

QJ 8.7.23

Disharmonie dans le couple

« J'ai 25 ans. En voyant vivre les couples qui m'entourent, beaucoup ne me semblent pas heureux. J'ai peur de fonder une famille. Je crains le divorce. A quoi faut-il veiller ? »

Voilà une remarque que l'on entend et qui doit nous questionner.

Créer une relation saine avec son conjoint, vivre la sérénité en famille sont des valeurs recherchées par la grande majorité des jeunes. Mais comment ?

1. **Pouvoir être soi-même.** Si dans le couple je me sens jugé, que j'ai peur de faire une erreur ou que la communication est difficile, il y a dysfonctionnement. C'est dans l'acceptation de l'autre et de soi-même par l'autre qu'une relation harmonieuse peut se tisser.
2. **Choisir des objectifs communs.** Envisager l'avenir, la spiritualité, les valeurs à vivre avec son partenaire, permet à la relation de se construire dans la même direction. Sinon, les nombreux carrefours conduiront à des tensions.
3. **Bâtir progressivement la confiance réciproque.** Oser montrer ses émotions, son ressenti et partager ses besoins, ses attentes. Sans confiance, il n'y a pas de relation saine et possible. C'est aussi savoir que le partenaire ne fera rien qui puisse blesser délibérément.

Construire une relation heureuse et durable est un long chemin escarpé. Mais assurément pas impossible. Un couple fêtant ses 60 ans de mariage : « Nous ne nous sommes jamais endormis sans revenir sur d'éventuels points de tension vécus dans la journée. » Et si la relation devient trop tendue, n'hésitons pas à consulter des professionnels.

Ph. Charmillot, Pastorale des familles, Delémont