

Quel est l'impact de la spiritualité sur le couple ?

la relation de couple a une influence sur la spiritualité, l'inverse est-il vrai également ?

Si une relation de couple vraie et authentique est un moteur de développement personnel pour ses membres, avancer sur un chemin spirituel et aller vers une meilleure connaissance de soi-même ne peut également qu'être bénéfique dans la relation à autrui. Plus j'ai de l'amour et de la compassion pour moi-même, plus je suis en mesure d'en donner à l'autre et d'en recevoir de sa part. Plus je suis en paix et en harmonie avec moi-même, plus je peux le diffuser dans ma relation à l'autre.

A l'inverse, si je me sens vide et plein de blessures émotionnelles, que puis-je apporter d'autre à la relation que mes attentes à l'égard de ma/mon partenaire ?

J'ai remarqué que quand un couple se sépare, souvent, ce n'est pas tant par manque d'amour que du fait des blessures émotionnelles et des manques que l'on porte parfois depuis l'enfance et qui viennent parasiter la relation. Généralement, la relation révèle, réactive ces blessures anciennes, bien plus qu'elle ne les provoque : mésestime de soi, jalousie, peur de l'abandon...

Bien avant de se mettre en couple, il faudrait se poser ces questions : quelles sont les raisons qui me poussent à me mettre en relation avec telle personne ? Derrière la motivation d'amour, quelles sont les manques que je souhaite combler, quelles sont les blessures que je souhaite guérir, en me mettant en couple avec cette personne ?

Quelles sont mes attentes (souvent peu conscientes et peu avouées) à ce sujet à l'égard du couple et de cette personne ?

Mieux vaut cependant ne pas attendre d'avoir guéri toutes ses blessures pour entrer en relation. Vu que le chemin est long et sinueux, on risque de ne jamais y arriver. Outre que cela nous priverait d'une grande joie sur terre, il serait

également dommage de ne pas profiter du magnifique « accélérateur spirituel » qu'est le couple pour aller vers une meilleure connaissance de soi.

Mais si le développement spirituel a indirectement des retombées positives pour la relation de couple, il peut aussi fortement la perturber. Tout chemin de développement personnel et spirituel est susceptible de nous faire fortement évoluer – c'est même le but. Cette évolution aura naturellement des répercussions sur les équilibres et les dynamiques qui sous-tendent le couple.

Si ce chemin n'est suivi que par un seul des membres du couple, ce bouleversement des équilibres peut être perçu par l'autre comme très insécurisant et apporter de grosses remises en question.

Le fait d'être tous les deux en recherche spirituelle ne met pas pour autant à l'abri des bouleversements au sein du couple. C'est une illusion que de se croire à deux sur un chemin spirituel. Dès lors qu'il s'agit d'une démarche d'intériorité, de connaissance de soi-même, c'est par définition un cheminement personnel. Chacun a son histoire, son bagage qui est différent de celui de sa/son partenaire. Et même en cas de chemins parallèles, il n'y aura pas de symétrie parfaite et de synchronisation, puisque les partenaires ne vont pas toujours au même rythme et ne sont pas forcément au même stade de leur cheminement – d'autant plus qu'ils ne partent pas nécessairement du même point de départ...

Dans le cas de relation en crise ou dont les partenaires ont une vision relativement rigide du couple, le démarrage d'une voie spirituelle peut être à double tranchant car elle risque de faire voler en éclat nombre de points d'équilibre au sein du couple. Pour un mieux pour le couple. Ou pas...

Si l'évolution vers plus d'authenticité d'un ou des deux partenaires du couple est à l'origine de la prise de conscience d'une réelle incompatibilité entre leurs aspirations, cela ne peut qu'être bénéfique à long terme, quant bien même la relation devrait s'interrompre ou changer de nature.

En revanche, il serait dommage que par manque d'accompagnement ou de préparation, une évolution trop rapide cause à la relation des dégâts qui auraient pu être évités sans entraver en rien le développement des époux. Pour moi, toute évolution individuelle ne devrait pas forcément impliquer la mort d'un projet à deux.

La clé, me semble-t-il, est de cheminer individuellement mais côte à côte, en communiquant entre partenaires afin de se rassurer et de se « réajuster » l'un par rapport à l'autre. Ce dialogue constant permet de maintenir des passerelles solides entre partenaires, que leurs diverses expériences individuelles ne les éloignent pas trop l'un de l'autre et que leurs évolutions respectives restent compatibles.

Il n'est pas facile de trouver le juste équilibre entre le développement de la relation et l'épanouissement de chacun de ses membres. Ainsi que l'écrit Jacques Salomé : « *changer ensemble, sans se désaccorder, sans qu'un seul soit le moteur, changer progressivement par influences mutuelles en restant à l'écoute de l'autre* » (Jacques Salomé, Parle-moi, j'ai des choses à te dire, éd. De l'Homme, 2004, p. 208).

A cet égard, un [accompagnement de couple](#) peut s'avérer une aide précieuse, permettant aux partenaires de s'attendre l'un l'autre, de partager leurs expériences et de s'en enrichir mutuellement, de s'encourager par le dialogue et l'émulation, de se hisser l'un l'autre...

Il pourra en naître une riche complicité qui sera le socle à partir duquel la relation pourra connaître une nouvelle et belle évolution.