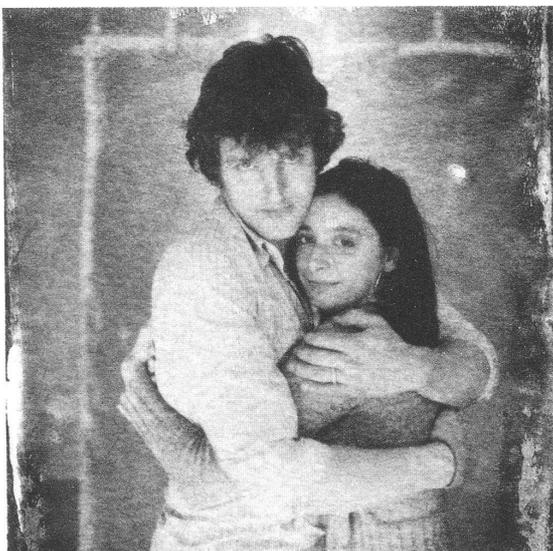
Si les deux photos renvoient au même profil, tu as un modèle de couple très distinctement inscrit dans la tête. Si les photos appartiennent à deux profils différents, tu es en priorité proche du premier tout en attendant de ton couple des qualités liées au second profil.

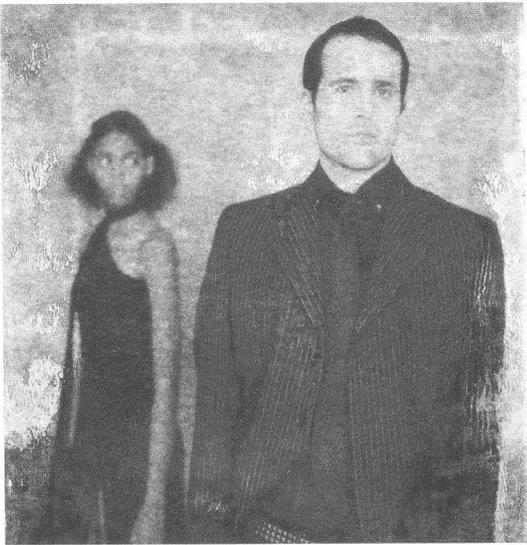
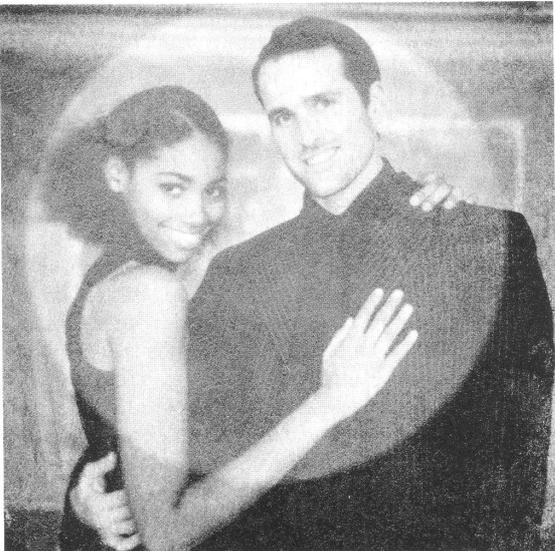
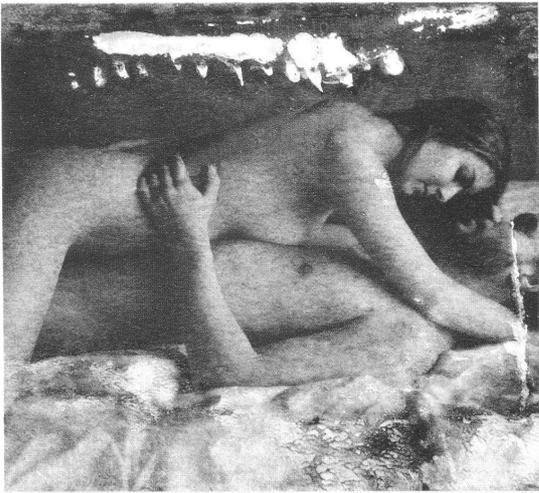
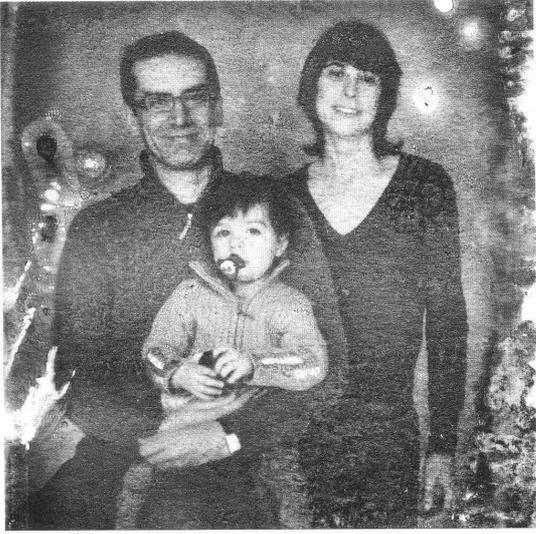
Quel est ton profil ?

Est-ce que ce résultat « colle » avec la citation que tu avais choisie pour définir le couple ? OUI / NON

Explique :

.....
.....
.....





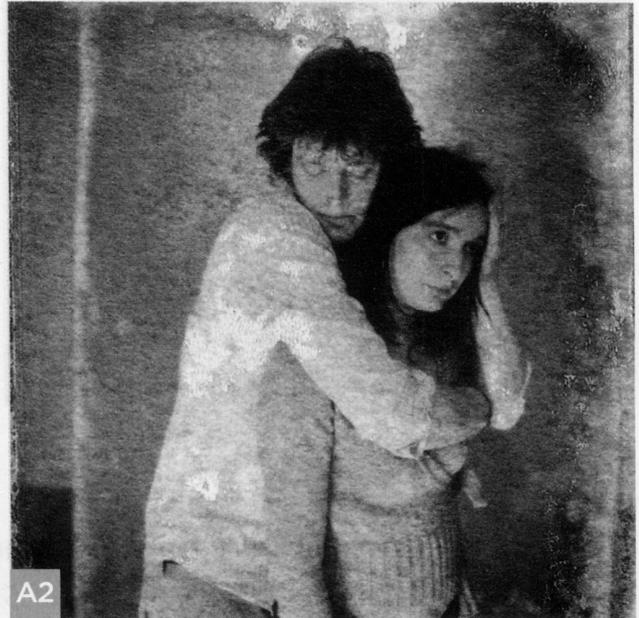
PROFIL

A

Le couple intimiste



A1



A2

Ce que vous recherchez avant tout, dans votre couple, c'est la satisfaction de votre besoin de sécurité. Votre sentiment amoureux est étroitement lié au désir de protection, de partage, de tendresse. Vous êtes en contact avec votre vulnérabilité ou avec celle de l'autre depuis longtemps, ce qui peut être source d'angoisse ou, au contraire, l'occasion d'instaurer un partage authentique et ouvert. Le risque est de glisser dans une relation fusionnelle et de vous figer dans les rôles complémentaires de type infirmier-malade, sauveur-victime, parent-enfant. L'un des partenaires ayant pour mission de combler les manques de l'autre, de faire disparaître ses doutes sans qu'une réelle réciprocité puisse s'instaurer. La relation, à la longue, pourrait finir par se scléroser et tendrait à substituer des ressentiments au sentiment amoureux originel.

Vous avez choisi l'image A1

Dans le besoin de protection que vous ressentez, il s'agit surtout de pouvoir toucher l'autre, de l'enlacer, de se lover contre lui. Vous tentez de retrouver là, sans doute, quelque chose du rapport très physique qui existe souvent entre la mère et le jeune enfant. Tendresse, abandon, confiance occupent le sommet de votre hiérarchie relationnelle personnelle. Votre bonheur dépend de la capacité de votre partenaire à vous rejoindre sur ce terrain.

Vous avez choisi l'image A2

Votre quête de sécurité se mêle à une certaine peur d'être étouffé. Vous craignez qu'en dévoilant votre vulnérabilité l'autre en profite pour vous écraser. Si vous êtes un homme, il ne vous est sans doute pas aisé de conjuguer sentiment de vulnérabilité et virilité. D'un côté, il s'agit de prendre le risque de vous présenter avec vos doutes ; de l'autre, de dominer la relation par une affirmation forte et sans faille de votre désir. Si vous êtes une femme, de la même manière, il doit exister une ambivalence entre le désir de vous abandonner au bonheur de la dépendance amoureuse et la peur d'être trop dominée par le pouvoir ou le désir d'un homme. Apprenez à prendre un peu de distance... vous ne vous en retrouverez que plus amoureux !

B

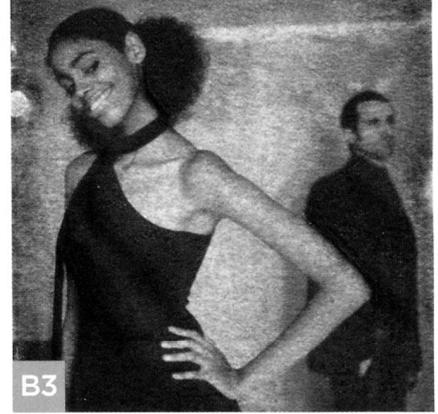
Le couple social



B1



B2



B3

Vous n' imaginez pas une vie de couple sans projets, sans objectifs à atteindre. Au fond, vous savez bien que vous avez choisi ou que vous choisirez votre partenaire parce qu'il est beau, brillant, reconnu, séduisant... Vos valeurs de couple sont des valeurs de réussite, vous aimez être vus ensemble et avez plutôt tendance à fuir les positions d'anonymat. Si le couple intimiste affectionne l'isolement de la chambre à coucher et a, pour destination favorite, l'île déserte, vous préférez quant à vous le salon où l'on reçoit et les destinations en vue. Votre couple sait se faire apprécier et développe aisément des relations sociales. Mais le risque est de développer une relation exclusivement tournée vers l'extérieur où, sans s'en rendre compte, chacun des partenaires est enfermé dans un rôle social qu'il passe son temps à défendre. La relation est alors peu intime et, privée de la capacité à accueillir ce qui est fragile chez l'autre et chez soi, elle peut manquer de tendresse.

Vous avez choisi l'image B1

C'est le modèle du couple réussi, celui qui éveille désir et convoitise : côte à côte, vous rayonnez. L'un comme l'autre vous plaisez et savez prendre votre place dans la société. Vous ne savez pas ce que perdre veut dire et c'est là que peut résider votre faiblesse relationnelle, car l'intimité se construit sur la capacité à accueillir l'échec. Le risque : développer une relation où le lien est avant tout narcissique et où l'autre est le miroir de votre propre réussite. Attention, car si la valorisation n'est pas au rendez-vous, la déception et les ressentiments peuvent vite arriver.

Vous avez choisi l'image B2

Ici, c'est le désir d'expansion de l'homme qui domine la relation, la femme étant plus en retrait. Cela correspond au modèle classique de virilité. Si vous êtes la femme, vous l'avez choisi parce que vous l'admirez et que sa capacité à prendre une place valorisante vous rassure et vient compenser le manque de confiance en vous. Néanmoins, ce modèle social, très répandu il n'y a pas si longtemps, fonctionne aujourd'hui

parfois moins bien. Dans les faits, la femme résiste souvent souterrainement au pouvoir dominant de l'homme. Cette résistance s'exprime par une perte de désir sexuel et par des récriminations plus ou moins ouvertes qui consistent à renvoyer à l'homme une image de brute. De son côté, l'homme, insatisfait de la sexualité, a tendance à trouver sa partenaire insuffisante. La relation engagée sur cette base peut être blessante et les risques d'infidélité sont importants. L'apprentissage d'une communication plus intime est fondamental pour rééquilibrer les pouvoirs en donnant à la parole et au désir de chacun une place égale.

Vous avez choisi l'image B3

Elle correspond au modèle précédent inversé. Si vous êtes la femme, vous associez le manque d'affirmation de l'homme à de la délicatesse, car vous ne supportez pas les machos. Mais, comme pour le profil précédent, attention : l'homme doit réussir à affirmer son désir, sinon il peut, au bout d'un moment, vouloir échapper à ce pouvoir féminin excessif en fuyant la relation.

C

Le couple **sexuel**



L'épanouissement de votre sexualité est, pour vous, une dimension fondamentale de la relation. Vous n'envisagez pas que votre vie de couple puisse se développer harmonieusement sans que l'intensité du désir soit entretenue et la jouissance nourrie. Votre sentiment amoureux dépend donc de la qualité et de la profondeur des échanges dans ce domaine. Cela crée un dynamisme intéressant qui, s'il est maintenu et développé dans le cadre du couple, peut contribuer à une évolution profonde et positive de la relation et à nourrir un très fort sentiment d'intimité et de complicité.

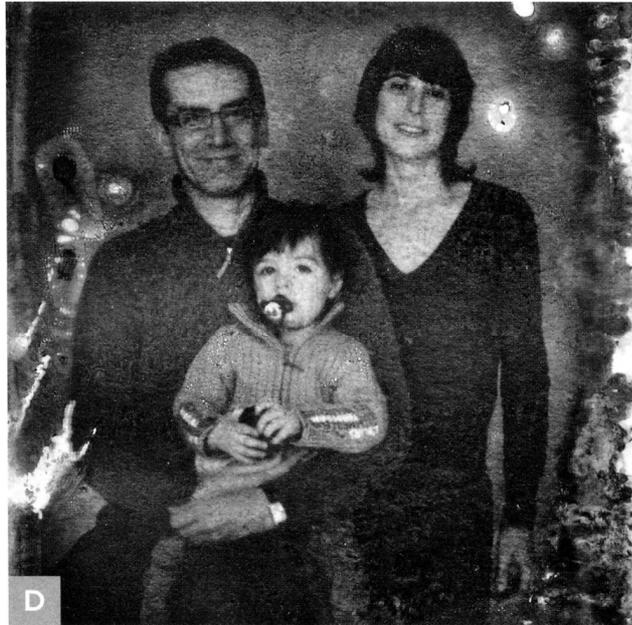
Vous avez choisi l'image C1

L'intimité sexuelle vous attire. Vous aimez la sensualité, le contact et le jeu avec le corps de l'autre : toucher, être touché, ressentir et vous sentir vivant dans cet échange. La sexualité vous intéresse tout en gardant une part de mystère, mélange de désirs, d'incertitude, de fantasmes, parfois de jugements et d'interrogations sur le fonctionnement de votre partenaire et sur le vôtre. Vous sentez bien que l'épanouissement sexuel de votre couple doit allier à la proximité des corps une proximité relationnelle : apprendre à se connaître mieux, à se satisfaire et à satisfaire son partenaire, créer une ouverture réciproque à ce que désire l'autre. Si vous prenez le risque de développer ainsi cette intimité sexuelle, votre parcours de couple pourra contredire la croyance selon laquelle le désir s'affaiblit avec le temps et l'habitude.

Vous avez choisi l'image C2

Votre sexualité est placée sur le terrain de la séduction et de l'image. Ce qui compte pour vous, c'est que votre partenaire soit beau, vu et reconnu. La sexualité relève pour vous l'art de vous mettre en scène et d'exprimer votre réussite. Ce jeu est très motivant et le désir qui l'accompagne peut être intense. Mais il reste fragile car construit sur une profonde insécurité inconsciente : il vous faut éternellement faire la preuve que l'image est bien réussie, que le miroir est bien orienté. Et puis il y a toujours la possibilité qu'un autre ait plus belle apparence et devienne alors plus intéressant. Si la séduction sexuelle peut être à la base de la rencontre, pour que le couple s'épanouisse sexuellement dans la durée, il sera nécessaire de transformer le cadre de la relation et la nature du désir en le réorientant sur un versant plus intime et plus rassurant.

D Le couple parental



Vous avez choisi l'image D
Votre couple s'organise autour du désir de fonder une famille. Tant que le consensus reste solide entre vous autour de ce projet, il n'y a aucun problème. Construire un foyer peut procurer beaucoup de joie et de chaleur même si cela se fait parfois au prix de l'effacement de la passion amoureuse. Si l'investissement relationnel est ainsi dominé par le projet familial, vous risquez cependant, vous et votre conjoint, de vous retrouver enfermés dans les rôles de père et de mère au détriment de votre épanouissement en tant qu'homme et femme. Et si l'un de vous finit au bout d'un moment par se lasser de jouer cette partition et réclame autre chose sans être entendu, ce qui était jusque-là vécu comme un désir commun peut apparaître comme une mise à distance frustrante. N'oubliez pas que

beaucoup de couples se séparent deux ans après la naissance du premier enfant. Montrer au monde que l'on est une jolie famille ne suffit pas à nourrir un couple. Vous avez donc tout intérêt, conjointement à votre vie de famille, à préserver des temps à deux, des rendez-vous amoureux sans les enfants. L'ambiance à la maison n'en sera que meilleure et le devenir de la famille plus radieux encore. Attachez-vous au second profil choisi pour voir comment équilibrer votre relation à travers un autre projet. **I.Y.**

À LIRE

L'Epanouissement amoureux et sexuel du couple de Danielle et Claude Allais. Comment faire durer son couple? Parce que l'amour est fragile, parce qu'il n'y a pas de recette miracle, les deux psychanalystes nous livrent leur vision de la relation en quelques chapitres bien conçus (« Les méthodes de développement du couple », « L'inconscient et l'amour », « L'épanouissement sexuel »...). Un petit ouvrage à lire à deux (Bernet-Danilo, 1999).

www.psychologies.com
 PARLEZ-EN : échangez vos points de vue sur la vie en couple en toute confidentialité dans le forum « Vie de couple ». Rubrique « Forums ».

2) Une chanson pour réfléchir au couple

Appartenir de J.J. Goldman

Mon douçou, mon chéri
Mon amour
Mon amant, mon mari
Mon toujours
Des mots si doux
Mais qui m'effraient parfois
Je ne t'appartiens pas
Des mots si chauds
Mais à la fois si froids
Je n'appartiens qu'à moi



Qu'évoquent pour toi les paroles de cette chanson ? Quel(s) sentiment(s) l'auteur exprime-t-il ? As-tu déjà ressenti cela ?

Peux-tu établir un lien entre les paroles de cette chanson et l'un des proverbes lu au début du cours ?

Apports culturels

Quelques notions de psychologie

1. 3 étapes pour faire un couple

La relation amoureuse est un processus en mouvement qui passe par différents stades. De la **fusion** à la **relation durable**, le couple traverse un parcours d'obstacles qui demande ouverture d'esprit et adaptabilité.

Toutes les amours au long cours passent par des stades identiques. En nous appuyant sur les différentes études existantes, les psychologues en ont défini trois. En quoi ces étapes sont-elles la clé d'une relation heureuse et durable ? Comment passer de l'une à l'autre ? Avec quelles conséquences ?



a) La fusion

$$1+1=1$$

Les signes : « Tu es celle que j'attendais » ; « Nous sommes d'accord sur tout » ; « Toi et moi ne faisons qu'un »... Aujourd'hui, toute relation, ou presque, commence par une attraction passionnelle. C'est l'amour intense, la « symbiose ». Pour les amoureux, chaque éloignement est un déchirement et chaque expérience partagée l'occasion de se découvrir de nouveaux points communs : il semble évident que l'on était faits pour se rencontrer.

Les avantages : cette étape est essentielle à la formation du couple puisqu'elle crée la complicité. Elle est un des rares moments dans l'existence où l'on peut mûrir sans douleur. Elle permet de sortir de soi, découvrir des aspects de la vie que l'on n'avait pas envisagés seul ou dont on avait peur. L'amour passion donne des ailes.

Les pièges : cet amour passion repose en grande partie sur des leurres. En effet, chacun s'imagine que si cette relation est aussi intense, c'est parce que l'autre correspond parfaitement à l'image du partenaire idéal qu'il porte en lui. Autrement dit, plutôt que de le voir dans ce qu'il est réellement, il devient le support de nos projections. L'attente à son égard est si forte que nous l'idéalisons : ses défauts sont niés au bénéfice de ses seules qualités.

Les clés : profiter absolument de cette lune de miel, car elle est aussi agréable qu'éphémère. Elle durerait entre deux et trois ans, en moyenne. Après ? Le retour à la réalité s'impose de lui-même et **cette fusion si rassurante devient peu à peu étouffante, aliénante. Le besoin d'air se fait sentir.**

Peux-tu illustrer cette phase de la fusion par un exemple concret, tiré d'un film, d'une chanson, d'un livre ?

.....
.....

b) La différenciation

$$1+1=2$$



Les signes : « Tu n'es pas celui que je croyais » ; « Je ne comprends pas que tu puisses aimer cela » ; « Tu ne sais pas ce que je pense vraiment »... Avec la cohabitation, le mariage, le partage du quotidien et les responsabilités à assumer, le couple descend de son nuage pour se confronter à la réalité. Alors qu'ils ne voyaient que ce qui les unissait, les **partenaires découvrent peu à peu leurs différences**. L'autre révèle toutes les facettes de sa personnalité. Déception ? Inévitablement, puisqu'il s'agit de dire adieu à l'image idéalisée que chacun avait de l'autre, mais aussi de soi : la vie à deux nous fait découvrir des aspects de notre propre caractère, que nous n'avions jamais eu l'occasion de cerner et que l'autre nous aide à percevoir.

Les avantages : cette étape est fondamentale puisqu'elle **permet de se retrouver soi-même**, de reprendre contact avec ses propres intérêts et objectifs de vie. Sans cette étape, la fusion finit par être vécue comme un carcan, une prison dans lequel les personnalités de chacun sont niées...jusqu'à la crise. Sur une infidélité ou un départ soudain, plus d'une histoire d'amour se termine avant d'avoir dépassé cette phase.

Les pièges : il n'est pas simple de rompre avec sa vision fantasmée de l'amour et d'accepter de vivre une relation qui ne soit pas tous les jours synonyme de plaisir. Signe de notre attachement à une tradition romantique ou de l'influence d'une société qui fait du plaisir une finalité : nous avons tendance à penser que la fougue des premiers temps est « la » définition de l'amour.

L'autre difficulté tient au fait que **cette étape du retour à la réalité n'intervient pas simultanément chez les partenaires** : celui qui vit encore dans l'idéalisation peut se croire abandonné, moins aimé, tandis que l'autre ne se sentira pas reconnu dans une relation devenue étouffante.

Les clés : de l'air et de la communication. **Prendre l'air, c'est savoir sortir du couple pour vivre ses loisirs, servir ses ambitions professionnelles...** C'est redevenir « un », définir son territoire qui n'est pas le même que celui de son partenaire. Pour faire admettre cette prise de distance, la communication est indispensable : les partenaires doivent oser expliquer leurs envies, leurs besoins, afin d'éviter que cette différenciation soi interprétée comme une fuite ou un déclin de l'amour.

c) Le rapprochement

$$1+1=3$$



Les signes : « J'ai envie de construire mon avenir avec toi » ; « Si on achetait une maison ? » ; « Je suis prêt(e) à faire de efforts pour que ça marche entre nous »... L'étape précédente a permis à chacun de se redéfinir, à ses yeux et aux yeux de l'autre. Cette phase consiste maintenant à mesurer la compatibilité de ses attentes respectives et à réfléchir aux moyens que chacun est prêt à fournir pour travailler à la fondation de son couple. **Ce n'est plus l'amour entendu comme : « un + un = un » (la fusion), ni « un + un = deux » (la différenciation), mais « un + un = trois » : toi, moi et notre couple.**

Ce troisième élément « couple » va naître de l'élaboration de projets communs sans cesse réactualisés, qui, à l'avenir, donneront à la relation sa dynamique et garantiront sa durabilité. Que veut-on vraiment pour soi et pour la relation ? Qu'attendons-nous de notre vie ensemble ? L'occasion est toute trouvée pour parler mariage, enfants, maison à acheter...

Les avantages : dans ce temps du rapprochement, l'amour exprime véritablement son désir d'avenir. Une certaine sérénité amoureuse devient possible. Le « contrat » durable alors établi entre les partenaires n'empêchera pas les disputes ; mais arrivé à cette étape, le sentiment amoureux sait admettre les divergences et donne l'envie de trouver des réglages pour les dépasser.

Les pièges : consolidé par le temps et les épreuves partagées, cet amour tend à virer à l'amitié. Le risque : sombrer dans une cohabitation heureuse, mais où le désir, les élans passionnés n'auraient plus leur place, et laisser l'un ou l'autre des partenaires en mal d'un état amoureux plus pétillant.

Les clés : pour faire durer cet amour solide, le défi consiste à sortir de temps en temps du confort qu'il offre. D'abord en sachant remettre régulièrement en question les projets établis et en élaborant ensemble de nouveaux objectifs. Ensuite, en bousculant parfois la tranquillité de son amour pour y intégrer de la passion : réactualiser ces coups de folie qui sublimaient les premiers mois de la relation et oser la fusion, s'abandonner corps et esprit à son amour ... même le temps d'un week-end. **C'est dans ce subtil mélange entre raison (construction de projets) et passion que le couple se donnera les chances d'inventer un amour aussi délicieux que durable.**

As-tu bien compris ces différents stades de la vie d'un couple?

Prouve-le en appliquant tes connaissances à deux situations :



a) Relis le texte de la chanson que nous avons écoutée au début de cette séquence (Appartenir, de Goldman). Essaie d'établir un rapprochement avec la théorie que nous venons de lire. A quelle phase du cheminement du couple peux-tu relier ce texte? Justifie ta réponse.

Nom de l'étape : _____

Justification :

b) Lis le témoignage suivant et détermine également à quelle phase de la vie du couple il réfère. Justifie ta réponse.

Anne-Sophie et Damien Rémy : 34 ans, mariés civilement en 2007, puis religieusement en septembre 2008. Damien est divorcé, papa d'un petit garçon de 6 ans. Ils viennent d'avoir un autre enfant.

« Nous nous sommes rencontrés sur internet il y a 4 ans, confie Anne-Sophie. On a attendu un an avant de s'installer ensemble, car j'ai rencontré Damien deux mois avant de me lancer dans un projet de vie communautaire, dans un quartier populaire à Roubaix. Cette période d'attente a été compliquée, mais finalement bénéfique pour apprendre à se connaître ! »

Et Damien de poursuivre : « Ne sachant pas que notre relation allait aboutir au mariage, je ne voulais pas attendre trop longtemps pour emménager avec Anne-Sophie. Et puis le mariage n'était pas pour moi une obligation, étant donné que j'avais déjà vécu un premier échec. Je suis divorcé, mais comme je n'étais marié que civilement la première fois, nous avons pu nous marier religieusement. C'était très important pour Anne-Sophie et pour moi, cela rend ce mariage plus abouti que le premier. Aujourd'hui, je suis très optimiste quant à notre engagement. La seule chose qui me fait peur, c'est que la mort nous sépare. Nous savons que ce ne sera pas toujours facile, qu'il y aura des hauts et des bas. Et puis, nous sommes une famille recomposée, ce qui implique davantage de dialogue et de concessions ! Mais si, dans les années qui viennent, malgré nos boulots-je travaille la nuit-, nous arrivons à garder la qualité de dialogue qui nous avons aujourd'hui, nous aurons sans doute gagné. Le couple, la famille, les amis, c'est un équilibre à renouveler sans cesse et là, avec l'arrivée de Siloé, on doit s'adapter à une nouvelle vie », conclut le jeune papa. »

Nom de l'étape : _____

Justification :

2. Cultiver les différences : est-ce nécessaire ou dangereux pour le couple ?

Nous venons de prendre connaissance des différentes phases traversées par le couple. Une de ces phases (la deuxième) met l'accent sur les différences inévitables et même nécessaires rencontrées au sein du couple. Arrêtons-nous quelques instants sur cette notion.

Toi + moi = nous. Mais où est passé le "je" ? Pour ne pas se perdre dans son couple et le nourrir sans l'épuiser, une seule solution : cultiver la (bonne) distance et affirmer son identité.

e mariage, c'est quand un homme et une femme ne font plus qu'un. Le plus difficile, c'est de savoir lequel ! » Cette boutade de Woody Allen résume à merveille la problématique du couple. Tout ce qui paraît magique au début – partager le même lit, les mêmes goûts, les mêmes amis, les mêmes loisirs, les mêmes tics de langage – conduit trop souvent non seulement à l'appauvrissement du sentiment amoureux (sinon à sa mort), mais aussi, parfois, à la sensation de perdre son identité. Le « nous » remplaçant le « je », l'entité couple finit par absorber les individus. La relation transforme l'autre en une prolongation de soi, en un double à la fois prévisible et invisible. Le désir s'éteint....

Les thérapeutes de couple le confirment : **quand on étouffe dans son couple, on n'est plus en mesure d'y voir clair dans ses sentiments**. Parce que l'on a perdu son désir, son énergie. Paradoxalement, c'est peut-être le bon moment pour se questionner, sur soi et sur la relation. Suis-je dans une relation cannibale, qui fait que je ne me nourris que de l'autre ? Suis-je suffisamment sécurisé(e) affectivement pour le laisser s'épanouir en dehors de notre couple ? Est-ce que je ne me suis pas dilué(e), perdu(e) de vue dans la relation à deux ? Autant de pistes qui peuvent ouvrir de nouvelles voies au couple et lui redonner l'oxygène qui lui manquait.

Une femme témoigne à propos de ce sentiment d'étouffement, de perte d'identité à l'intérieur même du couple. Lis son témoignage :

« Au bout de quelques années de mariage, je ne savais plus qui j'étais, mon "je" était noyé dans le "nous", raconte Nadine, 42 ans, mariée civilement et religieusement depuis douze ans. Plus rien de lui ne me surprenait, je prévoyais ses gestes, ses paroles. J'avais envie de tout plaquer, j'étouffais... Ce n'est pas du tout de cette façon que j'envisageais ma vie de couple. Je pensais que le mariage chrétien ouvrait

d'autres perspectives... »

Nadine n'a pas tout plaqué. Elle a décidé de « faire rentrer de l'air dans sa vie » en se lançant dans une activité bénévole qui lui a permis d'exister en dehors de son couple, de se faire de nouvelles relations, mais aussi et surtout de retrouver une énergie et un enthousiasme contagieux. Au bout de quelques mois, elle s'est retrouvée « plus autonome, plus rayonnante et... plus amoureuse ! »

Etre deux, c'est aussi s'affirmer en sachant dire non. Cela paraît simple. Ça ne l'est pas tant que ça. L'idée que, lorsqu'on s'aime, on doit faire et avoir envie des mêmes choses est très enracinée dans nos esprits. « Si tu ne fais pas comme moi, c'est que tu ne m'aimes pas assez, traduit-on implicitement. Certaines personnes particulièrement "insécures" peuvent se sentir remises en cause et jugées si leur conjoint ne partage pas tous leurs goûts ». Alors qu'**il faudrait au contraire cultiver, honorer nos différences**, oser avoir des envies différentes et respecter celles de l'autre. Et ne pas oublier que lorsque nous l'avons rencontré(e), ce qui nous séduisait, c'était justement sa différence, une différence rabotée au fil des jours.

Cet article insiste sur le fait qu'il est nécessaire dans un couple de cultiver nos différences. Or, quelle différence fondamentale existe dans un couple ?

Hommes/femmes : ces différences qui créent le désir

Lis cette phrase d'une femme adressée à son mari :

« Je ne me suis jamais sentie ni ton opposée, ni ta symétrie, ni ton complément. Depuis toujours, je me suis vécue une, entière. De ma différence, je n'ai jamais eu le moindre doute ; elle est manifeste, visible, sensible. Incontestable. Je le sais depuis que j'existe... »

Nous avons été faits homme ou femme. Faut-il s'en plaindre ou plonger dans le jeu que cette altérité nous propose ?

L'avis des psychanalystes

La psychanalyste Hélène Vechiali dénonce la féminisation des hommes. Une évolution dommageable, puisque c'est l'attirance entre les deux sexes qui en pâtirait. « Le désir ne se manifeste que dans l'altérité ». En recherchant du semblable, on se ferme au désir, au plaisir et à la connaissance de soi. Parce qu'elle nous confronte à l'inconnu, l'altérité est un risque. Elle fait peur à une époque où l'on cherche avant tout à se rassurer. » Ne pas

accepter les caractéristiques et les limites de son sexe, ainsi que celles de l'autre, traduit pour Gérard Bonnet, psychanalyste et sexologue, un fantasme infantile d'hégémonie caractéristique de notre époque. « Freud a découvert que l'être humain est originellement bisexuel, il se construit ensuite en tant qu'être sexué. Aujourd'hui notre société exploite ce fantasme de bisexualité, qui est une aspiration à la toute-puissance : « Je peux être tout ! » Or la différence des sexes est une réalité biologique, l'accepter, c'est accepter la réalité. Pour se construire, il faut se heurter à des limites. Grâce à elles, on peut rencontrer l'autre, et dans l'amour, l'éblouissement vient de ce que l'on est face à un être humain différent. »

Et la science, qu'en dit-elle ?

En fait, le cerveau ne serait pas sexué, mais « plastique », fait pour apprendre. Entre nature et culture, inné et acquis, le débat est loin d'être clos. Seules un dixième de nos connexions neuronales existent à la naissance, le reste se construisant en fonction des stimulations venues du monde extérieur. Dans leur immense majorité, les différences cérébrales entre hommes et femmes seraient donc acquises. Chaque sexe, cependant posséderait certaines compétences spécifiques.

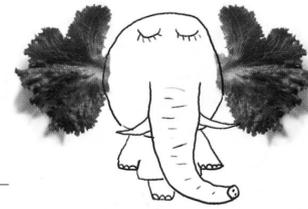
En voici quelques-unes...

Qu'en penses-tu ? Te retrouves-tu dans les compétences masculines ?

.....
.....
.....



Les points forts des femmes



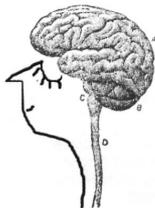
Une perception plus fine

Les femmes ont de meilleurs résultats que les hommes aux tests de perception, aussi bien en rapidité qu'en capacité de reconnaissance. Elles identifient mieux les sons, et voient plus vite les différences de détails dans un lot d'images comparables.



Une habileté manuelle

Elles sont meilleures que les hommes dans les tâches de précision manuelle demandant une bonne coordination motrice. Elles sont plus rapides, par exemple, pour combler avec des chevilles une série de trous percés dans une planche^{1,2}.



Comment fonctionne leur cerveau

Selon une étude menée par l'université de Pennsylvanie (Etats-Unis), le cerveau féminin serait plus riche en neurones, conférant aux femmes une meilleure aptitude à associer et combiner des informations diverses⁵, et leurs deux hémisphères se mobilisent quand elles communiquent. Mais la dépression les frappe deux fois plus, car elles ont une meilleure mémoire des événements émotionnels, donc une plus grande propension à ressasser les mauvais souvenirs⁶.

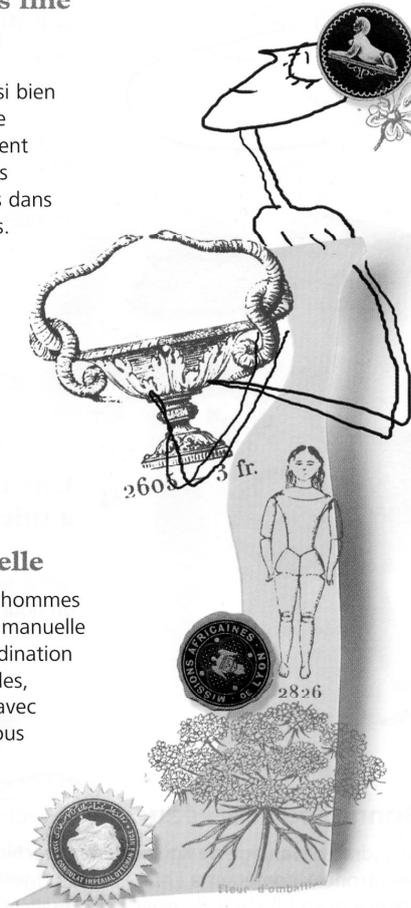
Une meilleure mémoire

Elles sont meilleures en orthographe et en mémoire verbale : elles se souviennent mieux des mots dont on vient de leur lire une liste, trouvent plus rapidement ceux qui commencent par la même lettre ou qui en comptent le même nombre.



Une facilité à communiquer

Si, à l'âge adulte, les deux sexes ont autant de vocabulaire et d'intelligence verbale², le véritable domaine d'excellence des femmes, c'est la communication. On compte trois fois moins de femmes que d'hommes qui bégayent, et deux fois moins de dyslexiques³. Elles se montrent en outre beaucoup plus aptes à lire les expressions faciales ou corporelles².





Les points forts des hommes



De bonnes capacités visuospatiales

Les hommes ont tendance à mieux réussir les tests d'aptitude spatiale, tels que trouver la sortie d'un labyrinthe, imaginer la rotation d'un objet en trois dimensions, comparer l'inclinaison de plusieurs traits sur un dessin, ou déterminer l'endroit où se trouveront les trous percés dans une feuille de papier pliée quand celle-ci sera dépliée¹.



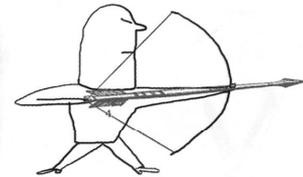
Un sens de l'orientation plus développé

Ils sont plus habiles à lire les plans ou les cartes, mais se souviennent moins bien des points de repère et des détails d'un parcours ou d'un paysage⁴.



Une facilité à « projeter »

Ils résolvent mieux les problèmes impliquant des raisonnements mathématiques, comme le calcul de pourcentages, et sont meilleurs en géométrie^{1,2,4}. Mais moins rapides que les femmes pour les opérations arithmétiques.

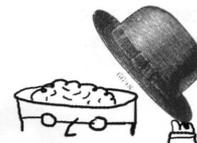


Une tendance à mieux viser

Ils sont plus adroits pour lancer un projectile vers une cible ou pour l'intercepter¹.

Comment fonctionne leur cerveau

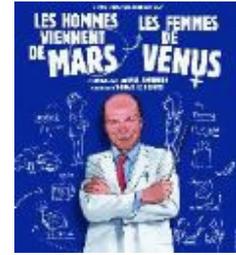
Le cerveau masculin contiendrait davantage de liquide céphalorachidien et de cellules nerveuses longues (axones), conférant à l'homme cette meilleure orientation dans l'espace⁵. Mais prudence quand il s'agit de relier performances cognitives et fonctionnement du cerveau : on sait depuis longtemps qu'à taille et corpulence égales, l'homme a un cerveau plus gros. Il n'est pas pour autant plus intelligent, les deux sexes ayant en moyenne des quotients intellectuels (QI) identiques.



SYLVAIN MICHELET

1. *Cerveau d'homme, cerveau de femme?* de Doreen Kimura (Odile Jacob, 2001). 2. « Human Sex Differences in Cognition : Fact, not Predicament » de Doreen Kimura, in *Sexualities, Evolution & Gender*, 6 (2004). 3. « The Disappearance of Cognitive Gender Differences » de Diane Halpern, in *American Psychologist*, 44 (1989). 4. *Sex Differences in Cognitive Abilities* de Diane Halpern (Lawrence Erlbaum Associates, 2000). 5. « Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults » de R.C. Gur, B.I. Turetsky, M. Matsui, M. Yan, W. Bilker, P. Hughett et R.E. Gur, in *The Journal of Neuroscience*, 19 (1999). 6. « Sex Differences in the Neural Basis of Emotional Memories » de T. Canli, J. Desmond, Z. Zhao et J. Gabrieli, *PNAS*, vol. 99, n° 16 (2002).

3. « Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus »
Analyse de quelques extraits du spectacle de P. Dewandre.



John Gray est un thérapeute expérimenté dans l'accompagnement de couple. Il a analysé et conseillé des milliers de personnes et leur donné les outils pour mieux réussir leur couple. Il s'est créé des théories qui expliquent les disputes 'générales' entre hommes et femmes. Dans ce livre il décrit les différences fondamentales entre les sexes opposés: ils communiquent différemment, ils pensent, ressentent, perçoivent, réagissent, se conduisent, aiment et apprécient différemment. On peut considérer qu'ils viennent de deux planètes différentes : Mars et Vénus. Dans tous les couples il y a des frustrations, des malentendus, des déchirements *en vain* ; c'est *parce que* l'on ne se rend pas compte de la vraie nature de l'autre. Beaucoup de problèmes sont évitables.

Note dans le tableau ci-dessous les caractéristiques masculines et féminines épinglées dans le spectacle

<u>HOMMES</u>	<u>FEMMES</u>

Ressources de la foi chrétienne

Sais-tu comment le couple est envisagé par les Ecritures ?
De quelle façon l'Eglise conçoit-elle le couple ?

Essayons d'y voir plus clair et pour cela, plongeons-nous dans un des textes les plus anciens de la Bible ...

1. La Genèse : analyse d'un extrait



Lisons ensemble l'extrait suivant :

« Le Seigneur Dieu dit : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. Je vais lui faire une aide qui lui correspondra. » Avec de la terre, le Seigneur Dieu façonna toutes les bêtes des champs et tous les oiseaux du ciel, et il les amena vers l'homme pour voir quels noms il leur donnerait. C'étaient des êtres vivants, et l'homme donna un nom à chacun. Mais il ne trouva aucune aide qui lui corresponde. Alors le Seigneur Dieu fit tomber sur lui un sommeil mystérieux, et l'homme s'endormit. Le Seigneur Dieu prit de la chair dans son côté, puis il referma. Avec ce qu'il avait pris à l'homme, il forma une femme et l'amena vers l'homme. L'homme dit alors : « Cette fois-ci voilà l'os de mes os et la chair de ma chair ! On l'appellera ; « femme (ishah), car elle fut tirée de l'homme (ish) ». A cause de cela, l'homme quittera son père et sa mère et tous deux ne feront plus qu'un. »

Quelques questions

A ton avis, à quel type de récit le livre de la Genèse appartient-t-il ? Définis ce genre littéraire.

Qu'entend-on par : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul » ?

Retrace les différentes étapes qui vont aboutir à la création de la femme.

Si nous devons résumer en quelques le couple tel qu'il est envisagé dans la Genèse, nous pourrions dire :

L'homme est fait pour et vraiment, cela veut dire accepter l'autre et créer la dans la

2. Le mariage chrétien : comment le définir ?

Nous venons d'analyser un texte très ancien qui met en scène le couple originel. Faisons un grand bond dans le temps et réfléchissons un peu au couple actuel, tel que tu l'envisages, ou à ceux que tu observes tous les jours autour de toi.

Quelles sont les différentes façons pour un couple (occidental) de vivre leur amour au quotidien ?

-
-
-
-



Discutons quelques instants de ces différentes façons de vivre en couple : quels en sont les avantages, quels en sont les inconvénients ?

Arrêtons-nous maintenant sur une façon de vivre l'amour entre homme et femme :

le mariage chrétien

Souviens-toi, quelques cours auparavant, nous avons lu ensemble le témoignage de Nadine. Cette femme, mariée religieusement depuis 12 ans, se plaignait de s'être sentie étouffée dans son couple. Elle affirmait que son « je » s'était noyé dans le « nous ». Nadine était très déçue de cette situation et avait confié que ce n'était pas du tout l'image qu'elle se faisait du mariage chrétien.

Mais au fait, qu'est-ce que le mariage chrétien ?



Le mariage est une réalité humaine qui précède toute codification. L'Eglise en a fait un **sacrement** : il est un des lieux où Dieu se rend visible. L'alliance entre un homme et une femme manifeste l'alliance de Dieu avec l'humanité. Devant l'assemblée, un homme seul, une femme seule se présentent et proclament leur amour l'un pour l'autre, s'engagent mutuellement comme époux et épouse. C'est ça le mariage religieux : se

proposer mutuellement d'incarner à deux, une image de Dieu, la plus ressemblante possible, dans une histoire d'amour, dans l'histoire d'un couple.

Quatre valeurs recouvrent l'essentiel de la pensée de l'Église sur le mariage : liberté, fidélité, fécondité, indissolubilité.

Nous allons nous intéresser ici plus particulièrement aux valeurs de liberté et de fidélité. Pour cela, nous allons lire deux extraits d'un texte écrit par un prêtre, J. Ragonneau, conseiller spirituel des Centres de préparation au mariage.



a) La liberté

« Tout l'Ancien Testament s'appuie sur une expérience de libération qui permet de relire et d'écrire l'histoire. De même, le Nouveau Testament. Jésus s'avance librement vers l'accomplissement de sa mission quel qu'en soit le prix à payer : « *Ma vie, nul ne la prend, c'est moi qui la donne* ». Il choisit l'obéissance à la volonté du Père jusqu'au bout. Le sceau de la liberté, qui est aussi celle du Père, est la Résurrection. En se livrant à la mort, chemin de résurrection, il révèle aux hommes qui ils sont : des êtres faits pour la liberté. Chacun est invité à découvrir au cours de son expérience personnelle, ce que peut signifier « être libre » et « vivre la liberté avec autrui ». Quand l'Église invite le couple à réfléchir sur la liberté, elle insiste, bien sûr, sur le fait qu'on ne se marie pas pour céder à une pression extérieure (familiale par exemple). Mais elle demande aussi au couple de s'affranchir des pressions intérieures. Quelle liberté s'accordera-t-il par rapport aux milieux qu'il fréquente, familial, social, professionnel, religieux ? Quelle liberté permettra à tous deux comme à chacun de s'épanouir ? Et à quelle liberté inviteront-ils ceux qui les entourent ? Il s'agit donc de la capacité à poser des actes qui engagent véritablement, et permettent à chacun d'accueillir les différences pour en faire des chances plutôt que des obstacles. En travaillant à la construction de la liberté dans le couple, les époux favoriseront l'émergence de l'autre, s'aideront mutuellement à devenir eux-mêmes et à dépasser les fausses images et les illusions. Cette liberté dans le couple implique le refus de faire pression sur l'autre et d'entraver ce qu'il est. La liberté apparaît comme une promesse dont l'accomplissement demandera du temps, des renoncements, des compromis. »

Après avoir lu ce texte, comprends-tu mieux maintenant pourquoi Nadine est si déçue de la tournure que prend son couple ? Souligne dans le texte ce qui illustre le mieux ce qui n'est malheureusement pas présent dans son couple.



b) La fidélité

La fidélité conjugale telle que l'Eglise la propose n'est pas un « non », un interdit, mais un écho très imparfait du « oui » du Créateur, du « oui » du Christ à l'Eglise. Ce « oui » résonne tout au long du texte de la Bible. Dieu se montre fidèle à l'alliance qu'il a conclue avec le peuple élu. Au cours de ses déboires, celui-ci compte sur cette fidélité divine, même s'il a une fâcheuse tendance à l'oublier quand tout va bien pour lui. Si l'homme varie, change, se rétracte, Dieu, lui, n'a qu'une parole qui se réalise toujours. Dieu fait ce qu'il dit. Dans le Nouveau Testament, on découvre que Jésus est la manifestation la plus parfaite de la fidélité de Dieu. La fidélité de Dieu, la Bible la « raconte », mais c'est à chacun de la lire dans sa propre histoire pour en vivre à son tour. **Dans le couple, la fidélité est un don réciproque qui s'approfondit dans les péripéties de son histoire. Elle est un effort quotidien, en gestes et en paroles, pour que vivent la relation et l'amour.** Elle est le pardon qui dépasse les habitudes et les lassitudes. Elle découvre que la manière d'aimer se transforme, qu'il s'agit de se laisser entraîner toujours plus loin, de vivre des enrichissements, des crises, des déplacements comme des chances d'avancer. **En elle, se déploient la foi en l'autre – tel qu'il est en non pas comme nous voudrions qu'il soit – et la confiance mutuelle, qui permettent aux partenaires de tendre vers leur accomplissement.** La fidélité de Dieu fonde notre propre fidélité. Elle est un appel pour l'homme. Il y répond en donnant sa foi.

Relisons les deux phrases en gras et tentons de les expliquer oralement.

Je voudrais terminer ce cours par un petit conte, qui résume bien ce que nous venons de lire à propos du mariage chrétien. Essaie de te représenter visuellement ce que je vais te lire, imagine la situation...



*Il y avait une fois une jeune femme.
Elle se trouvait près de sa mère, la veille de son mariage
et regardait le soleil qui au-delà de la plage,
se couchait dans l'immensité de la mer.
Elle s'adressa à sa mère et l'interrogea :
« Maman, papa t'aime beaucoup et t'est toujours resté fidèle.
Que dois-je faire pour que mon mari continue à m'aimer de plus en
plus ? »
La mère se tut et réfléchit un instant, puis elle s'agenouilla et remplit de
sable chacune de ses mains.
Elle s'avança ainsi vers sa fille.
Sans dire un seul mot, elle serra les doigts d'une main de plus en plus fort
sur le sable qu'elle contenait.
Le sable s'en échappa.
Plus elle serrait son poing, plus le sable s'en écoulait, et quand elle ouvrit
finalement sa main, seuls quelques grains de sable mouillés collaient
encore à sa paume.
Mais la mère avait gardé son autre main ouverte comme une petite
écuelle.
Les grains de sable y restaient bien blottis,
Et scintillaient toujours plus fort sous les rayons du soleil couchant.
« Voici ma réponse » dit la mère doucement.*

Robert Henckes

Tâche d'intégration

Mise en situation

Isabelle (19 ans) et Vincent (20 ans) se sont rencontrés il y a 3 ans, lors d'un voyage à Taizé organisé pour un groupe de jeunes chrétiens de la province de Liège. C'est le coup de foudre réciproque ! Depuis, ils sont inséparables.

Vincent a laissé tomber ses copains et le football afin de consacrer le plus de temps possible à son nouvel amour. Pour Isabelle, fini les sorties et les cinémas entre copines. Aucun de ces loisirs ne vaut la présence de Vincent ! Ces deux là ne se quittent plus...

Après trois ans de cette idylle, Vincent commence à éprouver l'envie d'un peu plus de liberté. Ses copains lui manquent, il voudrait reprendre ses anciennes activités auprès d'eux. Isabelle est très perturbée par ce désir. Elle ressent le besoin d'être sans cesse aux côtés de son compagnon. Elle se demande si l'attitude de Vincent est normale. L'aime-t-il toujours ? Pourquoi ne lui suffit-elle plus ? Elle te dit qu'elle envisageait le mariage chrétien avec Vincent mais que selon elle, l'attitude qu'il a en ce moment ne cadre pas avec les objectifs du mariage à l'Eglise. Pour elle, le mariage chrétien engage les mariés à vivre un maximum de temps l'un auprès de l'autre, à se séparer le moins possible, à tout partager ensemble.

Isabelle est ton amie d'enfance et c'est naturellement à toi qu'elle va confier ses doutes et son angoisse. Elle est désespérée et a un grand besoin de soutien... Etant donné que vous n'habitez pas la même région, c'est par mail qu'elle entre en contact avec toi. Que lui répondre ?

Consignes :

- En minimum 25 lignes, écris un mail dans lequel tu répondras à Isabelle.
- Adresse-toi directement à elle et exprime-toi en « je ».
- Ta réponse montrera que tu as bien compris les différents éléments du cours et devra comporter les points suivants :
 - Tu devras identifier dans laquelle des 3 étapes du couple Isabelle se situe. Tu donneras avec tes mots la définition de cette phase et tu la décriras au moyen de 3 caractéristiques.
 - Tu devras ensuite identifier le stade dans lequel Vincent se trouve. Tu donneras également avec tes mots la définition de cette phase et tu la décriras au moyen de 3 caractéristiques.
 - Tu expliqueras à Isabelle ce qui pose problème actuellement dans son couple.

- Tu expliqueras ensuite à Isabelle quel stade son couple devrait atteindre pour trouver un équilibre. Tu donneras 3 caractéristiques de ce stade.
- Isabelle est chrétienne et te confies ses doutes par rapport au mariage (l'attitude de Vincent lui fait peur). Que peux-tu lui répondre ? Sa vision du mariage chrétien correspond-elle à la réalité ? Tu expliqueras ici quel est le point de vue chrétien sur le mariage (en abordant les notions de liberté et/ou de fidélité).

Critères	Indicateurs	Résultats
Pertinence	- L'étudiant a identifié le stade de la vie d'un couple dans lequel Isabelle se trouve.	/2
	- Les 3 caractéristiques de ce stade sont correctes.	/1.5
	- L'étudiant a identifié le stade de la vie d'un couple dans lequel Vincent se trouve.	/2
	- Les 3 caractéristiques de ce stade sont correctes.	/1.5
	- Le problème du couple d'Isabelle et Vincent est clairement identifié	/1.5
	- L'étudiant a identifié le stade idéal à atteindre pour le couple.	/2
	- Les 3 caractéristiques de ce stade sont correctes.	/1.5
	- L'étudiant énonce le point de vue chrétien sur le mariage de façon pertinente et l'applique de façon pertinente à la situation d'Isabelle.	/4
Soin et langue	- Le travail est rédigé correctement	/1
	- Le texte est soigné, agréable à lire	/1
Respect des consignes	- Le texte comporte au moins 25 lignes	/1