

# Les relations amoureuses

*Document préparé par Mélanie Thibault, psychologue, et l'équipe PE-SPO (Claudie Bax-d'Auteuil, Émilie Cossette, Laura-Li Doyon, Camie Duhamel, Marika Landreville et Maxime Lessard).*

*Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, Pavillon de la vie étudiante*

*Téléphone : 819 821-7666 — SPO@USherbrooke.ca*

Dans les dernières années, les relations amoureuses ont beaucoup évolué. Il n'y a pas si longtemps, pour vivre en couple il fallait se marier, le divorce était tabou et les célibataires étaient étiquetés vieux garçons et vieilles filles! La vie amoureuse de nos jours se décline en différentes nuances : fréquentations, «friends with benefits», conjoints de fait, marié, couple ouvert, échangisme, etc. Quant au célibat, le Québec est la province ayant le taux de célibataires le plus élevé au pays<sup>[1]</sup>. Face à cette réalité, vous avez peut-être des questionnements sur la façon d'arriver à être bien, que vous soyez célibataire ou en relation. La présente brochure vous donnera quelques pistes pour y voir plus clair.



## Le choix du partenaire et du type de relation

### Quelques clés pour la vie à deux

Une étape cruciale pour développer une relation satisfaisante est le choix du partenaire et du type de relation que vous souhaitez. Comment choisir une personne avec qui fonder une relation dans laquelle vous serez bien? «Qui se ressemble s'assemble» ou «les contraires s'attirent»? Dans le domaine des relations amoureuses, il semble que les similarités procurent de meilleures bases pour une relation durable [2]. Pour trouver une relation qui vous convient, vous devez d'abord savoir ce dont vous avez besoin. Trop de gens se retrouvent dans des relations insatisfaisantes, car ils ne se connaissent pas suffisamment pour choisir en fonction de leurs besoins.

À la page suivante, vous trouverez un processus en 4 étapes [3] qui peut vous aider à faire un choix relationnel qui vous correspond.

## 1. Identifiez vos valeurs

Soyez conscient des valeurs que vous portez, que ce soit concernant la fidélité, l'honnêteté, la vie familiale, les croyances religieuses, la gestion de l'argent, etc. Une grande importance devrait être accordée à la similitude des valeurs puisque les valeurs sont peu susceptibles de changer au cours d'une vie. Évitez donc le piège de choisir quelqu'un qui ne partage pas vos valeurs en espérant qu'avec l'amour et le temps, il ou elle les changera pour vous!

## 2. Comprenez vos besoins relationnels

En amour, chaque personne diffère au niveau de ce dont elle a besoin (niveau d'intimité, compréhension mutuelle, partage du vécu, sécurité, fréquence des contacts...). Prenez le temps de vous demander ce dont vous avez besoin en relation afin d'éviter des relations insatisfaisantes. Un truc? Pensez à vos relations avec vos amis et tentez de découvrir ce qui fait qu'une relation vous satisfait. Choisir une personne qui partage les mêmes besoins et aspirations relationnelles augmente les chances que vous soyez heureux en relation.

## 3. Expérimentez concrètement une relation potentielle

Une personne dont on apprécie la personnalité et l'apparence ne nous satisfera pas nécessairement à long terme. L'étape du «test» de la relation potentielle consiste donc à fréquenter la personne un certain temps afin de mieux la connaître et d'identifier si vous croyez que la relation pourra être nourrissante.

## 4. Réévaluez la relation après quelques mois

Après quelque temps, il est pertinent de faire un bilan de la relation afin de vous assurer que vous et votre partenaire avez réponse à vos besoins relationnels. Vous pourrez ainsi faire les ajustements nécessaires, s'il y a lieu.

# Les étapes d'une vie amoureuse

Une fois la relation amorcée, Dallaire (1999) décrit 5 étapes que vous êtes susceptible de traverser dans une relation à long terme :

### 1. La passion

C'est une période de grande intensité: vous vous présentez sous votre plus beau jour, vous n'êtes pas encore certain de la relation est établie. Le partenaire est idéalisé, ses défauts sont ignorés ou minimisés. L'activité sexuelle est souvent très présente et satisfaisante, c'est une période de séduction. Cette période dure généralement de quelques mois à 3 ans. Attention, il ne faut pas confondre passion et amour: on ne peut dire qu'on aime véritablement quelqu'un qu'on ne connaît pas encore.

## 2. La lutte pour le pouvoir

Bien que vous soyez heureux, l'intensité de votre expérience amoureuse s'est atténuée et vous reprenez contact avec la réalité. Chacun se montre sous son vrai jour et votre vision de l'autre devient plus réaliste. L'autre ne partage pas tout à fait vos points de vue sur la façon d'aimer et de s'investir dans le couple (ex: gestion de l'argent, répartition des tâches, temps accordé à la vie sociale et familiale, fréquence des relations sexuelles, etc.). Chacun tente de faire valoir ses besoins et d'être entendu. Cette lutte de pouvoir est inévitable et nécessaire; elle permet à chacun d'affirmer ses besoins et ses attentes face au couple. Les fictions peuvent être de plus en plus nombreuses et il arrive que l'avenir du couple soit en péril: à cette étape, plus de la moitié des couples se séparent, 30% se résignent à une relation déséquilibrée (alternance entre des périodes de conflits et d'accalmie) et seulement 20% passeront à l'étape suivante.



## 3. Le partage du pouvoir

Après avoir pris connaissance des particularités individuelles de l'autre en tant qu'individu et en tant qu'homme ou femme, vous acceptez d'utiliser ces particularités différentes pour former le couple et travailler en équipe afin que les deux partenaires soient satisfaits de la relation. Vous faites certains compromis afin que la relation reste nourrissante.

## 4. L'engagement

Vous connaissez pleinement les défauts et les qualités, les forces et les faiblesses de l'autre. Vous ne désirez plus changer l'autre, vous l'acceptez tel qu'il est. Vous connaissez mieux les besoins et les attentes de chacun face au couple et ceux-ci vous conviennent. Vous choisissez de vous engager avec cette personne en particulier: le « je t'aime » signifie aussi je m'engage et je te choisis. Vous êtes devenus de réels complices.

## 5. L'ouverture sur autrui

C'est une étape normalement atteinte à un âge avancé. La relation de couple est harmonieuse et stable. Vous faites preuve d'une très grande réceptivité et d'une envie de partager votre bonheur avec les autres. Vous êtes plus disponible pour être supportant pour les autres, car vous êtes moins centré sur le couple.

## La communication

La communication est un moyen privilégié pour établir des relations. Elle joue donc un rôle capital dans l'établissement d'un lien positif et nourrissant. Pourtant, ce n'est pas toujours facile de communiquer en couple.

Parfois, plus les émotions sont intenses et plus on aime une personne, plus la peur bloque la communication. Lorsque le vécu de l'autre nous concerne, il devient aussi périlleux de bien écouter l'autre sans se centrer sur ses propres besoins et réactions <sup>[5]</sup>. Voici quelques pistes pour que la communication soit votre alliée dans le développement d'une complicité amoureuse.

Pour communiquer de façon constructive :

- Gardez un équilibre entre l'écoute et la parole <sup>[5]</sup>.
- Prenez le temps de reconnaître le vécu de l'autre <sup>[5]</sup>.
- N'essayez pas d'être deviné, nommez votre vécu et vos besoins clairement.
- Soyez attentif aux gestes, aux postures, au ton de voix et aux regards que vous posez sur l'autre lorsque vous communiquez car le message non verbal constitue près de 90% du message capté par l'autre <sup>[6]</sup>.
- Considérez les différences hommes/femmes quant à la façon de communiquer. L'homme s'exprime parfois davantage par ses actions, par sa présence, alors que la femme aime souvent que les mots clarifient plusieurs aspects de la relation. Considérer les deux styles de communication ne fera que rendre la relation plus riche <sup>[5]</sup>.



## Les conflits

Inévitablement, dans une relation amoureuse, il y a des conflits. C'est tout à fait normal. Sur des sujets tels le budget, l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle ou encore la sexualité, il est possible qu'il y ait des divergences. Mais savez-vous que ce n'est pas le nombre de conflits qui prédit si le couple restera uni à long terme? L'attitude des partenaires est un meilleur prédicteur de longévité relationnelle<sup>[7]</sup>. Les membres des couples solides font preuve de respect et de considération même durant les périodes de conflit. Ils évitent la critique de l'autre, le mépris, la position défensive qui mène à se justifier à tout prix et le mutisme qui consiste à se fermer complètement à l'autre. Ces comportements défensifs amènent beaucoup de négativité dans le couple. C'est alors que la séparation devient plus envisageable, car lorsqu'on se sent submergé par la négativité, les sentiments amoureux diminuent et on se détache de son partenaire pour se protéger. C'est l'accumulation de conflits de la sorte qui peut s'avérer risquée pour une relation. L'important lors d'un conflit est donc de conserver une attitude respectueuse, de discuter avec ouverture, d'essayer de parler au «je» et d'écouter avec empathie en faisant l'effort d'essayer de comprendre la position de l'autre <sup>[8]</sup>.

La sexualité au sein d'une relation amoureuse est très importante, même centrale. Elle constitue une zone d'intimité importante, l'intimité étant au cœur du développement d'une relation. La fréquence des rapports sexuels importe peu, tant que les deux partenaires ont la même vision de la sexualité et qu'ils sentent que leurs besoins sont satisfaits. Il est normal également que la sexualité ne soit pas vécue à la même intensité durant toute la durée de la relation. Pour maintenir votre vie sexuelle vivante, Salomé et Galland (1993) insistent sur l'importance de partager ses désirs à l'autre. Des partenaires peuvent avoir des désirs différents. Ces désirs ne sont pas toujours exprimés clairement, ce qui cause beaucoup de souffrance et de malentendus dans la relation. Le silence empêche la spontanéité et cause plus de conflits que la mise en mots, même si parler peut faire peur de prime abord <sup>[9]</sup>. Il est primordial qu'un désir soit entendu et respecté, sans nécessairement être satisfait, car nier son propre désir ou celui de l'autre a souvent de lourdes conséquences sur la relation. Voici un exemple de formulation pour arriver à ouvrir la communication dans la sphère sexuelle : «Je vois bien que tu voudrais..., mais moi ce soir je n'ai pas le même désir.» <sup>[10]</sup>.

Peu importe le type de relation amoureuse dans laquelle vous êtes engagé (relation stable, rencontre d'un soir, etc.), de manière universelle, la sexualité est saine lorsqu'il y a présence de : respect, confiance, bien-être avec l'autre, possibilité d'en discuter <sup>[11] [12]</sup>, consensus, honnêteté, agrément, sécurité, acceptation, et lorsqu'il y a absence d'exploitation de l'autre <sup>[13]</sup>.

## Quelques clés pour le célibat

### La pression et les préjugés face au statut de célibataire

«Comment se fait-il que tu sois encore célibataire?» Cette question fréquente posée aux célibataires est souvent vécue comme un jugement et une pression à trouver une relation amoureuse au plus vite. Elle sous-entend qu'être célibataire n'est pas un statut souhaitable et que si la période de célibat est longue, il doit y avoir un problème. Les recherches démontrent en effet que les personnes célibataires se voient attribuer des caractéristiques personnelles plus négatives que les gens en couple. Ils seraient même perçus comme étant moins heureux. Est-ce une réalité? Une étude récente démontre que lorsqu'interrogés sur leurs propres caractéristiques, tous les répondants, célibataires ou non, s'attribuent des caractéristiques similaires. La seule différence notable se trouve au niveau de la satisfaction par rapport au statut relationnel <sup>[14]</sup>. Les célibataires ressentent une pression à acquérir le statut de couple, mais ils ne sont pas plus malheureux ou moins sympathiques pour autant. C'est donc dire que les célibataires sont victimes de préjugés <sup>[15]</sup>. DePaulo (2007) va même jusqu'à parler de «singlism» en faisant allusion aux autres formes de discrimination tels le racisme et le sexisme <sup>[16]</sup>.

## Association solitude-célibat

Une des caractéristiques souvent associées aux célibataires est la solitude. Mais est-ce que les célibataires vivent nécessairement plus de solitude? Bien qu'il soit vrai que la plupart vivent des moments de solitude, on commence à remettre en question l'association solitude-célibat. En effet, on s'intéresse de plus en plus à la solitude vécue en couple. Elle est définie comme étant un « manque de proximité, d'intimité et de partage »<sup>[17]</sup>. Le fait d'être en couple pourrait même à certains égards accentuer le sentiment de solitude en diminuant le réseau social des individus. En effet, en se concentrant à part entière dans une relation, on finit par passer moins de temps à maintenir ou à développer les relations amicales. On peut alors se retrouver « plus seul » qu'on l'était lorsque célibataire<sup>[18]</sup>.

## Célibataire cherchant une relation

Le célibat a longtemps été perçu comme étant un statut de transition où une personne est nécessairement en attente d'une relation. Ainsi, certains ont l'impression de perdre leur temps lorsqu'ils sont célibataires. Ce « passage » peut cependant également être vécu avec excitation et anticipation positive<sup>[19]</sup>. Il peut être synonyme de liberté et d'opportunité pour rencontrer<sup>[18]</sup>.

### Des trucs pour les fréquentations (*Dating*):

- **Être soi-même.** L'authenticité est importante en relation, car elle permet à l'autre d'avoir accès à ce que vous êtes vraiment et donc de faire un choix éclairé quant à la poursuite de la relation. Si vous n'êtes pas vous-mêmes, l'autre aimera quelqu'un que vous n'êtes pas...
- **Facebook, vraiment?** Bien qu'il peut être tentant d'aller voir le profil Facebook de la personne que vous fréquentez, retenez-vous. Apprenez à connaître la personne petit à petit. Ce sera plus excitant et vous serez moins sujet aux préjugés non fondés<sup>[20]</sup>.
- **Soyez conscient de votre non-verbal!** Des études montrent que le message que nous communiquons à autrui passe en grande partie par notre expression non verbale. Or, une première impression se fait avec peu d'information et une grande partie de celle-ci proviendra du contenant plus que du contenu de l'échange<sup>[21]</sup>. N'oubliez surtout pas que le sourire est contagieux!
- **Regardez dans les yeux.** Les études montrent que les gens semblent plus attrayants lorsqu'ils nous regardent dans les yeux. C'est un signe de confiance en soi!<sup>[20]</sup>



- **Intéressé ou intéressant?** Plutôt que de vous demander si la personne que vous venez de rencontrer s'intéresse à vous, demandez-vous plutôt si cette personne vous intéresse! <sup>[22]</sup>
- **Avoir du plaisir.** Abordez les rencontres comme des occasions d'avoir du plaisir plutôt que comme des performances, ce qui ne fera que causer stress et maladresses.

## Les relations sexuelles sans engagement relationnel

Du côté des relations sexuelles, la possibilité d'avoir une relation intime sans développer de sentiment amoureux peut paraître attrayante pour les célibataires. Biologiquement parlant, il a été démontré que l'attachement et le désir sexuel empruntent deux voies différentes. Toutefois, le fait de ressentir constamment une sensation de bien-être avec la même personne peut finir par créer une association et ainsi créer une forme d'attachement <sup>[23]</sup>. C'est donc dire qu'il est fort probable qu'à moyen terme, votre cœur ne fasse plus nécessairement la distinction entre une situation de couple et ce que vous concevez comme étant une relation sans attachement. Soyez donc averti des implications émotives d'une liaison.



Les périodes de célibat sont une occasion de rencontrer de nouvelles personnes, mais elles peuvent également être un bon moment pour passer du temps avec soi-même et pour se développer personnellement. Apprendre à se connaître et à être bien avec soi-même peut être la clé de la confiance en soi <sup>[18]</sup>. Parfois, il vaut mieux être seul que mal accompagné! <sup>[22]</sup> Cette période peut aussi être l'occasion de développer un réseau social riche en amitié et de faire des projets personnels qui vous tiennent à cœur.

## Le bien-être

Une relation, qu'elle soit de type fréquentation, sexuelle, de couple ou d'amitié, est un lieu de partage et d'intimité. L'important n'est pas le type de relation que vous vivez, mais plutôt comment vous vous y sentez <sup>[24]</sup>.





## Références

- [1] Ressources humaines et Développement des compétences Canada. (2013, Février). Vie familiale - Divorce. Repéré à <http://www4.hrsdc.gc.ca/.3ndic.1t.4r@-fra.jsp?iid=76>.
- [2] Psychomédia. (2005, Avril). Plus heureux en couple si on se ressemble? Psychomédia. Repéré à <http://www.psychomedia.qc.ca/couples/2005-02-17/plus-heureux-en-couple-si-on-se-ressemble>
- [3] Psychomédia (2007, Juin). À la recherche d'une relation amoureuse durable? Psychomédia. Repéré à <http://www.psychomedia.qc.ca/articles-psychologiques/a-la-recherche-d-une-relation-amoureuse-durable>
- [4] Dallaire, Y. (1999). Les cinq étapes de la vie amoureuse. Repéré à [http://www.optionsante.com/yd\\_articles.php?article=35](http://www.optionsante.com/yd_articles.php?article=35)
- [5] Salomé, J. & Galland, S. (1993). Aimer et se le dire. Québec, QC : Les Éditions de l'Homme.
- [6] Tournebise, T. (2001). Assertivité: L'affirmation de soi dans le respect d'autrui. Repéré à <http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/assertivite.htm>.
- [7] Courtois, M. (n.d.) Les secrets des couples qui durent... (et qui sont heureux). Sensuelle, 20. Repéré à <http://ddata.overblog.com/xxxxyy/1/98/88/38/Documents-PDF/lessecretsdescouplesquidurent.pdf>.
- [8] Psychomédia (2006, Mars). Les conflits dans les relations de couple, partie 2. Psychomédia. Repéré à <http://www.psychomedia.qc.ca/couples/les-conflits-dans-les-relations-de-couple-partie-2>.
- [9] La société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), (2012). Ma Sexualité.ca « Ma relation saine » Repéré à <http://www.masexualite.ca/sante-sexuelle/etes-vous-pret/>.
- [10] Vidal Graf, S. & Vidal Graf, C. (2011). La vie sexuelle défailante? Comment en parler. e-sante.fr Repéré à <http://www.e-sante.fr/vie-sexuelle-defaillante-comment-en-parler/actualite/721>.
- [11] Fédération canadienne pour la santé sexuelle, 2009 « Sexualité saine » Repéré à [http://www.cfsh.ca/fr/Your\\_Sexual\\_Health/HealthySexuality.aspx](http://www.cfsh.ca/fr/Your_Sexual_Health/HealthySexuality.aspx).
- [12] Wood Catano, J. (plusieurs collaborateurs : Promotion et Protection de la santé. Éducation, Services de la santé publique.) (2011). « Le sexe pour une sexualité saine », Nova Scotia (Government of). Department of Government Services, 125 pages. Repéré à [http://www.rsfs.ca/opFichier/le\\_sexe\\_pour\\_une\\_sexualite\\_saine\\_WYvYaixedwmM\\_7070.pdf](http://www.rsfs.ca/opFichier/le_sexe_pour_une_sexualite_saine_WYvYaixedwmM_7070.pdf).
- [13] Le Figaro. fr « Education sexuelle Qu'est-ce qu'une relation sexuelle saine ? » [En ligne] <http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sexualite/education-sexuelle/quest-ce-quune-relation-sexuelle-saine>.
- [14] Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think?. *European Journal Of Social Psychology*, 39(3), 368-383. doi:10.1002/ejsp.542
- [15] Byrne, A., & Carr, D. (2005). Caught in the Cultural Lag: The Stigma of Singlehood. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 84-91. doi:10.1207/s15327965pli162&3\_02
- [16] DePaulo, B., (2007). *Singled Out: How Singles are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After*. Seattle, États-Unis: St. Martin's Press.
- [17] Rokach, A. (1998). Loneliness in singlehood and marriage. *Psychology: A Journal Of Human Behavior*, 35(2), 2-17.
- [18] Stein, P. J. (1975). Singlehood: An alternative to marriage. *The Family Coordinator*, 24(4), 489-503. doi:10.2307/583033
- [19] Lahad, K. (2012). Singlehood, waiting, and the sociology of time. *Sociological Forum*, 27(1), 163-186. doi:10.1111/j.1573-7861.2011.01306.x
- [20] Daily, L. (s.d.-b). Should You Google Your Dates? Repéré à <http://click.lavalife.com/dating/feature/article/Should-You-Google-Your-Dates/rHSA/28125/p1>.
- [21] Daily, L. (s.d.-a). 5 Emergency Flirting Tips. Repéré à <http://click.lavalife.com/dating/feature/article/5-Emergency-Flirting-Tips/rHSA/405044/p1/>.
- [22] Zacchia, C. (2012). L'insécurité mène à des relations malsaines. Repéré à <http://journalmetro.com/plus/sante/43803/linscurit-mne-des-relations-malsaines/>.
- [23] Dewitte, M. (2012). Different perspectives on the sex-attachment link: Towards an emotion-motivational account. *Journal Of Sex Research*, 49(2-3), 105-124. doi:10.1080/00224499.2011.576351
- [24] Fresnel, H. (2011). Avons-nous vraiment envie d'aimer? *Psychologies.com*, Repéré à <http://www.psychologies.com/Couple/Seduction/Tomber-amoureux/Articles-et-Dossiers/Re-tomber-amoureux/Avons-nous-vraiment-envie-d-aimer/10-Nous-sommes-programmes-pour-tomber-amoureux>.