



Ces croyances qui nous empêchent d'être heureux en couple

Par Ségolène Barbé

Publié hier à 22:13, mis à jour hier à 22:13



Écouter cet article ⓘ

00:00/04:29



Dans la littérature, la passion finit souvent de manière tragique (Roméo et Juliette, Tristan et Yseult...) et pourtant elle continue à nous fasciner comme si elle seule était le signe d'un véritable amour. *Adobe*

Passionnel, fusionnel, harmonieux : nous ne sommes pas toujours conscients des clichés qui formatent notre vision de l'amour idéal.

Dans *Le banquet*, Platon raconte comment Zeus sépara les hommes en deux, les condamnant à rechercher leur moitié de par le monde pour se sentir enfin « complets ». Solidement ancrée dans notre inconscient collectif, cette mythologie de la « bonne personne » n'aurait pas que des effets bénéfiques dans notre vie amoureuse.

À découvrir

→ **Présidentielle 2022 : retrouvez ici le résultat du premier tour de l'élection**

Pour la psychologue Camille Rochet, qui vient de publier *Les cinq croyances qui empêchent d'être heureux en couple* (Larousse, 2022), elle représente l'une de ces croyances qui influencent à notre insu notre vision du couple et de l'amour. De par notre culture, notre éducation, notre modèle parental, nous développons ainsi des biais inconscients - ou « distorsions cognitives » qui orientent nos choix de vie et notre manière de voir la réalité. « *Malgré vous, vous ne relevez que les exemples qui tendent vers la réalisation de ces prophéties, en occultant ceux qui les infirment* », explique Camille Rochet, qui estime que nous sommes tous victimes, un jour ou l'autre, de ces injonctions ancrées en nous depuis l'enfance.

Attendre le « prince charmant » comme dans les contes de fées, c'est par exemple prendre le risque d'une certaine passivité. « *Il est utopique de penser que la bonne personne se présentera miraculeusement à nous. En réalité, c'est une question de choix: nous allons estimer, à un certain moment de notre vie, qu'une personne est la bonne pour nous et nous allons déployer toute notre énergie pour qu'elle le reste* », poursuit la psychologue.

«La passion ne dure pas»

Dans la littérature, la passion finit souvent de manière tragique (Roméo et Juliette, Tristan et Yseult...) et pourtant elle continue à nous fasciner comme si elle seule était le signe d'un véritable amour. Autre croyance parfois ancrée en nous, la « passion à tout prix » peut aussi nous jouer des tours. « *Je reçois beaucoup de patients qui sont prêts à tout plaquer à 40 ou 50 ans parce qu'ils sont tombés éperdument amoureux d'une autre personne*, raconte Camille Rochet. *Le problème, c'est que la passion ne dure pas. Elle se nourrit du désir de ce que l'on ne connaît pas, d'une image idéalisée de l'autre, qui n'est pas compatible avec plusieurs années de vie commune... Parfois, il s'agit juste d'une crise de milieu de vie, d'un besoin de se prouver qu'on peut toujours vibrer comme lorsqu'on était jeune...* »

Renoncer à cette idée qu'un amour sans passion ne vaudrait pas la peine d'être vécu suppose parfois un véritable deuil. Pour d'autres, le plus difficile sera de dépasser une conviction particulièrement répandue, qui pourrait se résumer ainsi : « *Avec moi, il va changer* ». Nous aimons penser que l'amour que notre conjoint nous porte est si fort qu'il va changer pour cela. Bien sûr, son comportement peut évoluer, mais attendre ce changement comme une preuve d'amour, c'est souvent se mettre dans l'impasse, se focaliser sur l'autre davantage que sur soi, et oublier que, nous aussi, nous pourrions essayer de nous remettre en question et évoluer.

Dans *(Ré)enchanter son couple grâce à la méthode Imago* (Eyrolles, 2022), le thérapeute de couple Claude Parisot pointe une autre croyance limitante et nocive pour les couples : « *Si l'on se dispute, c'est que l'on ne s'aime pas...* » « *La plupart des gens croient encore que les relations de couple doivent être fluides et, quand des conflits ou des tensions arrivent, ils concluent trop rapidement que la relation n'est pas viable. (...) Ce sont en fait de merveilleuses opportunités de croissance pour déconstruire les schémas du passé, avec l'aide de notre partenaire!* », assure-t-il. Pas toujours agréables à vivre, les disputes sont nécessaires au couple. Elles aident aussi à mieux se connaître, à ajuster ses comportements, à construire... En revanche, il peut être utile d'apprendre à « bien » se disputer : essayer par exemple d'exprimer ses besoins plutôt que de charger l'autre de tous les maux, ou de chercher à tout prix à avoir raison.

Réinterroger ses croyances

Derrière les problèmes de communication, motif de consultation numéro un des couples en thérapie, se cachent souvent de fausses croyances particulièrement difficiles à déceler pour notre conjoint puisque nous-mêmes, nous n'en avons pas toujours conscience... « *Les identifier permet de changer la façon dont on se regarde soi et dont on regarde son couple*, assure Camille Rochet. *Cela peut être aussi l'occasion d'ouvrir le dialogue sur ces sujets, d'en discuter ensemble.* » Heureusement, toutes nos croyances sur le couple ne sont pas nocives, mais il peut être utile de les réinterroger pour faire le tri entre celles - pas forcément bénéfiques - dont nous avons hérité inconsciemment, et celles que nous souhaitons préserver parce qu'elles nous aident à avancer.