



# COUPLE

## Les phases de croissance 1

4 étapes de croissance sont observées dans la grande majorité des couples. Ces étapes ne sont pas spécifiques à ce domaine. En effet on les retrouve aussi dans toute relation d'un être humain avec ce qui l'entoure. C'est le cas par exemple de la relation avec un parent, un ami, une entreprise, ou même avec une maison.

Ces phases scandent notre construction dans notre relation au monde. Il est donc bien normal qu'on les retrouve dans le couple.

### »»» La Fusion

La première phase est la fusion. C'est un temps où l'autre est perçu sans défaut. C'est une période dans laquelle l'autre prend énormément de place dans notre esprit. On y pense très souvent et il nous manque quand il n'est pas présent. C'est l'amour romantique si manifeste dans nos films et nos romans.

**C'est une période qui sert à s'attacher à l'autre, à créer des liens en surmontant les peurs et les inhibitions.**

Mais c'est un temps qui peut être compliqué pour certains. En effet les personnes, par exemple, ayant besoin de garder le contrôle, ou ceux qui ont vécu des expériences blessantes, des trahisons, des dépendances, peuvent être assez déstabilisés par ce ressenti amoureux. Celui-ci est alors souvent vécu comme envahissant voire dangereux.

Pendant cette phase du couple l'autre prend toute la place et nous existons finalement très peu. En fait, si l'on devait représenter cette idée par des symboles, l'autre serait "+" et nous "-".

### »»» L'opposition

Les défauts de l'autre, peu visibles avant, ressortent de plus en plus. Il nous agace et c'est réciproque! Cette période arrive souvent au bout de 6 mois à 2 an. C'est un moment où le couple peut se retrouver en grande difficulté. C'est d'ailleurs souvent dans ces moments qu'il y a séparation. En effet cette opposition est vécu comme inacceptable pour un couple et totalement inverse à l'idée d'amour.

**Et pourtant c'est une phase importante pour se frotter aux défauts de l'autre (on ne parle pas là de violence ou tromperie). C'est le début de l'acceptation de la différence de l'autre.**



# COUPLE

## Les phases de croissance 2

Il est donc important pour le couple d'être bien conscient de l'utilité de ces moments pour la suite de leur histoire. Il faut revisiter cette période avec un autre regard et abandonner cette croyance que s'il y a opposition et disputes c'est qu'il n'y a plus d'amour.

Dans ces moments l'autre peut être représenté par le signe "-", comme soi-même d'ailleurs puisqu'on se donne encore peu d'importance.

### ➤➤➤ L'indifférence

Cette 3ème phase semble s'éloigner encore plus de la notion d'amour. En réalité, après s'être frotté l'un contre l'autre pendant la période d'opposition, les conjoints, de guerre las, se disent qu'après tout ils peuvent faire chacun leurs affaires de leur côté.

Cette période surprend encore plus que l'opposition. En effet indifférence et amour semblent tellement éloignés.

**Et pourtant, comme l'opposition elle est une pierre fondatrice dans la construction du couple. Après s'être mis de côté pendant la fusion et l'opposition, c'est la première fois que chaque conjoint se retrouve personnellement. Chacun se donne plus le droit de faire des choses pour soi-même sans que ce soit pour ou contre l'autre.** Et à l'inverse de ce que l'on pourrait penser, il faut beaucoup d'amour et de confiance pour accepter cela. Les conjoints acceptent que le couple est assez solide pour que chacun vaque à ses occupations.

Là aussi c'est une période dans laquelle certaines personnes peuvent avoir tendance à rester. En effet l'indifférence peut être un moyen de s'épargner plus d'intimité, plus de partage. Un couple risque de s'installer dans ce qui ne serait plus, sur la longueur, qu'une colocation.

Dans ces moments nous sommes "+" et l'autre "-".

### ➤➤➤ Les différences enrichissent

Enfin arrive la 4ème phase. Après avoir tout accepté aveuglément dans la fusion, après s'être opposés virulemment dans l'opposition, s'être retrouvés et avoir laissé l'autre se retrouver dans l'indifférence, une nouvelle pensée pointe.



# COUPLE

## Les phases de croissance 3

Et si les défauts de l'autre pouvaient aussi avoir des avantages. Le rangement obsessionnel devient un cadre agréable à vivre. Le dérangement devient du lâcher prise. Le silence devient du calme. Le bavardage devient l'opportunité de dire les ressentis, etc... Les défauts qui ont animé les 3 premières phases se transforment en différences. Celles-ci deviennent des opportunités pour l'autre conjoint.

Et finalement ce processus en 4 phases prend tout son sens dans cette aboutissement.



### Conclusion

Cette succession de phases peut prendre 10 ans. Et même si cette grille de lecture n'est pas aussi chronologique et successive, les couples vivant un peu de chacune dans différents domaines et périodes, il est important pour un couple de discerner où il en est. Il est précieux de connaître l'importance de l'opposition dans l'acceptation des différences. Il est primordial de discerner le plaisir de se recentrer un peu sur soi-même pendant l'indifférence. Il est heureux d'atteindre la dernière phase avec un regard attendri sur les défauts de l'autre en se disant: après tout qu'il a peut-être aussi raison!