

# Blog

FICHE THÉMATIQUE

## Les phases du couple



Il y a **4 phases** dans notre façon de construire notre relation au monde. Ces étapes de croissance sont aussi observées dans la construction du couple.



*Tu sais discerner les différentes phases ?*

*Quelle étape prédomine actuellement dans votre relation ?*



**IL EST IMPORTANT POUR UN COUPLE DE DISCERNER OÙ IL EN EST, bien que cela ne soit pas toujours facile.**

Les phases ne suivent pas un ordre strict, elles peuvent se chevaucher durant la même période même si l'une d'entre elles prédomine, et elles peuvent se dérouler sur une période de 10 ans, de façon continue ou non. De même, les différents domaines de la relation peuvent se situer à des étapes différentes.

**SI L'ON DEVAIT  
REPRÉSENTER LES  
PHASES DU COUPLE  
PAR DES SYMBOLES  
" +" ET " - " POUR  
PARLER DE L'AUTRE ET  
DE NOUS ?**

PREMIÈRE PHASE :  
**la fusion ou la  
passion**

L'autre "+"  
et Nous "-"

DEUXIÈME PHASE :  
**l'opposition**

L'autre "-"  
et Nous "-"

LES MATHS DE L'AMOUR

TROISIÈME PHASE :  
**l'indifférence**

L'autre "-"  
et Nous "+"

DERNIÈRE PHASE :  
**les différences  
enrichissent**

L'autre "+"  
et Nous "+"

## Première phase : la fusion ou la passion

Cette période qui est communément connue comme l'amour romantique, si clairement manifeste dans les films, correspond au moment où les liens avec autrui se construisent en surmontant les peurs et les inhibitions liées à la personnalité ou aux expériences passées. C'est une phase où l'autre est perçu sans aucune imperfection, l'autre nous manque quand il n'est pas présent et occupe une place importante dans notre esprit, voire toute la place, et nous finissons par exister très peu.

## Deuxième phase : l'opposition

Après une période de 6 mois à 2 ans, les partenaires sont confrontés aux défauts de l'autre, qui étaient peu visibles précédemment. Le couple est en conflit, et pour certains, cette phase est intolérable et à l'opposé de l'amour. Elle se termine soit par une rupture, soit par le début de l'acceptation des différences d'autrui. Il faut noter qu'on se donne encore peu d'importance à soi-même. Cette phase est un moment pour revisiter le couple et le concept de l'amour.

## Troisième phase : l'indifférence

Après la guerre, la confrontation s'estompe et les partenaires se disent qu'ils peuvent faire chacun leurs affaires de leur côté, l'amour pendant cette phase semble éloigné. Il faut beaucoup d'amour et de confiance pour accepter que chaque partenaire se retrouve individuellement et pour parvenir à un équilibre entre se donner à soi et se donner à l'autre. Le couple pourrait également tomber dans ce qui ne serait qu'une simple colocation.

## Dernière phase : les différences enrichissent

*Et si les défauts de l'autre pouvaient aussi présenter des avantages ?*

Les défauts qui ont stimulé les trois premières phases se transforment en différences, puis les différences se convertissent en opportunités. Cet aboutissement donne toute sa signification au processus en quatre étapes.

**Il ne s'agit plus d'un « toi et moi » ou d'un « nous », mais plutôt d'un...**

*Toi, Moi et Nous*