

Chronique de novembre 2009

Comment changer seul(e) la relation de couple

Bonjour Christophe. Quand un couple est en difficulté, on pense souvent qu'il faut être deux pour sauver la relation. Et pourtant, vous allez nous expliquer aujourd'hui qu'il ne faut pas nécessairement que les deux partenaires se mobilisent ensemble pour que les choses s'améliorent.

C'est vrai que, quand on est deux à vouloir changer : c'est le meilleur cas de figure. Mais il existe une autre voie qui est bien sûr plus difficile et plus exigeante mais qui est néanmoins possible : c'est décider de devenir soi-même le moteur principal du changement. Par exemple, une jeune femme constate la dégradation de son couple et elle se rend bien compte que ce n'est pas son compagnon qui va retrousser les manches pour amener du changement. L'idée, c'est de décider que, pendant un laps de temps donné, on va seul(e) générer le plus possible d'actes positifs d'amour et d'affection envers l'autre mais sans attendre immédiatement de changements de sa part.

Comment et pourquoi cela peut marcher ?

C'est comme un mobile en équilibre : si vous modifiez ne serait-ce qu'une petite partie du mobile, l'ensemble se met en mouvement jusqu'à parvenir à une nouvelle position d'équilibre. Cela signifie qu'une dynamique de changement portée par un seul des partenaires peut suffire à induire un changement dans l'ensemble de la relation.

D'accord sur le principe, mais ça peut paraître étrange : on fait des efforts et pourtant vous dites qu'il ne faut pas attendre de résultats ?!

Effectivement, pour prendre une image : c'est comme le décollage d'une fusée. On sait que 90% de l'énergie disponible est consommée au moment du décollage — c'est la même chose pour une relation : il faut apporter une impulsion forte et continue pendant un certain temps avant de commencer à en récolter les fruits.

N'y a-t-il pas le risque de perdre patience ?

C'est le risque : la plupart du temps, on veut un retour sur investissement un peu trop rapide et on perd patience parce que rien ne change. Mais il faut réaliser qu'on part de très loin car la relation est très dégradée : c'est comme si on devait alimenter pendant longtemps un compte en banque qui est profondément dans le rouge. Il faut nourrir le compte pendant longtemps avant de commencer à sortir du rouge.

Mais si on essaie de faire des efforts pour l'autre, sans attendre immédiatement de résultats, est-ce que ça ne risque pas de tourner à une espèce de sacrifice de soi ?

C'est le danger et c'est pour cela qu'il y a deux conditions indispensables à mettre en œuvre pour que ça marche vraiment : d'abord, il faut se donner un intervalle de temps précis (disons entre 3 à 6 mois) pour nourrir la relation par son attention et ses marques d'amour et il faut en même temps prendre la ferme décision de prendre soin de soi et de son propre développement personnel.

Et est-ce que ça marche finalement ?

Très souvent, par l'action combinée d'une nouvelle attention à soi et d'une nouvelle attention à l'autre, on observe un début de changement dans la relation. Par exemple : une jeune femme décide de prendre davantage soin d'elle et de répondre à ses propres besoins, tout en décidant de cesser d'être trop harcelante vis à vis de son mari, en lui laissant plus d'espace par exemple, on constate alors très souvent que le partenaire a plus tendance à revenir vers elle. C'est uniquement elle qui a induit le changement et c'est pourtant la relation qui change dans son ensemble.

Il faut donc redonner à son compagnon/compagne l'envie de revenir vers soi... Eh oui : on peut faire cela en prenant soin de soi et de ses propres besoins, tout en prenant soin de son/sa partenaire. En fait, j'invite les gens à réfléchir à cette citation de Gandhi qui dit : « Soyez vous-même le changement que vous voulez voir advenir dans le monde ». Si cela a marché pour des millions d'indiens, cela doit certainement marcher au sein de votre relation !