

DÉSIR DE COMPÉTITION DANS LE COUPLE

Le couple est un petit écosystème qui évolue avec les années, l'évolution de la personnalité de chacun, et avec l'arrivée des enfants. Zoom sur ce désir de compétition qui peut s'installer dans le couple, qui peut le perturber, voire le détruire.



LE TRAVAIL OU LA FAMILLE ?

C'est un véritable dilemme pour la plupart des jeunes couples. Les choses se compliquent avec le contexte économique particulier, marqué par la crise, depuis quelques mois.

Souvent, on a envie de s'investir dans son couple, de fonder une véritable famille, mais on manque de temps et/ou d'argent. On préfère investir toute son énergie pour évoluer sur le plan professionnel, avoir de bons diplômes ou formations, un bon métier. La sécurité professionnelle est un pré



Cette compétition, plus ou moins avouée, empoisonne, littéralement, la vie de couple.

requis pour envisager de fonder une famille et d'élever des enfants.

Le dilemme travail ou famille se pose notamment pour la femme qui découvre qu'elle est enceinte, et qui dans bien des cas, perd des opportunités professionnelles. En même temps, beaucoup de jeunes mamans choisissent volontairement d'arrêter de travailler un an ou deux, pour se

consacrer à l'enfant qui vient de naître.

Cette pratique n'est pas très courante en France mais en Allemagne ou dans les pays de l'Europe du Nord, c'est assez répandu.

L'essentiel c'est d'être égal à soi-même, et de faire les choix qui vous conviennent sur un plan personnel, sans stress, sans culpabilité. Ceci d'autant plus que l'environnement professionnel nous pousse vers une compétition incessante, une compétition qui s'installe également dans le couple...

"C'EST LUI OU MOI !"

Ce sont des mots que vous avez peut-être prononcés tout-bas, sans oser les dire à votre partenaire, tout-haut. Ce n'est pas rare de voir des conflits liés à la compétition professionnelle dans les couples qui travaillent dans la même entreprise, ou dans le même bureau parfois.

Cette compétition, plus ou moins avouée, empoisonne, littéralement, la vie. L'idéal est de travailler dans des endroits séparés. Parfois c'est impossible, cas des entreprises familiales par exemple, le papa et la maman travaillent toute la journée ensemble. Et les conflits de la journée s'installent le soir à la maison, se répercutent sur la vie de famille, notamment sur les enfants.



QUESTION À SOPHIE TOUTTÉE HENROTTE, THÉRAPEUTE DE COUPLE ET FONDATRICE DE BILANCIEL POURQUOI CE DÉSIR DE COMPÉTITION DANS LE COUPLE ?

La compétition existe dans ce monde depuis toujours pour dominer, coloniser, imposer, prendre à l'autre et délimiter son territoire. Au lieu de se contenter de sa propre richesse, il faudrait détruire pour mieux posséder ensuite. Il en est de même pour les couples, avec la nuance qu'au sein d'un couple ce n'est pas forcément une volonté consciente ni un désir réel. Cela se joue la plupart du temps d'une manière inconsciente car cela repose sur sa propre incapacité à se relier à soi-même. L'homme se construit avec son éducation reçue dans cette famille particulière et unique dans laquelle il est né. Une partie de son énergie naturelle, de son être profond, est mise de côté pour s'adapter, obéir, se structurer dans des codes imposés et des volontés bien souvent autres que les siennes.

En ne pouvant s'exprimer et vivre pleinement ce qu'il est, son insatisfaction récurrente va le pousser à expérimenter sa vie pleinement au travers des autres, des gains matériels, des addictions, de la sexualité, en cherchant à pallier à ses manques et frustrations avec un regard envieux sur ce qu'il n'a pas plutôt que de regarder ce qu'il a. Dans la vie de couple, la tentation est de vouloir que l'autre réponde à cet amour et à cette énergie lumière que l'on a en soi, mais que l'on arrive difficilement à connecter car parasitée et dans l'ombre. Le souhait ultime serait que cet autre sache assouvir ce vide intérieur, qu'il nous remplisse, nous rende parfaitement heureux avec le bonheur 24/24h. Mais ce dernier, après la période de fusion amoureuse, n'a pas toujours envie que son duo vive à travers lui au risque de se perdre lui-même.

Il souhaite alors garder son propre chemin en s'individualisant. C'est là que la jalousie et la compétition arrivent car pour avoir plus de pouvoir, pour contrôler, pour se sentir reconnu,

il faudrait changer l'autre. Comme il est difficile de le modeler et qu'il ne répond pas toujours à cette complétude attendue, il est plus facile d'utiliser son pouvoir de domination plutôt que de se relier à soi ou de puiser sa propre richesse intérieure. La problématique de trouver sa place dans le couple est également en jeu, ainsi qu'avec les enfants, la famille et plus largement dans le monde. Tout devient un challenge de garder la face, être à la hauteur, meilleur que l'autre, se rendre plus performant. La société ne laisserait pas beaucoup de place à cette reconnexion intérieure dans un cheminement personnel qui, seule permet de se réconcilier avec son essence profonde, de débloquent le flux de sa propre énergie pour être par soi-même satisfait, heureux et libre. Pour les couples qui parviennent à cette maturité, la jalousie pourrait alors enfin se transformer en émotion positive. La compétition saine deviendrait ainsi une force créatrice à l'intérieur de soi pour gagner en capacité d'autonomie, pour fructifier ses possibilités, se connecter à sa propre énergie et trouver réparation à tous ses manques. Le couple pourrait vivre ainsi dans un enrichissement mutuel et une ouverture de cœur sans nécessité de se comparer.

En conclusion :

Plus qu'un désir de compétition dans le couple, je parlerai donc de la compétition comme un enjeu presque de survie humaine dès lors qu'elle devient une manière détournée de ne pas vouloir se réaliser pleinement par soi-même en attendant tout de l'autre. Elle ne peut que laisser place à des frustrations perpétuellement inassouvies, à un mal être et à une perte de soi. La compétition saine plus liée à son propre défi de croissance personnelle pourrait laisser place, bien au contraire, à de la corporation, de la compassion et de la créativité.

MOI, MEILLEURE MAMAN AU MONDE

Souvent la compétition s'installe, non pas sur le plan professionnel, mais sur un plan plus subtil, on a envie d'être le parent préféré de ses enfants ! Mais attention, cela peut provoquer des manipulations et de véritables problèmes psychologiques par la suite.

Évitez surtout de poser la question typique à vos enfants : « Qui tu préfères ... maman ou papa ? », car l'enfant a besoin des deux à la fois. Chacun de vous joue un rôle différent qui lui est propre et bien particulier. Personne n'est remplaçable, et il est inutile de vouloir être le centre du monde de sa famille.