

Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre 1 : Prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui	19
1.1 Les valeurs véhiculées en général en couple : le point de vue des couples.	22
1.1.1 De façon plus précise : Prendre soin de soi en couple.....	24
1.1.2 De manière plus particulière : développer sa relation avec l'autre en couple	29
1.1.3 De façon plus précise : Être présent à la vie sociale en couple	35
1.1.4 En conclusion.....	38
1.2 Les valeurs véhiculées par les couples en général: le point de vue des intervenants.....	39
1.2.1 De façon plus particulière : prendre soin de soi dans un couple	42
1.2.2 De façon particulière : développer sa relation avec l'autre dans un couple	46
1.2.3 De façon plus particulière : participation à la vie sociale	52
1.2.4 En conclusion.....	56
Chapitre 2 : Le modèle Hone-Mercure : plus particulièrement le passage de la conformité à la différenciation du couple	62
2.1 De façon générale : La première saison du couple	66
2.1.1 De façon plus spécifique : Expression des couples en lien avec la première saison du couple.....	67
2.1.2 De manière plus précise : Points de vue des intervenants en lien avec la première saison du couple	68
2.2 De façon plus générale : La deuxième saison du couple	71
2.2.1 D'une manière plus précise : Expression des conjoints en lien avec la deuxième saison du couple.....	72

2.2.2 De manière plus précise : Points de vue des intervenants en lien avec la deuxième saison du couple	74
2.3 De manière plus globale : La troisième saison du couple.....	77
2.3.1 De façon plus précise : Expression des couples en lien avec la troisième saison du couple	78
2.3.2 D'une manière plus particulière : Points de vue des intervenants en lien avec la troisième saison du couple.	81
2.4 De manière globale : La quatrième saison du couple.....	83
2.4.1 De manière plus précise : Expression des couples en lien avec la quatrième saison du couple	83
2.4.2 De manière plus précise : Points de vue d'un intervenant en lien avec la quatrième saison du couple.....	84
 Chapitre 3 : Un outil d'intervention : l'éthique comme source de référence	86
3.1 Éthique : le sens du mot.....	93
3.2 Un mécanisme d'intervention : soi, l'autre, autrui. Une visée.	96
3.3 Soi, l'autre, autrui dans le passage de la conformité à la différenciation	102
3.4 Prendre soin de soi : des valeurs, une expérience, un pas de plus.....	104
3.5 Prendre soin de l'autre : des valeurs, une expérience, un pas de plus.....	106
3.6 Prendre soin d'autrui : des valeurs, une expérience, un pas de plus.....	108
3.7 Des défis : les chances de réussite, des écueils à voir venir.....	110
3.8 Outil d'intervention.....	111
 Conclusion.....	123
 Bibliographie.....	I

*À mon petit-fils Émile, qui traversa nos vies
telle une étoile filante, pour nous montrer
combien le sentiment d'attachement peut être
fort et se faire rapidement, ainsi que nous
rappeler que la vie est très fragile. Tu me
manques beaucoup.*

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier de façon spéciale Marc Jean, mon directeur de recherche, qui a cru à ce projet et a manifesté beaucoup d'intérêt à l'élaboration de ce dernier. Son apport théorique, ses connaissances en éthique et sa grande capacité d'accompagnement dans des sentiers nouveaux, ont permis d'explorer de nouveaux champs de recherches. Il a su donner du sens à ce projet tout au long de ce parcours, ce qui a permis de développer et de raffiner mon travail auprès des couples. Dans les moments de découragement, il a été présent et très supportant. Son esprit de synthèse a été très utile, cela m'a permis de trouver et de donner un sens à ma démarche dans les moments de turbulence où tout était flou et quand je sentais une certaine dérive. Il s'est montré d'une grande disponibilité tout au long de ce processus et a su recadrer mon travail quand il le fallait.

Je tiens à remercier le Centre de développement personnel et conjugal où j'ai travaillé pendant plusieurs années comme travailleuse sociale ainsi que son directeur Éric Pilote qui a cru en moi et m'a donné la chance formidable de travailler au sein de son équipe, tout en stimulant mon désir de développer ma pratique auprès des couples. Je remercie tout particulièrement Julien Mercure et Geneviève Hone qui m'ont appris comment intervenir auprès des couples en m'enseignant une méthode qui repose sur la science et sur l'art d'intervenir de manière efficace auprès des couples. Ils ont fait preuve d'une grande générosité et d'une grande patience afin que je puisse développer l'intervention auprès des couples en me supervisant de nombreuses heures durant quelques années, ce qui a permis de raffiner mon travail d'intervention.

J'adresse un merci tout spécial et rempli de tendresse à ma fille Catherine qui a mis beaucoup de temps pour lire et relire le mémoire, le commenter et

suggérer certaines corrections, et ce, tout au long de sa grossesse et même après durant sa période de deuil... merci encore pour tout ce temps.

À mon conjoint Daniel qui a su prendre en charge beaucoup de tâches et de responsabilités afin de me permettre de poursuivre ce projet, ainsi que pour son support moral et ses encouragements... un gros merci. Mes enfants, Jean-Philippe et Isabelle ont été soutenants à leur manière et ont apporté beaucoup d'humour tout au long de ce projet, je les remercie beaucoup pour ce vent de fraîcheur que j'espère qu'ils conserveront tout au long de leur vie.

Je tiens à remercier tous les intervenants rencontrés pour ce mémoire et je les remercie pour la grande générosité qu'ils ont eue à l'égard de ce travail de recherche. Leur apport a été très important dans ce projet et a permis d'enrichir le mémoire. Finalement, je remercie sincèrement tous les couples qui ont accepté de me rencontrer et de partager avec moi un peu et même beaucoup de leur intimité. Sans leur participation, ce mémoire n'aurait pu être réalisé.

Passer à travers un processus de recherche cela transforme la personne qui le réalise. J'ai dû revenir à la maison, c'est-à-dire faire un voyage intérieur et revenir à ma propre essence personnelle et à ce qui est important pour moi.

Introduction

Depuis plusieurs années, mon travail comme travailleuse sociale est d'intervenir auprès de couples, afin d'aider ceux-ci à traverser les différents écueils vécus tout au long de leur vie conjugale. Les couples ont à vivre plusieurs étapes de développement dans leur vie tant personnelle que conjugale, et ils vivent de nombreuses situations de crises. Plusieurs formations m'ont permis de mieux comprendre les systèmes familiaux, d'apprendre une méthodologie ainsi que de développer des stratégies d'interventions qui peuvent aider les couples à résoudre leurs difficultés conjugales et familiales. J'ai donc pu expérimenter et approfondir ces apprentissages dans mon travail d'intervention auprès des couples. Durant cette période de formation, j'ai choisi d'être supervisée dans le but de mieux intégrer mes apprentissages théoriques. Malgré toutes ces années de pratique et d'approfondissement, il subsiste encore beaucoup d'interrogations et de questionnements concernant des situations d'interventions qui sont sans réponse.

Plusieurs situations d'interventions auprès des couples m'interpellent tout particulièrement. Il arrive souvent que certains couples viennent consulter en mentionnant avoir vécu des périodes agréables avec leur conjoint où tout allait bien. Ils précisent qu'ils avaient le sentiment d'avoir réussi leur vie professionnelle, familiale et sociale. Ils disent avoir fait un bon bout de chemin ensemble. Souvent un des partenaires mentionne ne plus être capable de vivre cette situation. Ce dernier précise davantage sa pensée en disant avoir fait beaucoup pour l'autre, le couple, la famille et les amis et affirme qu'il doit survenir un changement, car lui-même est en sérieuse difficulté tant au niveau de sa santé physique que de sa santé psychologique. Pour lui, la souffrance est très grande. Souvent l'un des conjoints ne comprend pas exactement ce qui se passe et il est même surpris d'apprendre que l'autre est en souffrance. Le système conjugal est pris dans une impasse et chacun des partenaires tient à conserver les acquis de sa vie conjugale. Les partenaires sont cependant invités à se déplacer. Par exemple ils

auront à revoir leurs valeurs personnelles et à faire le point sur celles-ci et choisir celles qui leur conviennent présentement. Ils auront aussi à percevoir l'autre comme étant une personne différente d'eux-même et ils auront à accepter cette différence de l'autre comme une réalité en prenant conscience qu'ils ne peuvent en aucun cas changer l'autre partenaire. Cette vision de l'autre comme étant une personne différente, leur permettra aussi de se considérer comme un être humain à part entière et humainement incomplet, c'est-à-dire avec des manques. Ils auront ensuite à mettre en place une nouvelle relation avec l'autre partenaire afin de trouver un nouvel équilibre conjugal, différent de celui qu'ils connaissaient auparavant.

Dans un modèle de développement conjugal qu'ils en sont venus à préconiser, Hone et Mercure sont préoccupés de la personne comme individu à l'intérieur d'un couple. Pour eux, chaque personne compte : ses valeurs, ses besoins, ses aspirations, ses rêves, autrement dit, tout ce qui le conduit à une réalisation de soi. Se réaliser soi-même ou prendre soin de soi, c'est être conscient de ce dont on a besoin et d'agir en ce sens. Cela représente le chemin tracé pour aller à la rencontre de l'autre.

Par ailleurs, si la personne n'est pas consciente de ses propres besoins, elle peut avoir tendance à se préoccuper de ceux de l'autre, ce qui pourrait constituer une distraction, un éloignement de sa tâche première en tant qu'individu, de s'occuper de ses propres besoins. Voici quelques exemples pour imager et permettre une meilleure compréhension. Nous voyons de plus en plus de personnes branchées à un iPod¹ lors d'activités de la vie quotidienne et plusieurs vous diront que le fait d'écouter de la musique les détend. Par contre, la grande majorité vous dira que la

¹ Baladeur numérique doté d'un disque dur de grande capacité intégrant parfois un petit écran d'affichage qui permet de stocker et de lire des fichiers audio ou vidéo, généralement des fichiers MP3. Tiré de l'Office québécois de la langue française, 2006, Internet.

musique fait passer le temps plus vite. C'est dans cette situation que la musique devient une distraction et peut empêcher quelqu'un d'être en contact avec soi. Un autre exemple : une dame mentionnait un jour, après le décès de son conjoint, qu'elle faisait du ménage dans la maison de façon exagérée car cela lui permettait d'éviter de penser à la mort de son mari. Cela est une forme de distraction et peut constituer une façon de s'empêcher de se centrer sur ses propres besoins. Finalement, je présente un dernier exemple qui démontre bien qu'il peut être important de prendre soin de soi. Lorsqu'on reçoit les consignes de sécurité à bord des avions, il est mentionné que des masques sont placés au-dessus des sièges pour nous permettre de respirer si jamais l'oxygène venait à manquer. Les agents de bord précisent que si nous prenons soin d'un enfant ou d'une personne, il est alors recommandé de prendre le masque pour nous-mêmes en premier et par la suite, de prendre soin de l'autre personne. Cet exemple illustre bien qu'il est important de prendre soin de soi en premier et, par la suite, avec l'énergie qu'il nous reste, nous pouvons prendre soin des autres.

Comptant plus d'une quinzaine d'années d'expérience et avec quelques centaines de couples rencontrés et plusieurs situations de crises dans les couples, je réalise que je rencontre de plus en plus de situations conjugales dans ma pratique où les partenaires du couple prennent davantage soin des besoins de l'autre et/ou encore arrivent difficilement à reconnaître et à exprimer leurs propres besoins personnels. Je réalise qu'il existe certains outils d'intervention afin d'aider les couples à mieux comprendre leur situation, à prendre conscience de leurs difficultés, à mettre en place de nouveaux comportements et à mieux communiquer entre eux. Cependant, je dois dire que je ressens un certain malaise dans la pratique qui est attribuable au fait que les outils d'intervention proposés me semblent théoriques alors que personnellement, j'ai tendance à préconiser une technique qui part de la personne et qui tient compte davantage de mes orientations théoriques

humanistes et de moi-même comme personne. Tous ces moyens m'aident de façon partielle, ce qui me fait vivre un sentiment d'insatisfaction face à mon travail d'intervention. En même temps, cela me donne une motivation à relever le défi de développer un mode d'intervention différent et plus aidant pour les couples qui vivent ce genre de situation.

À l'intérieur du modèle Hone-Mercure mentionné plus haut et dont je parlerai plus loin, j'ai reconnu une composante éthique. Cette dernière renvoyait le couple à une autorégulation exactement comme à la définition d'un couple établie par la physique mécanique et qui est : un ensemble de deux forces parallèles égales entre elles, de sens contraire. Cette définition a ceci d'intéressant : elle place dès le départ les deux personnes qui constituent le couple ayant des forces (apparentes ou non) égales entre elles. Cette vision du couple est davantage systémique et permet en plus de situer chaque personne dans une relation d'égal à égal.

Il est intéressant aussi de faire référence à deux lois de la thermodynamique. La première affirme qu'un système laissé à lui-même va tendre vers l'entropie, fonction qui définit l'état de désordre. La seconde loi déclare qu'à moins qu'on exerce une énergie considérable pour maintenir le système, l'entropie va remporter. « Nous croyons que l'être humain possède aussi l'intelligence et la volonté pour créer l'énergie nécessaire pour combattre l'entropie et préserver le couple ». (Hone-Mercure, 2000).

Le couple sera vu dans ce projet de recherche comme une entité ayant la capacité de se développer comme couple et de passer à travers certaines étapes de développement qui seront présentées ci-dessous.

Comme intervenante, cette dynamique m'a fait référer au changement assisté valorisé par Yves St-Arnaud. Dans cette perspective, la description de l'intervention est vue comme étant une intervention qui place le client au centre du changement comme étant le maître d'œuvre du changement qu'il voudra produire dans sa vie. L'expression **relation d'assistance** sera utilisée pour identifier toute intervention de relation d'aide ou de psychothérapie. L'expression relation d'aide ou relation d'assistance sera utilisée pour faire référence à un cadre général.

Dans le type de service psychologique proposé ici, toute intervention débute dans le cadre général d'une relation d'aide. Aucune psychothérapie ne sera entreprise avant que le client n'ait considéré deux options : apprendre à vivre avec ses limites psychologiques ou entreprendre de corriger ce qui entraîne de telles limites. La décision de poursuivre ou non un objectif thérapeutique appartient toujours au client. L'intervenant aide celui-ci à faire un choix éclairé concernant le résultat que l'on cherchera à produire en cours de l'intervention. Si l'on retient l'option thérapeutique et que l'on commence une psychothérapie, cette dernière désignera avant tout une activité du client bien que le mot soit aussi employé pour décrire l'activité de l'intervenant. On considère ainsi le client comme le thérapeute principal. On parlera d'assistance thérapeutique pour caractériser l'activité professionnelle et d'assistant thérapeute ou de co-thérapeute (St-Arnaud, 2001).

L'intervenant, dans cette perspective joue le rôle qui permettra la prise en charge du changement par le client. Il devient donc l'acteur principal, et ce, même s'il s'agit d'une psychothérapie, on parlera alors d'une psychothérapie assistée. L'intervenant joue alors un rôle d'assistance professionnelle.

La relation d'assistance englobe toute forme de relation d'aide ayant pour but le développement de l'être humain visant la maturation de celui-ci ou du système en présence. Elle inclut aussi la psychothérapie lorsque le client désire apporter des changements à son mode de fonctionnement qu'il évalue insatisfaisant et

souffrant. La relation d'assistance désigne l'ensemble des stratégies utilisées par l'intervenant afin de permettre au client d'activer et d'utiliser toutes ses ressources. Quant à la relation de suppléance, elle désigne toutes les stratégies utilisées par l'intervenant pour informer le client sur le contenu de ce qu'il vit comme difficultés, incluant l'évaluation et les pistes de solutions ainsi que les moyens à prendre afin d'atteindre un objectif de changement.

Cette conception de la relation d'assistance s'appuie sur le constat qui a été à l'origine de l'approche humaniste-existentielle dans les années 1950 et développée par Rogers et Maslow (Rogers, 1951 08 1979; Maslow, 1954). Cette conception est aujourd'hui répandue dans le domaine de la psychothérapie par Bohart et Tallman, Cabié et Isebaert, Shazer et bien d'autres. (Bohart et Tallman, 1999; Cabié et Isebaert, 1997; Shazer, 1996).

La relation d'assistance s'appuie sur le postulat de la psychologie humaniste-existentielle selon lequel il existe à l'intérieur de chaque être humain et organisme vivant, un mécanisme qui oriente son développement en vue de maintenir et de tendre vers un mode de fonctionnement optimal. Yves St-Arnaud parle de **tendance à l'actualisation** qui est un mécanisme naturel. Cette conception de la personne a été élaborée initialement par Carl Rogers de 1951 à 1979. (Rogers, 1979).

Carl Rogers mentionnait, à titre d'exemple, que même une pomme de terre placée dans le fond d'une cave dans les pires conditions avec comme clarté qu'un mince filet de lumière a tendance à germer, donc à se développer.

Je réaffirme donc, avec peut-être plus de force encore que lorsque j'ai avancé cette idée pour la première fois, ma conviction qu'il y a

dans l'organisme humain une source d'énergie directionnelle; que cela correspond à une fonction digne de confiance, propre à l'organisme tout entier plutôt qu'à une partie de celui-ci; et qu'elle est peut-être la mieux représentée comme une tendance vers l'accomplissement, vers la réalisation, non seulement vers la préservation mais aussi vers l'épanouissement de l'organisme. (Rogers, 1979).

La composante éthique m'est également apparue comme une piste intéressante, non pas dans le sens d'une norme à suivre, mais davantage comme une autorégulation à partir de soi, et ce, dans une perspective conjugale. Ne serait-ce que pour que ce même couple comprenne que c'est bien en ce sens qu'il est en train de travailler et que c'est bien vers la finalité d'un mieux-être et d'un mieux-vivre ensemble qu'il se dirige.

J'ai donc commencé à suivre des formations en éthique, ce qui m'a permis d'explorer davantage le monde des valeurs, du rapport qu'une personne entretient avec elle-même, avec son conjoint et avec son environnement. Cela m'a aidé à voir le rôle de l'intervenant comme en étant un de permettre la prise en charge d'un processus de changement par le système lui-même. Cela signifie que le principal responsable du changement est le client. L'éthique m'a permis aussi de développer la perception d'une autorégulation en présupposant que le sujet est autonome, c'est-à-dire capable et volontaire d'exercer son libre arbitre. Il a aussi un souci pour l'autre. La finalité de l'éthique autorégulatoire est aussi de favoriser un vivre ensemble harmonieux.

C'est un peu le hasard qui m'a amené à entreprendre un processus de maîtrise. Il y a quelques années, je voulais faire partie d'une association, et pour y être acceptée, je devais suivre un cours en éthique conjugale. Après de nombreuses recherches sans succès, j'ai contacté un professeur qui m'avait enseigné des cours en éthique, et avec lui, j'ai commencé à étudier l'éthique en lien avec les

relations conjugales sous sa supervision. C'est de cette manière que l'éthique en lien avec les couples est entrée dans ma vie professionnelle. Par la suite, l'opportunité s'est présentée pour moi d'entreprendre une démarche au niveau de la maîtrise, et comme l'éthique et l'intervention conjugale étaient très présentes dans ma vie professionnelle, cela allait de soi que mon projet s'oriente vers l'intervention auprès des couples en y intégrant une vision éthique.

Il est important de préciser, à ce moment-ci, la trajectoire et la direction que ce travail aurait pu prendre et qu'il prendra. Si je me réfère au milieu ecclésial, en ce qui a trait à l'accompagnement auprès des couples, l'emphase porte sur une réflexion spirituelle et chrétienne. Par exemple : *Les rencontres catholiques de fiancés* permettent aux couples qui se préparent au mariage ou qui désirent vivre cette expérience enrichissante, de prendre du temps de qualité ensemble afin d'approfondir leur vie personnelle ainsi que leur relation de couple. Le *Service de préparation au mariage* offre un temps d'arrêt, ce qui permet au couple d'évaluer la qualité de leur relation, de réfléchir sur divers thèmes concernant la vie de couple, de se préparer au mariage chrétien. *Priorité couple* offre un service d'accompagnement auprès des couples ayant pour objectif de réfléchir sur différents aspects de la vie conjugale. Il existe aussi *le service d'accompagnement pour couples* qui offre du support aux couples tant sur le plan humain que spirituel. Il y a la ressource *Vivre et Aimer* qui est un service pour les couples et qui vise la promotion d'une relation de couple intime et responsable basée sur une saine communication.

L'éthique qui se réfère à la visée de la foi chrétienne repose davantage sur le développement de la croissance personnelle dans la visée d'une marche sur les pas de Jésus. J'aurais pu orienter mon mémoire en recherchant l'atteinte de cette visée sur le plan de l'accompagnement conjugal, j'ai toutefois choisi de porter un

différent en privilégiant une approche essentiellement humaniste qui favorisera en l'occurrence le passage de la deuxième saison (conformité) vers la troisième saison (différenciation) du couple. (Hone-Mercure, 1993). Les saisons sont une façon de découper les étapes de développement individuel et conjugal que je présenterai plus loin. Ce passage de la deuxième à la troisième saison représente le passage de la conformité vers la différenciation pour les couples. Ceux-ci pour sortir de leur impasse, seront invités à quitter la situation de conformité et à trouver un nouvel équilibre conjugal en parvenant à se différencier comme individus dans le couple.

Comme l'intervention auprès des couples est un domaine vaste, j'aurais pu m'intéresser au début de la relation conjugale, lorsque les conjoints vivent des enjeux liés à la première saison. Les saisons sont, tel que mentionné plus haut, une façon de découper la vie conjugale en étapes de développement. Les partenaires cherchent, à la première saison, à s'adapter l'un à l'autre afin d'harmoniser le début de leur relation. Ils sont à la recherche d'une relation sécurisante physiquement et psychologiquement. Il aurait aussi été intéressant de se pencher sur les enjeux en lien avec la deuxième saison, et voir comment chacun des partenaires arrive à atteindre des objectifs professionnels, à développer ses différentes compétences, comment concilier maison, boulot, et amis. Ce sont tous des enjeux liés à la deuxième saison.

À toutes les saisons, donc à toutes les étapes du développement conjugal, il y a des enjeux intéressants sur lesquels il serait possible de se pencher dans le but de les étudier à fond. Cependant, ce qui est pour moi très intéressant et questionnant, c'est d'approfondir le passage d'une saison à l'autre et plus particulièrement le passage de la deuxième à la troisième saison.

En rapport avec mon projet de maîtrise, je présente, dans ce texte, l'endroit où je me situe par rapport à ce dernier. Dans un premier temps, mon projet jette un regard sur le passage de la conformité à la différenciation dans la vie d'un couple. Cette étape de développement fait partie d'une approche d'intervention conjugale développée par Geneviève Hone et Julien Mercure (Hone-Mercure, 1993) qui sera présentée plus loin et qui repose sur le modèle des valeurs et qui est composé de quatre étapes de développement chez les couples.

Voici un exemple qui pourra aider à faire le point. J'utiliserai l'exemple d'une valeur qui est souvent abordée par les couples et qui les préoccupe beaucoup. Cette valeur est la fidélité et pour une meilleure compréhension, j'utiliserai un exemple tiré de ma propre expérience d'enfance et de jeune adulte.

Dans mon enfance, j'ai appris et je crois avoir intégré que, dans la vie, lorsqu'une personne vit en couple, elle a le devoir de rester fidèle à son conjoint. L'éducation judéo-chrétienne que j'ai reçue m'a beaucoup influencée dans l'ensemble de mes comportements. Dans l'enfance, et jusqu'à l'adolescence, j'ai cru que l'infidélité et autres comportements non approuvés par le clergé étaient des péchés. Par la suite, à l'adolescence et dans le contexte de la révolution tranquille, j'ai rejeté le sentiment de culpabilité et la peur de la punition du péché et de l'enfer et, j'ai commencé à être davantage en relation avec mes propres valeurs. De là, j'ai pu distinguer ce qui peut être de l'ordre de choix aux comportements ni souhaités ni souhaitables et qui risquent de nous éloigner d'un mieux-vivre ensemble comme conjoints. J'ai donc adopté des comportements qui étaient davantage porteurs de mes valeurs personnelles.

Cependant, certaines valeurs restaient tout de même importantes, dont la fidélité, et je n'ai pas remis en question cette valeur. La fidélité faisait partie de mon code

de vie personnel sans plus. Néanmoins, l'idée d'être infidèle à mon partenaire ou que celui-ci le soit, me faisait vivre un sentiment d'insécurité et d'anxiété.

En suivant la formation avec Geneviève Hone et Julien Mercure, afin d'apprendre à intervenir auprès des couples par l'utilisation d'un modèle axé sur les valeurs, j'ai pris conscience que la fidélité faisait partie de la deuxième saison du couple. Il s'agit de celle de la conformité dans le sens que c'est une valeur qui est fortement valorisée par l'Église dans les commandements et par la société québécoise dans le code civil en ce qui a trait à l'adultère comme motif de séparation et de divorce. J'ai alors compris que, par rapport à cette valeur, j'étais dans la deuxième saison. Je comprenais que cette valeur en était une de cohésion sociale; c'est l'interprétation que j'en ai faite à l'époque. Cependant, j'étais un peu mêlée concernant le sentiment d'insécurité et d'anxiété que je ressentais. Est-ce que pour moi, la fidélité fait partie réalistement de la troisième saison, de la deuxième saison, ou bien de la première qui est une étape de survie psychologique et physique? Je suis portée à croire que pour moi, l'infidélité de ma part ou de celle de mon conjoint aurait menacé directement la survie du couple à cette époque. Je pense qu'effectivement pour moi c'était une question de survie psychologique et que j'étais dans la première saison.

Aujourd'hui, il m'arrive souvent, dans ma pratique d'intervenante auprès des couples dans le cadre de la consultation conjugale, de me trouver confrontée à des difficultés qui sont de l'ordre de la différenciation chez les couples. Le couple a vécu une période satisfaisante dans laquelle les deux partenaires s'entendaient bien et se conformaient assez bien l'un à l'autre ainsi qu'à leur mode de vie. Ils étaient satisfaits de leur relation conjugale et tout allait bien. Ils avaient des points et des affinités en commun.

Vient un jour où un des deux partenaires ou les deux, ressentent un inconfort, un malaise qui s'apparente et qu'ils décrivent comme l'impression de perdre une partie de soi, de ne plus savoir qui ils sont et de ne pas comprendre ce qui se passe et de vouloir se retrouver comme personnes et comme couples. Les partenaires disent vivre une crise et le couple semble vouloir se déplacer et évoluer vers autre chose. C'est le début d'une crise de développement chez le couple et que Geneviève Hone et Julien Mercure dans leur modèle nomment le passage de la deuxième vers la troisième saison du couple : la différenciation. Le couple doit mourir à la conformité et chacun des partenaires, appelé à devenir lui-même, doit accueillir sa différence et celle de l'autre afin de construire avec l'autre une relation conjugale nouvelle, intéressante et enrichissante. Je vais présenter quatre situations qui permettront de mieux cerner les différents enjeux pour les couples et qui veut illustrer le propos que je suis en train de tenir. La première saison en est une où la sécurité physique et psychologique sont des enjeux majeurs. À la deuxième saison, les enjeux de la réussite et de la conformité personnelle, professionnelle et sociale sont importants. Pour ce qui est de la troisième saison, la différenciation en est l'enjeu, en ce qui a trait à se reconnaître comme une personne différente de l'autre. La quatrième saison en est une où l'ouverture aux autres, la sagesse, l'interdépendance et certaines autres valeurs sont les enjeux majeurs.

Dans le cadre de ce travail, je présenterai quatre exemples concrets de difficultés rencontrées lors du passage de la deuxième saison vers la troisième saison chez les couples. Tout d'abord, celui de Catherine et Philippe, dans lequel Catherine amorce une démarche d'autonomie personnelle qui lui permettra de mieux se connaître et de prendre soin de ses besoins, ce qui donnera lieu à des changements importants dans sa relation avec son conjoint. Philippe verra Catherine se transformer et sera appelé lui aussi à faire des changements afin de

tendre vers un nouvel équilibre conjugal. Par la suite, arrivera la situation que vivent Martin et Isabelle. Martin a entrepris une démarche d'affirmation, car pour lui faire plaisir à l'autre est important même s'il oublie ses besoins. Cela lui fait vivre une grande souffrance ce qui l'entraînera à initier des changements personnels qui auront une incidence dans leur couple. En troisième lieu, sera présenté la difficulté vécue par Luc et Sophie, qui est une occasion pour eux de développer leur relation avec de nouveaux paramètres. Et finalement, seront décrites les difficultés que provoque l'adaptation pour Jean et Jannie, qui sont jeunes dans leur relation et qui, eux aussi, seront appelés à évoluer dans les sentiers nouveaux de la différenciation.

Catherine et Philippe vivent ensemble depuis quinze ans. Ils ont deux jeunes enfants de sept et neuf ans. Catherine travaille à temps partiel depuis que les enfants vont à l'école. Elle a pris soin d'eux en restant à la maison jusqu'à leur entrée à l'école. Philippe travaille depuis qu'ils sont mariés. Pendant toutes les années où Catherine est restée à la maison, en plus de répondre aux besoins de ses enfants, elle a répondu aux besoins de son conjoint en faisant les mêmes activités que lui, en fréquentant les mêmes amis. En fait, elle a modelé sa vie sur celle de son conjoint en oubliant ses propres besoins. Depuis un an, Catherine s'en est éloignée et pense à se séparer. Elle amorce le changement en se distançant et en cherchant qui elle est, quels sont ses propres besoins et en se questionnant sur ce qu'elle veut dans la vie pour elle. Elle amorce le passage difficile de la conformité vers la différenciation. Cette évolution provoque des crises dans la relation conjugale, l'autre conjoint ayant lui aussi à composer avec la différenciation. Ici, c'est la partenaire qui initie un changement personnel, ce qui entraînera des conséquences sur leur relation de couple. Cela me conduit à me demander si Catherine et Philippe ne seraient pas aux prises avec des enjeux reliés aux valeurs de prendre soin des autres et d'autonomie.

Martin et Isabelle vivent ensemble depuis quatre ans. Ils ont un enfant en bas âge. Martin a laissé son emploi il y a un an, car celui-ci l'éloignait d'Isabelle plusieurs jours par mois et celle-ci ne voulait pas d'un conjoint absent. Elle remettait en question sa relation avec Martin si ce dernier persistait dans ce travail. Depuis qu'ils vivent ensemble, Martin fait tout pour faire plaisir à Isabelle sans arriver à la satisfaire pleinement. Depuis six mois, Martin fait des achats importants sans consulter sa conjointe. Cela entraîne des chicanes. Les deux envisagent sérieusement la séparation. Martin n'ose pas exprimer à Isabelle ses propres besoins de peur de lui déplaire et il craint que celle-ci prenne conscience qu'il n'est pas à la hauteur, qu'elle le trouve insignifiant et qu'elle le quitte. Martin commence à ressentir des malaises importants et est invité à quitter la conformité pour entrer dans un processus de différenciation en apparaissant auprès d'Isabelle comme étant lui-même, une personne différente et pour cela, il devra s'engager dans une démarche qui le mènera à découvrir qui il est, donc à se différencier. Pour ce couple, serait-il possible que le conflit se situe autour des valeurs de faire plaisir à l'autre (obéissance) et de celle de prendre soin de soi (l'indépendance)?

Luc et Sophie vivent ensemble depuis deux ans. Ils disent qu'ils s'entendent bien et qu'ils ont une relation harmonieuse. Cependant depuis 6 mois, Luc éprouve des problèmes sexuels et une perte de désir pour les relations d'intimité avec sa conjointe. Il mentionne qu'il n'arrive pas à la satisfaire et que cela entraîne des relations sexuelles pénibles et dévalorisantes pour monsieur et madame. Ils viennent consulter car leur relation de couple bat de l'aile et ils veulent éviter une séparation. Monsieur a certaines limites physiques en raison d'une maladie infantile et fait des efforts pour avoir des relations sexuelles normales selon les critères de sa conjointe. Sophie n'est pas heureuse dans cette relation (relation sexuelle) qu'elle qualifie d'insatisfaisante et elle désire que son conjoint se sente

bien avec elle et qu'il soit lui-même. Pour le couple, il y a un travail important qui s'amorce : celui pour Luc d'apparaître avec ses limites et ses besoins, et pour Sophie, celui de s'intéresser à lui comme étant une personne différente d'elle et d'accepter ce dernier avec ses différences. Les deux entrent dans une étape de changement : le passage de la conformité vers la différenciation. Pour Luc et Sophie se pourrait-il que les valeurs en cause soient la compétence, la réussite, l'empathie, l'initiative?

Jean et Jannie vivent ensemble depuis 6 mois, cependant ils se fréquentent depuis 5 ans. Ils viennent consulter car ils se chicanent régulièrement et ils veulent savoir lequel des deux a raison. Ils disent qu'ils se chicanent pour des riens. Ils mentionnent aussi que tous les deux ont une tête forte et qu'ils ont beaucoup de points communs, mais qu'ils ont des points de vue différents concernant les tâches ménagères entre autres. Jean mentionne que chez lui les tâches ménagères se faisaient d'une certaine manière. Pour Jannie, qui a été élevée différemment, le ménage doit se faire d'une autre façon. Jean et Jannie sont en train de se débattre avec la conformité. Lequel des deux aura raison et imposera à l'autre sa façon de faire? En consultant, ils ne se doutent pas qu'ils seront invités à entrer dans le processus de changement qui les fera passer de la conformité vers la différenciation. Ils apprendront à écouter l'autre dans sa différence et à composer avec l'autre afin de trouver des moyens de faire les tâches ménagères qui seront satisfaisantes pour les deux. Pour ce jeune couple, je me demande si les valeurs en cause se situent autour du contrôle et de la créativité?

Pour l'intervenante que je suis, l'accompagnement constitue un mode d'intervention qui n'est pas toujours facile mais qui me motive dans ma pratique. Depuis toujours, je porte beaucoup d'intérêt à la relation qui existe et qui se développe entre deux conjoints. La relation de couple harmonieuse a été et est

pour moi une préoccupation et une valeur importante dans ma vie. Alors chercher une avenue qui permettrait de faciliter ce développement et qui passerait nécessairement par l'essence même de la personne en permettant l'émergence de son propre soi chez chacun des partenaires tout en favorisant le développement de la relation conjugale, c'est un défi fort intéressant et qui pourrait s'avérer très utile pour les couples. La relation de couple est une structure importante et c'est au cœur de cette même structure que s'articule ce travail.

En ce qui a trait à ce projet, il se penchera particulièrement sur ce passage de la conformité vers la différenciation du couple, c'est-à-dire au passage de la deuxième à la troisième saison du couple. C'est un mouvement important dans le développement du couple, car il permet d'accéder à une relation plus harmonieuse pour chacun des partenaires. Donc, dans cette perspective de pratique auprès des couples, l'intervenant travaille à ce passage difficile avec ceux-ci. Permettre à un couple de se différencier de l'autre conjoint et de se développer en tant que couple, c'est favoriser le développement de l'autonomie. Ce dernier est le chemin vers le développement de l'intimité avec l'autre.

Les couples qui sont dans la deuxième saison en viennent à disparaître comme individus et ils finissent par être sclérosés. Cela ne permet pas à chacun d'exister comme personne différente de l'autre. Le problème se situe au niveau de la différenciation qui est absente à cette étape et qui empêche le couple et les individus à continuer de se développer de façon harmonieuse. Par exemple : dans le cas de Catherine et Philippe, il y a présence d'un conflit. Pour Philippe, certaines valeurs de conformité sont en présence; l'harmonie, avoir des buts communs, former un, agir de la même manière, montrer une image d'un couple uni. Quant à Catherine, elle a fait beaucoup d'efforts pour se conformer aux valeurs de ce dernier, cependant elle porte en elle d'autres valeurs : trouver sa propre identité,

développer sa créativité, avoir ses propres amis et activités, faire un travail qui lui convient, faire les choses à sa manière. Catherine et Philippe sont aux prises avec un conflit important et ils ont à dénouer ce dernier à partir d'eux, d'une façon autorégulatoire.

C'est un état de fait qui amène le questionnement suivant et qui introduit la question de recherche :

De quelle façon serait-il être possible de mettre de l'avant une méthode pour donner à chacun des partenaires du couple la possibilité d'évoluer le plus harmonieusement possible de la deuxième saison vers la troisième saison?

L'objectif général de ce projet est d'arriver à mieux aider les partenaires d'un couple à utiliser leurs ressources afin de se développer dans une perspective de mieux-être et de mieux-vivre ensemble, en se découvrant eux-mêmes en tant que personnes, en particulier en ce qui a trait au passage de la conformité à la différenciation qu'ils sont amenés à vivre.

Les objectifs spécifiques sont :

1. Cerner à partir d'une cueillette de données et de questions qui seront posées à des couples et à des intervenants qui travaillent avec les couples, la difficulté conjugale de devenir plus autonome dans son couple.
2. Montrer comment il est possible pour un couple d'évoluer de la conformité vers la différenciation (modèle Hone-Mercure), de reconnaître en soi et en l'autre sa capacité à développer davantage d'autonomie (Yves St-Arnaud) et de cheminer dans une perspective éthique (Yves Boisvert dans son laboratoire d'éthique publique en matière d'approche éthique autorégulatoire).
3. Présenter un outil d'intervention inspiré d'une approche autorégulatoire en ce qui a trait au passage de la conformité à la différenciation.

Chapitre 1 : Prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui

Ce premier chapitre est divisé en deux parties. La première est consacrée aux propos de quatre couples, en ce qui a trait aux différentes valeurs véhiculées par ceux-ci à savoir : comment ils ont de l'intérêt pour ce qu'ils vivent personnellement, pour leur partenaire, ainsi que pour la vie en société. Les couples rencontrés appartiennent à des groupes d'âges et à des caractéristiques différentes qui sont les suivantes : l'âge de l'un des couples se situe au milieu de la trentaine, ils ont des enfants en bas âge. Les deux partenaires travaillent, l'un des deux est professionnel. L'âge du second couple se situe au début de la quarantaine, ils ont des enfants d'âge scolaire. Les deux partenaires travaillent et sont professionnels. L'âge du troisième couple se situe à la fin de la quarantaine et ils ont des enfants (jeunes adultes) qui terminent leurs études et vont quitter la maison bientôt. Les conjoints travaillent et l'un d'eux est professionnel. L'âge du dernier couple se situe au milieu de la cinquantaine et leurs enfants ont quitté la maison. Les partenaires travaillent et l'un d'eux est professionnel. Tous ces couples ont consulté des ressources psychosociales à un moment donné dans leur vie de couple.

La seconde partie de ce chapitre est dédiée aux différentes observations faites par quatre intervenants qui travaillent auprès des couples.

Il est important de préciser que la plupart des couples, tout au long de leur parcours de vie conjugale, ont vécu, vivent et vivront des difficultés dans leur relation avec l'autre partenaire. Chacun des conjoints est porteur de valeurs qui lui sont personnelles et qui proviennent de sa propre identité, de son milieu familial et de sa culture. Imaginez ce que peut produire comme réaction, tout le processus de développement de la relation d'un couple, en tenant compte de toutes ces valeurs différentes mises en présence dans un cadre de vie à deux avec pour objectif, un mieux-être harmonieux. Il est primordial de privilégier une catégorisation qui aidera à élaborer le travail de recherche. Tout d'abord, il faut identifier les valeurs qui sont

en lien avec la façon dont chacun des partenaires du couple s'occupe de ses propres besoins personnels, ensuite, comment chacun d'eux est en relation avec l'autre conjoint et comment chacun est en lien avec l'environnement.

C'est en effet la découverte d'un ouvrage écrit par Denis Müller qui m'a conduite à retenir ce découpage. Dans cet ouvrage, il mentionnait que la personne, pour aimer son prochain et l'accueillir dans sa différence, devrait se reconnaître elle-même comme une autre personne. Ce concept rejoignait exactement ce que je cherchais à développer dans ma pratique auprès des couples, à savoir, qu'il est important pour développer une relation intime et satisfaisante avec l'autre conjoint dans une perspective d'un mieux-vivre en couple, de se considérer comme une personne unique, différente de l'autre, donc de percevoir l'autre différent de soi, pour arriver à créer des liens intimes entre les deux partenaires. Alors, il était important d'emprunter ce chemin. C'est ce qui m'a amenée à orienter ce travail dans une perspective de prendre soin de soi-même personnellement, de l'autre conjoint et d'autrui inspirée de ces auteurs et en même temps imprégnée de mes propres valeurs et croyances.

Pour ce travail, j'ai donc fait une cueillette de données à partir de questions qui ont été posées à quatre couples et à quatre intervenants qui travaillent avec les couples.

Pour les couples :

1. Quelles valeurs avez-vous choisies de véhiculer dans votre relation à soi pour évoluer dans votre vie conjugale?
2. Quelles sont les valeurs que vous choisissez de véhiculer dans votre relation à l'autre pour évoluer dans votre vie du couple?

3. Quelles valeurs choisissez-vous de véhiculer dans votre relation à autrui pour évoluer dans votre vie de couple?
4. Si vous aviez à tracer un idéal du mieux-être d'un couple, quelles valeurs choisiriez-vous de privilégier?

Pour l'intervenant :

1. Dans votre pratique auprès des couples, quelles valeurs chacun des partenaires choisit-il de véhiculer dans leur relation à soi qui leur permet d'évoluer en couple?
2. Dans votre pratique auprès des couples, quelles valeurs les partenaires choisissent-ils de véhiculer dans leur relation à l'autre pour évoluer en couple?
3. Dans votre pratique auprès des couples, quelles valeurs les partenaires choisissent-ils de véhiculer dans leur relation à autrui pour évoluer en couple?
4. Dans votre pratique auprès des couples, quelles valeurs les partenaires privilégient-ils pour évoluer dans leur idéal de couple?

Dans la première partie, vous trouverez les points de vue décrits par les couples eux-mêmes. Ils décriront ce qui est important pour eux, afin de développer une relation avec l'autre. Ils préciseront ce qui est important personnellement pour chacun d'eux afin de prendre soin de soi tout en continuant d'évoluer avec leur partenaire. Ils élaboreront sur ce qu'ils font pour l'autre partenaire dans un objectif de mieux-être dans leur relation de couple. Finalement, ils échangeront sur les façons dont ils participent à la vie sociale.

Lors des entrevues, les couples ont généreusement partagé leur vécu conjugal, leurs préoccupations, les étapes traversées ensemble, les difficultés rencontrées et les moyens qu'ils ont utilisés pour franchir ces écueils.

1.1 Les valeurs véhiculées en général en couple : le point de vue des couples.

Dans cette cueillette de données, le but recherché était d'identifier les valeurs choisies par les partenaires des couples afin de prendre soin d'eux-mêmes en tant que personne d'abord.

Émilie et David considèrent que l'honnêteté et la franchise sont des valeurs importantes dans leur couple. Pour eux, laisser de la place à l'autre conjoint est une règle d'or dans leur relation de couple ainsi qu'être ouvert à l'autre et exprimer ses émotions. Cela permet, selon eux, une saine communication. D'autres valeurs sont mises de l'avant chez ce couple, comme par exemple le respect, le partage et le support à l'autre et la collaboration. Il est important pour eux d'avoir des amis communs et que ces relations se maintiennent de manière harmonieuse pour eux.

Pour Jannie et Jean-Philippe, les enfants, c'est fondamental. Ils mentionnent qu'il est important de mieux se connaître personnellement, de prendre soin d'eux-mêmes et de s'affirmer. Être tourné vers l'autre est aussi une autre valeur importante pour eux. Tous les deux mentionnent que dans leur idéal, il serait important d'avoir du temps pour leur couple, car ils disent en manquer. Ils disent aussi faire des efforts afin d'accepter l'autre conjoint comme il est, sans vouloir le changer. Ils mentionnent vouloir diminuer leurs attentes face à l'autre et ils considèrent se supporter mutuellement.

Isabelle et Nicolas considèrent que le désir de s'améliorer est présent dans leur vie conjugale. Il est important pour ce couple de prendre le temps de s'analyser personnellement et de changer des comportements personnels afin d'atteindre un mieux-être conjugal. Ils disent que de prendre soin de leurs besoins personnels est une démarche incontournable pour eux. «Nous avons toujours été en recherche d'amélioration. Nous nous demandons comment nous pourrions nous améliorer, et par curiosité, nous allions voir telle chose dont nous entendions parler²». Ils mentionnent faire des concessions de façon mutuelle, ce qui maintient une relation harmonieuse entre eux. Ils disent être ouverts à l'autre conjoint, être empathiques et faire des renoncements. Ils s'entraident mutuellement et veulent une saine communication entre eux.

Ce couple nomme des valeurs qu'il privilégie présentement : «Même s'il faut faire d'autres compensations dans le budget, nous regardons sur quoi nous voulons mettre une priorité. C'est notre qualité de vie. Et c'est aussi de prendre du temps pour les arts. Moi c'est les arts, et Nicolas c'est d'autres choses; c'est l'exercice et le pilotage».

Ils disent que leurs implications au niveau paroissial ont été bénéfiques pour leur relation conjugale, ainsi que leur désir de s'actualiser en terme de connaissances et d'enrichissements au niveau conjugal. Pour eux, il est primordial de chercher à se comprendre personnellement en tant que personnes et aussi en tant que couple. C'est-à-dire de trouver et de développer un sens à leur union.

² *Verbatim* 7 p. 25

Pour Catherine et Julien ce qui est important c'est d'aimer l'autre partenaire tout le temps :

Même si cela fait 30 ans que tu es avec la même personne, tu l'aimes encore, et tu en es convaincue. L'idéal pour mon couple, c'est de vieillir et d'être heureux ensemble jusqu'à la fin. Je veux que nous continuions à essayer de prendre soin de l'autre par des gestes aussi banals que nous disions plus tôt. À soixante ans, je suis encore contente de lui faire le déjeuner³.

Ce couple précise qu'il est essentiel de prendre du temps ensemble, d'être présent aux enfants, à la vie de famille et d'avoir une qualité de vie. La collaboration pour eux est importante, le respect envers l'autre également. Ils disent qu'il est primordial d'être ouvert à l'autre, de pouvoir exprimer ses émotions et de se supporter mutuellement.

Bref, pour les couples, les principales valeurs véhiculées sont les enfants, se donner une qualité de vie, prendre du temps pour ce qu'ils aiment et pour le couple, se tourner vers l'autre partenaire, aimer l'autre et être heureux. Quand les couples parlent en d'autres termes des valeurs qu'ils véhiculent en général, ils disent qu'ils ont des blocages à se voir comme des personnes différentes dans leur relation conjugale. Et maintenant, qu'en est-il du point de vue des couples concernant le fait de prendre soin de soi?

1.1.1 De façon plus précise : Prendre soin de soi en couple

Lors de la cueillette des données, les partenaires des couples qui ont été rencontrés, ont identifié des valeurs qu'ils ont choisies afin de prendre soin d'eux-

³ Verbatim 8 p. 31-32.

mêmes en tant que personnes, et ce, dans une perspective d'être mieux dans leur relation conjugale.

Pour Jannie et Jean-Philippe c'est :

apprendre à préciser mes besoins, prendre soin de moi, et d'affirmer mes besoins. M'affirmer plus comme individu, face à mon couple, à ce que je veux, c'est aussi d'être capable de me connaître plus. Je veux être capable de me positionner dans mon couple, de savoir plus ce que je veux. Je dirais que c'est un apprentissage, mais apprendre à donner du temps, à donner du temps au temps pour faire son œuvre en regard de mon engagement. C'est important d'apprendre à patienter via l'engagement qui est là⁴.

Isabelle qui est la conjointe de Nicolas précise :

Après avoir pris conscience de certaines failles j'ai dû me dire que si je veux passer au travers, si je veux que nous soyons mieux que nous soyons plus heureux, il faut que je fasse quelque chose. Et à partir de ce moment-là, j'ai décidé qu'il fallait que je vérifie certains de mes comportements, pourquoi j'avais ces attitudes-là⁵.

Elle précise également :

Prendre soin de soi c'est la première chose qu'il faudrait faire, mais souvent, ce n'est pas la première que nous faisons, surtout lorsque nous sommes mères au foyer. Nous prenons soin de tous et chacun sauf de soi. Je crois qu'il faudrait prendre soin de soi d'abord, d'être bien. C'est ce que j'ai réalisé. Tant que je ne prendrai pas soin de moi, je n'arriverai pas à rendre les autres heureux. Je pense qu'un des changements importants que j'ai eu à faire, a été de prendre soin de moi d'abord, de m'organiser pour être heureuse personnellement, et d'avoir confiance que par la suite tout sera plus facile. Je ne dois

⁴ Verbatim 6 p. 18.

⁵ Verbatim 7 p. 21

pas me sentir coupable de prendre soin de moi. J'étais portée à prendre soin de moi, mais c'est la culpabilité dans mon cas qui faisait m'occuper de moi en dernier. Avec le temps j'ai vu que cela venait de l'enfance et de la façon dont j'avais été élevée. Je m'apercevais que j'étais un poids, et une chance que l'autre était tolérant et compréhensif parce que je ne suis pas sûre que cela aurait passé. Pour nous, il a fallu que je fasse des démarches⁶.

Nicolas rapporte que par exemple :

Moi je suivais des cours de guitare et cela me faisait du bien. C'est un peu prendre soin de soi. D'un autre côté, j'ai donné. Cela me permettait de vivre. C'était une soupape, mais pas une soupape pour mon couple, dans le sens que je ne faisais pas cela pour fuir mon couple. Je le faisais pour moi parce que j'aimais cela et aussi au travail, ce n'est pas tout le temps facile et cela me permettait de passer au travers, j'avais de la compréhension dans mon couple⁷.

Pour Catherine et Julien, le travail sur soi est important. Ils ont consulté tous les deux. Ils décrivent les changements :

Je pourrais davantage parler des résultats. En étant plus calme en prenant les choses moins à cœur, je me lamente sûrement moins. Ce qui ne m'appartient pas je ne le prends plus sur mes épaules. Je me sens différente et je me perçois différente. Il y a moins d'étincelles⁸.

C'est la même chose pour moi. Je suis allé consulter parce que je n'étais pas une personne qui était présente. Je pensais que j'étais tout le temps là, mais en fait, je n'étais jamais là. Dans la vie de parent, puis de couple, je pensais que je faisais 50/50 chez nous, puis je me suis rendu compte que je n'en faisais pas 10 %. Je ne le voyais pas. Je me faisais dire que je ne participais pas assez, que je n'étais jamais là. Moi je pensais être tout le temps là. À un moment donné, je me suis rendu compte que quelque chose clochait, alors je

⁶ Verbatim 7 p. 21-22.

⁷ Verbatim 7 p. 22.

⁸ Verbatim 8 p. 27.

suis allé rencontrer le programme d'aide aux employés, pour essayer de comprendre et essayer de me connaître plus aussi. Le résultat n'était pas beau. Je me suis rendu compte que je n'étais jamais là. J'arbitrais au hockey et j'étais tellement passionné, que j'ai fait 125 parties dans un hiver. Je n'étais pas souvent là. Je me faisais dire : «te rappelles-tu que...» et cela faisait à peu près 10 fois qu'elle me le disait et je ne m'en rappelais pas. Il y a des choses banales comme une fois, une de mes filles a été malade toute la nuit. Elle avait une gastro-entérite et cela faisait 2 jours qu'elle était malade. Je ne m'en rappelais pas. L'image que j'ai vue de moi n'était pas belle. Je n'étais jamais à la maison. Le fait de décider d'aller consulter m'a permis de voir que je n'en faisais pas beaucoup dans ma vie de couple et dans ma vie familiale. Je croyais que j'en faisais de la moitié sinon plus, mais en réalité je n'en faisais pas 10 %⁹.

Catherine décrit son expérience et l'impact sur sa relation conjugale :

Tu y vas pour toi, mais tu y vas aussi parce que la situation a éclaté. Tu y vas pour comprendre. Tu y vas pour voir une image vraie, et en même temps tu te fais du bien à toi. Tu apprends sur toi. La personne qui en a profité le plus, c'est moi. Et en même temps cela change une vie de couple; tu es plus souvent là, tu fais ta part, tu fais ton rôle. Tu fais la part que tu dois faire¹⁰.

Julien mentionne :

Maintenant, je vis davantage ma vie de famille. Je vois des choses de mes enfants que j'ai ratées en étant absent. Les deux premières années de mes enfants, je n'ai aucune idée de ce qui s'est passé. J'avais de la difficulté avec les bébés. C'est peut-être parce qu'ils étaient bébés que j'étais toujours parti. Je n'aime pas les bébés, mais maintenant je suis plus souvent présent. Je suis souvent chez nous et j'en suis gagnant. Je suis beaucoup plus calme, ma vie est plus belle. Je ne m'étais jamais arrêté, je n'étais jamais chez nous. Maintenant, je prends plaisir à vivre chez nous avec ma famille. Quand nous ne sommes jamais là, c'est que nous fuyons quelque

⁹ *Verbatim* 8 p. 27.

¹⁰ *Verbatim* 8 p. 28.

chose. Je suis allé voir ce que je pouvais bien fuir. Cela a été bon pour moi¹¹.

Catherine mentionne :

Moi, j'ai décidé de travailler 4 jours par semaine, même si cela me coupait mon salaire. L'argent, c'est important, et nous n'en avons pas toujours comme nous en aurions besoin, mais ce qui est important, c'est moi, c'est ma santé mentale. J'ai pris le temps de décompresser dans le milieu de la semaine et de prendre des décisions. Par exemple, à la maison, il y avait une salle de bain en bas dont personne ne se servait et on était cinq dans salle de bain en haut. Je l'ai donc décorée à mon goût à ma façon, et le matin, c'est ma place¹².

En résumé, ce qui se dégage de ce que les couples disent sur « comment prendre soin de soi », c'est de préciser ses besoins, de les affirmer et de s'affirmer. Il est également important de mieux se connaître comme personne, de faire des changements pour se sentir mieux, de faire des activités pour soi, de consulter, de se remettre en question, de prendre soin de son équilibre mental et de se donner une qualité de vie. Les couples reconnaissent qu'ils ont des blocages à affirmer leurs différences, à reconnaître leurs besoins personnels et à amorcer des changements en ce sens. Et maintenant qu'en est-il du point de vue des couples en rapport avec la relation que chacun des conjoints entretient avec l'autre partenaire du couple?

¹¹ Verbatim 8 p. 28.

¹² Verbatim 8 p. 28.

1.1.2 De manière plus particulière : développer sa relation avec l'autre en couple

La cueillette des données a permis de recenser des informations de la part des couples quant à la façon dont chacun prend soin de l'autre conjoint. Voici les valeurs auxquelles ils font allusion à travers leurs propos.

Émilie précise qu'au début de leur mariage elle a été portée à se tasser pour l'autre. Elle ajoute que si une personne se tasse trop, cela met le couple en situation de danger. Elle précise également :

C'est qu'en respectant l'autre nous lui laissons de la place. Cependant, nous ne devons pas s'effacer pour l'autre. C'est important dans un couple de faire des concessions, par contre, pour que tout aille bien, c'est important que la personne garde une place pour elle¹³.

Être ouvert et exprimer ses émotions a une influence sur la relation conjugale. Si l'une des deux personnes ne s'exprime pas, alors son conjoint reste seul pour vivre sa vie et elle est en attente de l'autre.

Le respect envers l'autre en toute occasion c'est fondamental pour Émilie et David. Il faut aussi être capable de partager les choses, même si les opinions sont différentes, et de prendre un certain recul lorsque la colère se manifeste. Ils précisent que d'être attentif à son partenaire est important. Lorsque l'un des deux traverse des moments difficiles, il faut le voir et manifester son désir de le soutenir et de chercher des moyens mutuellement pour aider ce dernier à traverser ces moments difficiles. L'autre apprécie ce geste et se laisse guider.

¹³ Verbatim 5 p. 14

Les moyens qu'ils ont mis de l'avant pour permettre à leur couple de se développer sont : de se dire que leur relation n'est jamais acquise et de toujours se questionner sur la façon de se comporter personnellement envers l'autre, d'être capable de demander de l'aide à son conjoint et de collaborer avec lui. Un des partenaires de ce couple mentionne :

Pour ma part, je ne me sentais pas beaucoup écouté dans la dynamique que nous avions développée ensemble. Il faut de l'ouverture pour aller voir ce qui se passe. Nous avons découvert un paquet d'affaires. Jamais je n'aurais pu m'imaginer l'impact que cela pouvait avoir. Si j'avais été fermée à cela, j'aurais encore tout ce blocage-là¹⁴.

Il est important aussi pour Émilie et David, d'aller consulter soit pour du raffinement, approfondir certaines dimensions ou aborder des problématiques. Pour ce couple, il est important que l'autre prenne du temps pour lui personnellement, soit en faisant du bénévolat, en allant seule dans sa famille ou autre. En fait, il est important de laisser de l'espace à l'autre conjoint, cela est bénéfique à leur relation de couple.

La communication et les connaissances liées à une saine communication sont importantes, comme aussi l'ouverture pour que chacun ait de la place pour exprimer ce qu'il a à dire. Il est important également pour eux de bien vivre le moment présent, d'être généreux envers l'autre et de manifester de la gratitude. Finalement, «c'est de développer de toutes petites choses à tous les jours pour être bien ensemble».

¹⁴ *Verbatim 5 p. 16.*

Pour Jean-Philippe :

c'est s'adapter à l'autre aussi et peut-être, revoir certaines valeurs que j'avais pour qu'elles prennent moins de place. Comme ma relation avec ma conjointe est importante, je vais davantage privilégier des valeurs qui sont en lien avec ma partenaire de vie¹⁵.

Pour Jannie, «l'effort qu'elle a fait pour entrer dans le monde de l'autre, de l'accepter comme il est et de se dire qu'elle ne pouvait pas le changer, pour elle, c'est tout un changement». Et aussi :

Il me faudrait ajuster mes attentes et simplifier mes affaires pour ce qui est de mes activités. Je dois ajuster mes attentes à la baisse face à ma relation de couple et aux activités communes. Je dois me dire que c'est correct. Je dois écouter un film et me dire que c'est correct, et qu'il n'y a pas de problème. Je dois aussi me dire que j'ai un conjoint, et quand il est fatigué ou quand il est en mode repos, il n'est pas jasant. Je me dis que c'est bien et que c'est correct parce qu'on est ensemble. Peut-être qu'on n'aura pas de grandes conversations, des grandes discussions comme je peux avoir avec des copines, mais là il est en mode repos, et que pour le couple, cela peut être bien. Donc, je dois ajuster mes attentes pour ne pas être déçue, et de me dire c'est correct, et de profiter des moments où on est bien ensemble¹⁶.

Pour Jannie et Jean-Philippe :

Un des mécanismes que nous avons développé pour continuer, c'est d'appuyer l'autre dans ses moments critiques. À ce moment-là, c'est l'autre qui est prioritaire. Je dirais même que dans nos 18 ans de fréquentation, chaque fois qu'il y a eu des temps plus difficiles, nous savions que nous pouvions compter sur l'autre. Nous allons faire moins nos affaires à nous, et nous allons prendre plus de responsabilités à la maison pour permettre à l'autre de réussir. Si

¹⁵ Verbatim 6 p. 18.

¹⁶ Verbatim 6 p. 20.

l'autre réussit son adaptation, le couple va en profiter. Nous allons retrouver l'équilibre, parce que quand nous sommes en période d'adaptation, nous sommes en léger déséquilibre. C'est pour cela que nous avons un appui réciproque¹⁷.

Isabelle et Nicolas mentionnent : «Nous faisons toujours un peu de petits changements pour s'adapter, pour s'ajuster. Nous faisons des petites concessions, des fois, c'est un qui fait des concessions, des fois c'est l'autre».

Isabelle précise qu'elle veut atteindre le bonheur et qu'elle désire que son conjoint soit heureux. Elle doit donc s'ajuster et laisser de côté ses préjugés. Elle mentionne que cela lui demande du renoncement parfois, afin que l'autre puisse être heureux dans leur relation conjugale. Elle explique qu'elle n'a pas à être comme son conjoint et qu'elle n'a pas à aimer les mêmes choses que lui, car elle a conscience de leur différence. Par l'empathie, elle essaie de comprendre son conjoint.

Ce couple précise qu'à toutes les années, ils font un bilan qui leur permet de voir leur cheminement comme couple et de prendre des décisions pour la suite. Ils disent : «Dans vie de tous les jours, c'est la même chose là, nous vieillissons, nous changeons, nous évoluons, nous développons de nouveaux goûts».

Isabelle partage ce qu'elle fait pour l'autre :

J'ai choisi de rester ouverte, car que je voyais bien que j'avais été blessée et que cela entraînait des fois des comportements difficiles. J'ai choisi de rester ouverte et de me permettre de faire encore des faux pas, mais d'essayer d'accueillir le plus possible la guérison, parce que c'est un choix qu'on fait. Je pourrais bien dire, que je suis comme cela et que je vais le rester. Nous en connaissons des gens qui disent «moi je suis fait de même et je vais rester de même». Moi,

¹⁷ Verbatim 6 p. 20.

j'ai choisi d'essayer de m'améliorer, mais de me permettre aussi de faire encore des faux pas, et de demeurer ouverte à l'amélioration. Je me donne les moyens, je continue d'être accompagnée, de consulter. Je le fais par des lectures, toutes sortes de lectures. Je choisis et je renonce des fois à des émissions, des choses qui ne m'apportent pas vraiment, pour consacrer plus de temps à ma lecture qui va me faire cheminer¹⁸.

Isabelle mentionne que Nicolas ne fait pas attention à son habillement, «Il porte tout le temps les vêtements tout-aller, car il recherche le confort et moi aussi. C'est peut-être le confort chic, mais le confort pareil et puis je lui ai demandé souvent de vérifier son habillement et d'y voir, de chercher à ce que ça me plaise. Puis, il le fait, et je suis sûre qu'il le fait pour moi¹⁹».

Isabelle et Nicolas décrivent comment ils s'entraident pour la préparation des repas et pour le ménage. Ils partagent aussi sur le moyen qu'ils ont utilisé pour communiquer entre eux. «Nous nous sommes aperçus que nos deux chaises étaient un trésor, parce que c'est cela qui nous a permis de nous connaître, d'échanger et de s'ajuster».

Isabelle explique ce qu'elle a fait pour l'autre : «C'est vrai que c'est un changement que j'ai apporté pour laisser l'autre dans sa liberté, dans son secret car il avait ce droit. Et arrêter de questionner, c'est vraiment un changement».

Isabelle partage ce qu'elle vit parfois dans son quotidien :

Je dirais qu'il y a des journées où nous n'avons pas du tout cette bonne volonté-là. Il y a des journées où c'est plus difficile. C'est pour cette raison nous nous en venons parfois à se donner le droit de faire

¹⁸ Verbatim 7 p. 23.

¹⁹ Verbatim 7 p. 23.

encore des faux pas. Il y a des journées où il n'y a rien qui fonctionne, par exemple : Il y a des jours où je suis tannée de son pilotage, c'est 100 \$ cette semaine pour cette activité que je mettrai ailleurs. Et il y en a d'autres où je me dis lui c'est cette activité, moi c'est d'autres choses, et un autre c'est le golf, et un autre c'est autre chose. Chacun a des goûts différents. Je pense qu'à un certain moment, cela devient une survie, sinon tu vis opprimé tout le temps²⁰.

Ce couple définit ce qu'est le renoncement dans les termes suivants :

Moi je dirais, c'est chercher à respecter l'autre dans ce qu'il vit; respecter son fonctionnement, respecter ses goûts, respecter sa vitesse de croisière. D'après moi, si je suis capable de respecter l'autre dans ce sens-là, cela lui permet d'être plus lui, ce qui diminue les tensions, baisse le ton et se vit plus en douceur. C'est un défi, c'est un gros défi parce qu'à travers le brouhaha de la vie, et le quotidien, je peux porter ce désir-là, et ne pas le vivre si facilement. Il y a des temps où cela vient plus, peut-être quand la maison se vide, parce qu'il y a moins d'actions, il y a plus de temps calme. Je pense que respecter l'autre dans ce qu'il est, et une chose va le rendre plus heureux²¹.

Catherine et Julien décrivent ce qu'ils font pour l'autre : «préparer un repas pour l'autre, lui faire des mets qu'il et qu'elle aime, avoir des petites attentions pour l'autre comme vider le lave-vaisselle, ouvrir un chemin dans la neige pour l'autre et bien d'autres petites attentions».

Enfin, ce qui se dégage de ce que les couples mentionnent, concernant la façon dont ils développent leur relation à l'autre, c'est qu'ils y arrivent en respectant l'autre, en lui laissant de la place tout en restant présent et d'être ouvert. Également, il leur faut exprimer leurs émotions, partager, se soutenir, faire des demandes, consulter si nécessaire, avoir une saine communication, être bon pour

²⁰ Verbatim 7 p. 26.

²¹ Verbatim 7 p. 26

soi, se questionner et s'ajuster. En d'autres termes les couples ont des blocages à se voir et à s'accepter comme des personnes différentes.

Et finalement, qu'en est-il des points de vue des couples concernant leur engagement dans la vie sociale?

1.1.3 De façon plus précise : Être présent à la vie sociale en couple

Lors de la cueillette des données les couples ont partagé leurs différents points de vue concernant leur présence dans la vie sociale et voici ce qu'ils en disent.

Émilie et David mentionnent qu'ils essaient d'avoir des amis qui vont bien avec eux. «Si on s'aperçoit que cela va pas bien avec l'autre conjoint, on y fait attention. Ce qui est important, c'est de côtoyer des gens qui vont bien ensemble, même avec la famille. Cela demande de faire des concessions aussi». Jannie précise que sa contribution comme parent auprès de ses enfants apporte à sa relation de couple avec Jean-Philippe. «Je m'investis beaucoup et je pense que c'est payant pour le couple».

Pour Isabelle et Nicolas, il n'y a pas présentement d'implication dans le milieu qui se rapporte à leur relation. Cependant, par le passé, leur implication dans les activités au niveau de la paroisse dans les différentes activités pour les couples ont été bénéfiques pour leur relation conjugale.

Ils expriment le désir qu'ils ont de transmettre aux autres et de partager leur vécu de couple :

Ce que nous vivions, nous essayons de le transmettre aux autres le mieux possible, le plus juste possible, et oui nos bons côtés, nos côtés beaux et nos côtés fins, mais aussi nos tempêtes. C'est arrivé aussi qu'on ait partagé nos tempêtes. De une, cela nous faisait du bien de les partager, de deux, je pense qu'on faisait du bien aussi aux autres quand ils voient que nous avions des tempêtes²².

Ils expriment aussi ce que cela leur rapporte :

Quand je dis que nous voulons demeurer à la fine pointe, c'est de se garder à l'affût des nouveaux livres, des nouvelles démarches, des nouveaux cours qui se donnent. Je trouve que c'est toujours un plus de vouloir aider les autres. C'est toujours un plus pour nous parce que nous voulons se garder à la page. Cela nous incite donc à entrer en nous, à aller explorer et à y aller complètement. Que ce soit des sessions de croissance personnelle, il y a un certain temps c'était la mode des formations PRH, je ne sais pas si c'est encore à la mode. Maintenant, cela l'est peut-être un peu moins. Nous en avons fait plusieurs, et cela nous aide par rapport à soi et dans nos relations avec les autres²³.

Pour eux ces expériences ont été enrichissantes «Et on faisait aussi des sessions pour les couples; s'aimer toujours. On commence à être un vieux couple là, donc je ne me souviens pas de tout, mais on fait beaucoup de sessions, ce qui nous aide en tant que couple et nous aide à comprendre les autres».

Ils expliquent aussi ce que cela leur a rapporté :

Cela nous amène toujours à aller plus loin. À un moment donné, quand tu vieillis en âge, tu veux approfondir ce pour quoi tu es fait. Si moi je veux le découvrir, ce pour quoi je suis faite, lorsque je l'ai découvert, je le vis vraiment, mais là je suis en couple, c'est la même chose pour l'autre. Il a cherché à le découvrir et il veut le vivre

²² *Verbatim* 7 p. 25.

²³ *Verbatim* 7 p. 25.

vraiment. Il y a donc un désir qui naît que lui se réalise vraiment dans ce qu'il aime, et c'est pareil pour l'autre. Alors, il y a une sorte de détente qui fait que tu tires moins dessus, et tu le laisses plus être ce qu'il est. Moi, c'est de cette façon que je le vois et quand je dis détente, c'est vraiment cela. Il n'a pas à être ce que je suis parce que je suis, et je n'ai pas à être, qui il est. C'est pareil au niveau des goûts. Il faut avoir le goût de cette recherche et je pense que c'est pas tout le monde qui a ce goût-là, et je ne suis pas sûre de ce que je dis, mais je pense que ce n'est pas tout le monde qui a ce goût de chercher vraiment à s'identifier, à rechercher son identité propre²⁴.

Ils expliquent leur cheminement de la façon suivante :

Au début de notre mariage, nous étions ensemble et voulions être ensemble. Nous voulions faire des choses ensemble tout le temps, et nous étions bien ensemble. Nous le sommes encore, mais on dirait que nous avons, je ne sais si c'est évolué. Ce n'est peut-être pas évoluer le bon mot. C'est peut-être que nous avons avancé dans la vie, et là nous nous aimons et nous avons le goût de faire des choses aussi qui nous correspondent un petit peu plus que ce qui correspond à notre couple, mais sans pour autant altérer notre couple. Je dirais que nous sommes peut-être rendus assez matures, assez matures pour laisser un peu de corde à l'autre. Nous aimons encore être ensemble, nous allons prendre des marches ensemble, mais il y a des moments de liberté qui nous appartiennent. Alors, nous avons plus le temps, les enfants sont grands, nous avons plus de temps pour se donner des moyens. Et, il faut se donner les moyens qui faut pour y arriver²⁵.

Ce qui se dégage de ce que les couples mentionnent, en ce qui concerne la présence à la vie sociale, c'est d'avoir des amis qui conviennent aux deux partenaires, le rôle de parent auprès des enfants, l'implication au niveau paroissial dans les groupes qui interviennent auprès des couples, de partager leur vécu de couple et finalement de donner un sens à sa vie. Encore une fois, nous pouvons

²⁴ *Verbatim* 7 p. 25.

²⁵ *Verbatim* 7 p. 25-26.

remarquer, comme mentionné plus tôt, que les partenaires du couple ne se voient pas comme étant deux entités différentes.

1.1.4 En conclusion

En résumé, ce que les couples disent à propos de leurs valeurs en ce qui a trait à « prendre soin de soi », c'est qu'il est important pour la plupart des couples de prendre conscience de ses besoins personnels, de les exprimer et de s'affirmer. Cela leur permet de vivre plus harmonieusement avec leur partenaire. Ils précisent que de faire des changements au plan personnel est bénéfique pour la relation de leur couple. Plusieurs mentionnent qu'il est essentiel d'être présents dans le couple, pas uniquement physiquement, mais d'esprit. La grande majorité des couples rencontrés ont consulté des ressources psychologiques pour régler des problèmes personnels, et les couples mentionnent tous que ces démarches ont permis d'améliorer leur relation avec leur partenaire de vie. Ce qui leur pose toutefois problème est le blocage que les couples se reconnaissent à affirmer leurs différences, à reconnaître leurs besoins personnels et à amorcer des changements en ce sens.

Les couples ont également précisé, en ce qui concerne le développement de leur relation à l'autre, qu'il était nécessaire de prendre une place dans la relation avec son partenaire, d'être capable d'exprimer ses émotions et de démontrer de l'ouverture envers l'autre. Il est important pour eux de respecter leur conjoint et de le soutenir lorsque ce dernier vit des épreuves. Pour les couples, la saine communication est à privilégier afin de mieux se comprendre. Il est important, selon eux, de faire des concessions et de revoir certaines valeurs afin de mieux les ajuster à la réalité de la vie conjugale. Un problème que leur pose leur relation à l'autre est leur difficulté à se voir et à s'accepter comme des personnes différentes.

Finalement, concernant leur présence à la vie sociale, ils mentionnent que d'avoir des amis communs et de développer des relations harmonieuses avec les autres a un impact positif sur la relation conjugale. Ils ajoutent que d'être parents est un rôle social important. Certains couples disent que l'implication dans le milieu apporte des bénéfices à leurs relations. Leur principal problème est d'avoir de la difficulté à se voir comme étant deux entités différentes, entre autres quand vient le temps de s'impliquer socialement et que leurs goûts pour s'impliquer diffèrent.

1.2 Les valeurs véhiculées par les couples en général: le point de vue des intervenants.

Ce qu'observe souvent Daniel dans sa pratique auprès des couples en général, c'est que les deux partenaires disent qu'ils ont les mêmes valeurs. Ils s'identifient dans ce qui est commun et semblable, dans ce qui est conforme à l'autre. Pour lui, l'amour pour toujours est une valeur que les deux partenaires portent. Il mentionne que le message «je veux être présente et avec toi pour toujours» transmis par la religion est une valeur qui est présente chez les couples. Pour Daniel, le fait que ce couple consulte, traduit la valeur de durabilité dans le temps. Les couples veulent durer pour la vie et c'est ce qui est le plus fort pour eux selon cet intervenant. Pour lui, l'espoir de vivre ensemble semble être inscrit dans le corps. Il fait un lien entre le bonheur et la durée de la relation. Il mentionne aussi que même lors d'échecs amoureux les personnes qui désirent une vie de couple veulent recommencer avec l'espoir que l'amour durera. Cet intervenant aurait tendance à penser que c'est seulement la peur qui empêche les couples malheureux de s'aimer. Pour lui, derrière chaque peur, il y a un désir.

En ce qui concerne Philippe qui intervient aussi auprès des couples, il observe que ces derniers veulent avant tout se protéger, car lorsque ceux-ci consultent, ils sont

généralement dans un état de crise important. Les valeurs qu'il observe chez les couples seraient selon lui des valeurs de survie. Comme par exemple, un couple qui se présente en consultation et que les deux partenaires mentionnent : « Il faut qu'il y ait des choses qui cessent, c'est une question de survie parce notre relation ne pourra pas se poursuivre dans ces conditions c'est trop souffrant et il y a un danger pour nous ». C'est comme s'ils arrivaient en crise en disant, nous avons besoin de nous protéger.

Dans la pratique de Paul, ce qu'il remarque particulièrement c'est au niveau de la communication et de son importance dans la relation. Il rapporte :

Un couple qui communique bien, sait comment chacun est capable de bien se rejoindre encore une fois dans ces lieux intimes, de ce qui nous particularise, de ce qui nous donne une identité, c'est-à-dire être capable dans ce sens-là de bien communiquer et d'avoir accès à l'autre dans son univers très intime aussi à l'intérieur de ses vulnérabilités²⁶.

Il mentionne que pour vivre une relation d'intimité avec l'autre partenaire et ainsi avoir accès aux zones sensibles et vulnérables, il est important qu'il y ait une saine et profonde communication. Il précise que d'autres valeurs sont importantes pour y arriver, par exemple : la confiance, l'authenticité et le partage.

Pour Geneviève qui intervient auprès des couples, la valeur de respect est importante lorsque les couples consultent et veulent des transformations dans leur relation et que le respect de l'autre est important. Ce que cette personne voit dans sa pratique auprès des couples c'est :

²⁶ *Verbatim* 3 p. 10.

Je parle en même temps de la conformité pour moi. Je rencontre beaucoup de couples qui recherchent l'idéal, d'être amoureux jusqu'à la fin de leurs jours et de vivre la passion. Ils ne comprennent pas pourquoi la passion est tombée tout d'un coup ce qui les remet en question²⁷.

Pour Geneviève, une question qui revient souvent est celle de l'incompréhension autour des efforts à fournir afin que la relation amoureuse devienne harmonieuse et qu'elle se transforme en une relation nouvelle et différente.

Dans sa pratique, elle observe que pour beaucoup de couples, la valeur famille est importante et que, par contre, cela occasionne plusieurs difficultés. Lors de séparations par exemple, elle entend souvent dire : l'idéal de ma famille est tombé, ma famille ce n'est pas ce que j'avais pensé. Les personnes sont très déçues de cette perte. Pour elles, c'était d'avoir les deux parents, et d'élever leurs petits-enfants, les voir grandir. C'est une grande déception pour le couple.

Geneviève précise, qu'elle observe que les couples souhaitent que leur vie conjugale soit comme avant. C'est comme si les partenaires avaient de la difficulté à se positionner dans leur relation. Elle précise qu'il y a beaucoup de prêt-à-porter et que si personnellement, un des partenaires n'est pas satisfait, il en cherchera un nouveau. Il ne sera pas nécessairement heureux de cette situation et expliquera son geste en mentionnant que la passion n'était plus présente dans sa relation. Cette intervenante mentionne que les couples vivent des difficultés à rester dans la relation lorsque la passion est disparue :

Il y a beaucoup de questionnements dans les couples là-dessus. Il y a plusieurs clochettes qui sonnent parce qu'ils sont attirés l'un ou l'autre à l'extérieur du foyer, et cela serait si facile de franchir le pas.

²⁷ *Verbatim* 4 p. 13.

Maintenant, c'est plus permissif, et en même temps, ils savent que cela brise quelque chose. Ils vont voir ailleurs, ils expérimentent. Il y a beaucoup de couples qui arrivent, et la première chose qu'ils vont demander, c'est si j'ai eu une aventure à l'extérieur ou si j'ai le goût d'aller ailleurs. Cela les questionne. Comment cela se fait, alors que je suis bien avec mon partenaire?²⁸

Bref, ce qui se dégage du point de vue des intervenants concernant les valeurs véhiculées par les couples en général, est à l'effet que la durabilité de l'amour est importante ainsi que la passion amoureuse. De plus, le respect prend une grande place, tant pour soi que pour l'autre conjoint. Se protéger personnellement dans la relation conjugale avec l'autre est une valeur importante. La communication est également une valeur importante et elle permet de développer l'intimité dans la relation. Quand les intervenants parlent des valeurs que les couples véhiculent en général, ils identifient que les couples ont des blocages à se voir comme deux personnes différentes. Ils observent la présence d'anxiété chez les partenaires à l'idée d'exprimer leurs différences, d'avoir des points de vue différents, des goûts différents, des valeurs différentes, etc. Ce qui a comme conséquence pour les conjoints de favoriser la conformité car celle-ci a pour effet de faire diminuer l'anxiété cependant elle entraîne une perte de contact à soi. Qu'en est-il du point de vue des intervenants concernant le thème «du prendre soin de soi?»

1.2.1 De façon plus particulière : prendre soin de soi dans un couple

Dans cette cueillette de données, les intervenants étaient rencontrés et l'information recherchée était d'identifier les valeurs choisies par les partenaires des couples afin de prendre soin d'eux-mêmes en tant que personne.

²⁸ *Verbatim* 4 p. 13.

Pour Daniel, les couples s'identifient dans ce qui est semblable et ils le manifestent en disant par exemple : «ce qui est important pour toi et pour moi c'est la famille, la fidélité, nous aimons faire des activités ensemble, nous aimons tous les deux telles choses, comme partir en voyage²⁹». Pour cet intervenant, les couples s'identifient à l'autre lorsqu'ils se voient un peu de la même manière et ils se reconnaissent dans les valeurs de l'autre. Ce qui est important pour l'un des deux partenaires l'est pour l'autre également, ils ont un certain nombre de valeurs communes, donc il y a quelque chose de commun entre les deux partenaires et cela est rassurant pour les partenaires du couple.

La sécurité est aussi présente dans le discours des partenaires selon Daniel. Parfois l'un va dire : «je suis bien avec toi parce que je me sens en sécurité». Il remarque que ce sont souvent les femmes qui expriment cette valeur. Selon lui, le besoin de sécurité est toutefois aussi présent chez les deux partenaires et il l'interprète comme la capacité de se soutenir mutuellement. Pour lui, la décision de faire vie commune réfère au besoin de sécurité et de pouvoir compter sur l'autre.

Pour Philippe, et à partir de sa pratique, la valeur de se sécuriser est présente. Il entend par là une protection vis-à-vis soi, car le partenaire vit un malaise, un mal-être et il se traduit par le discours suivant : «il y a quelque chose qui doit cesser afin de me prémunir du danger». C'est une valeur qui est celle de prendre soin de moi, c'est une question de survie, car si la relation se continue, il y a quelque chose qui disparaît en eux, et cela entraîne un danger pour eux et le discours derrière est «j'ai besoin de me sauver». C'est une valeur élémentaire de survie, tant au niveau physique que psychologique. Il fait référence à des situations de violence. Pour lui, le respect de soi est une valeur importante et les personnes

²⁹ *Verbatim* 1 p. 1.

tiennent à se respecter et à se faire respecter, par exemple dans la communication.

Pour Paul, la crise vient au moment justement où les personnes veulent être agréables à l'autre partenaire et elles se perdent de vue en tant qu'individus pour vivre dans un «nous» conjugal dans lequel elles participent bien sûr, mais qui est aussi comme quelque chose qui mène chacun à s'éloigner de son individualité. Ainsi pour Paul cela crée de la confusion dans la relation conjugale. Donc chacun des partenaires du couple vit un inconfort au niveau de sa relation à lui-même. Il mentionne que «le couple se crée en fonction évidemment du parcours de vie de deux individus et ce qui va et ce qui ne va pas ramène forcément à sa base, ramène à soi-même».

Paul précise qu'indépendamment où la personne est rendue dans son propre parcours de développement personnel, elle recherche de façon inconsciente un partenaire qui est complémentaire à ses limites personnelles. Il mentionne que plusieurs couples se forment de cette façon dans un premier temps. Cela permet de créer un équilibre pour un temps, car il y a une relation de complémentarité. Cependant, la vie ne nous préserve pas des crises qui, on le sait, sont nécessaires pour nous ouvrir à autre chose.

Il explique également que cet équilibre créé par le choix d'un partenaire complémentaire entraîne avec le temps un inconfort et il arrive un jour où la relation ne fonctionne plus, et ce, même si cette dernière s'est construite dans le respect. C'est une invitation pour la personne à retrouver sa propre singularité dans ce type de situation de couple. Donc, la crise qui est au fond, sous le couvert d'une crise conjugale, est souvent une crise individuelle.

Pour Geneviève, les conjoints tiennent à garder leurs valeurs propres, c'est-à-dire ce qui est important pour chacun d'eux et qui les anime et les motive dans la vie. Elle observe qu'ils consultent lorsqu'ils vivent une crise de développement ou de situation importante et ils expriment le désir que l'autre partenaire apporte des changements afin que le couple sorte de cette période de grand malaise. Pour cette intervenante, les partenaires doivent tout d'abord prendre conscience individuellement qu'ils ont des changements personnels à apporter afin d'atteindre un niveau acceptable de sécurité personnelle individuelle; un certain niveau de bien-être. Il est important aussi pour chacun des partenaires de prendre conscience qu'ils sont différents et qu'ils agissent de façon différente, et que la différence chez l'autre partenaire soit perçue de façon positive. Sans ces prises de conscience, il est difficile d'aider les couples à passer à travers cette situation de crise.

Bref, des valeurs se dégagent du point de vue des intervenants en ce qui a trait à l'importance de prendre soin de soi dans un couple. Avoir des valeurs communes crée un sentiment de sécurité dans le couple. La durée de la relation préoccupe les couples. Ils ont le désir que leur union dure toute la vie. La fidélité est une valeur importante ainsi que de se protéger vis-à-vis de soi et aussi de l'autre. La saine communication est recherchée chez les partenaires. Les intervenants notent que le respect de soi est une valeur désirée. Ils mentionnent que la démarche même de se choisir comme conjoints ramène à soi, car en cherchant un compagnon complémentaire, les partenaires arrivent inexorablement à une crise qui les amènera à se considérer comme des individus à part entière et différents du conjoint. Quand les intervenants parlent des valeurs que les couples véhiculent de façon plus particulière, ils identifient, encore une fois que les couples ont des blocages et vivent un grand sentiment d'insécurité à se percevoir et à se voir

comme des personnes différentes. Ainsi, le désir d'être en couple et d'être agréable à l'autre les amènent à oublier d'être en relation avec eux-mêmes.

Maintenant, qu'en est-il de la perception des intervenants concernant le développement de la relation à l'autre chez les couples?

1.2.2 De façon particulière : développer sa relation avec l'autre dans un couple

La cueillette de données auprès des intervenants avait pour but d'identifier chez les couples rencontrés, les valeurs que les partenaires des couples choisissaient de véhiculer dans leur relation avec l'autre afin de développer leur relation de couple.

Pour Daniel, c'est la valeur «respect» qui est manifestée le plus souvent, et ce, pas nécessairement par des comportements concrets, mais dans le désir et la volonté de ne pas vouloir changer l'autre, de le respecter tel qu'il est. Pour cet intervenant, le respect est vu comme l'accueil de la différence de l'autre. Selon lui, pour les couples, cette valeur est forte et il mentionne que les couples sont conscients qu'ils en viendront à vouloir changer l'autre.

Il y a une autre valeur qui accompagne le respect; c'est la valeur fidélité. Pour Daniel, dans les situations d'infidélité, le partenaire qui a été trompé se sent lésé et trahi, et pour lui, il est très difficile de s'investir à nouveau dans la relation. Pour lui, c'est le sentiment de trahison qui prévaut et selon les observations de Daniel cela se traduit par «tu prends des décisions sans m'en parler, tu fais des choses que tu avais dit que tu ne ferais pas, tu ne respectes pas... tes engagements». Plusieurs émotions fortes sont vécues par les deux partenaires lors de ces crises. Le

partenaire qui a été fidèle fait porter la responsabilité de la crise sur le conjoint lésé.

Pour Daniel, il y a une autre valeur qui est importante et qui est de tenir compte de l'autre «tu es engagé avec moi, je ne peux pas faire des choses sans tenir compte de l'autre». Pour lui, c'est une valeur qui est en lien avec l'altruisme. C'est-à-dire, ne pas vivre uniquement en fonction de soi, mais tenir compte de l'autre, sans pour autant empêcher la liberté, qui est une valeur importante chez les couples rencontrés. Les couples désirent aussi qu'il y ait plus de transparence dans leur relation. Alors, si l'un des partenaires fait quelque chose, il est important d'en parler à l'autre et d'aller chercher son assentiment.

Selon Daniel, ce qui est important, c'est la collaboration obtenue et le soutien de l'autre dans les choix personnels, c'est-à-dire que l'autre conjoint soit en accord avec ses choix individuels. Pour lui, la difficulté que rencontrent les couples est que leurs décisions sont prises de manière individuelle sans tenir compte ou sans penser à l'autre, donc sans l'assentiment de l'autre. Daniel précise que le partenaire qui prend des décisions seul se comporte comme si l'autre n'existe pas et comme si ce dernier n'était pas important dans la décision. Il mentionne que dans le couple chacun des partenaires a de la liberté d'action, et ce, dans la mesure où l'autre est en accord.

Il insère ici la valeur fidélité et il pose comme prémissse que jamais le partenaire ne donnerait la permission d'aller coucher avec une autre personne. Pour Daniel, la fidélité signifie l'exclusivité dans les rapports sexuels, il y a un rapport d'exclusivité physique. Il précise que dans la culture québécoise ainsi que dans l'ensemble de la culture judéo-chrétienne, la monogamie est privilégiée.

Pour Philippe, la valeur de justice dans le partage des tâches et dans l'éducation auprès des enfants, est présente chez les couples rencontrés. Il réfère ici à la justice humaine dans le sens de l'équité. Pour lui, les femmes sont prêtes à remplir certaines tâches plus traditionnelles et même d'en faire plus, mais jusqu'à un certain point. Il y a une revendication à une certaine équité de la part des femmes envers leur conjoint. Selon cet intervenant, les hommes sont sensibles à cette valeur. Ce qu'il a vu dans sa pratique est davantage une revendication, une volonté de négocier avec le conjoint dans l'idéal d'une plus grande justice.

Une autre valeur aussi présente auprès des couples est un souci de vérité; un souci de vérité par rapport à ce qu'ils vivent, pas uniquement au niveau des relations extraconjugales, et pas seulement dans l'infidélité, mais dans des comportements au quotidien, une exigence de vérité face à soi-même et face à l'autre aussi. Il a vu ce désir assez souvent, surtout pour l'avenir de la relation. Nous retrouvons ainsi une difficulté de maintenir une relation dans le mensonge, car il y a quelque chose d'intenable pour les couples. Pour lui, le souci de la communication est une valeur qu'il a vue chez les couples : arriver à bien dire les choses et à les dire clairement et correctement tout en respectant l'autre dans la façon de parler, de s'écouter, le désir d'être entendu et d'être écouté, d'être respecté dans le désaccord et dans les périodes de conflit. Les partenaires ne tolèrent pas le non-respect. Ils revendentiquent ce respect-là envers l'autre conjoint.

Pour cet intervenant, la valeur d'ouverture à l'autre pour parler de ce qui ne va pas est présente dans sa pratique auprès des couples. Le fait d'aborder certaines problématiques, certaines difficultés, certains désirs, même certains secrets en témoignent, comme la volonté de vouloir changer des comportements, de se donner du temps concrètement, et également de consulter. L'écoute est aussi présente même dans les situations de conflits importants. Philippe mentionne avoir

vu parfois plus d'empathie, plus de sympathie ou de compassion pour l'autre chez certaines personnes. Il précise qu'il encourage les couples à se respecter et à s'entendre. Pour Philippe, cela favorise le changement dans la relation conjugale.

Pour ce dernier, un idéal recherché par les couples est la complicité et le fait de pouvoir communiquer avec l'autre partenaire sans conflit. Il mentionne que les couples se sentent rassurés lorsque le thérapeute précise que c'est normal d'avoir des conflits et des crises dans une relation conjugale. Cette prise de conscience vient briser l'idéal que les couples ont. Cependant, selon les observations de ce dernier, les partenaires se trouvent à réajuster leur idéal dans une perspective plus réaliste.

Il mentionne aussi qu'il y a des prises de conscience qui se font et qui permettent de réaliser qu'il est possible de partager les tâches, de s'entendre sur l'éducation des enfants, de se parler et de gérer des conflits sans se détruire. Un idéal difficile à briser est celui de faire un, c'est-à-dire que le couple devienne le mélange homogène des deux partenaires et constitue un tout uniforme. Parfois, certaines personnes ont un idéal d'ouverture à soi sans heurt. L'intervention se situe davantage dans la perspective de sortir de cette fusion chez les partenaires. Le rêve qu'il voit chez ces derniers est celui de prendre un envol personnel tout en étant intime avec l'autre. Les couples se questionnent à savoir si c'est possible de ne rien briser dans la relation, car ils désirent préserver la relation pour eux, pour les enfants, l'idéal de la famille et aussi obtenir le support de l'autre dans sa carrière. Ils veulent réussir leur vie à deux, leur vie familiale et professionnelle. Tout le temps qui est disponible est consacré à cela pour les jeunes couples.

Pour Paul, les principales valeurs rencontrées chez les couples qui consultent sont des valeurs en lien avec le respect de la personne c'est-à-dire d'être respectée par

l'autre conjoint et de respecter celui-ci. Pour lui cette valeur est importante et elle doit être préservée, car elle permet à chacun des partenaires d'être, avec ses qualités et ses souffrances. Les valeurs qu'un partenaire va privilégier par rapport à l'autre devront tenir compte des valeurs personnelles de l'autre. Il précise qu'il est important qu'un conjoint accepte l'autre comme il est avec ses forces et ses limites.

Paul mentionne aussi que c'est important comme partenaire dans un couple, de se valoriser soi-même tout en continuant de se développer personnellement, et en même temps de ne pas se sentir menaçant pour l'autre conjoint.

Il fait remarquer qu'il voit de gros changements lorsque chaque individu est capable de se laisser influencer et de voir la valeur de l'autre comme une richesse et non pas comme une menace. Il mentionne qu'il importe de voir les valeurs de l'autre comme étant différentes et d'être capable de les reconnaître, puis d'admettre que comme personnes, ils ne détiennent pas la vérité.

Pour Geneviève, la prise de conscience est très importante pour le changement au niveau de soi par rapport à l'autre. Elle rapporte :

Je vois le changement que je considère comme constant. C'est la position dans laquelle la personne se campe. C'est son ouverture à identifier que l'autre a changé quelque chose, et le reste va se faire. Quand c'est compris, tout à coup, il y a un déclic qui se fait³⁰.

Elle précise aussi que dans sa pratique elle a vu des gens :

³⁰ *Verbatim* 4 p, 11.

qui résistaient longtemps. Cela a résisté longtemps, puis, au moment où la personne commence à reconnaître, «c'est vrai que je suis comme ça, c'est vrai que je me positionne sur telle position parce que je ne veux pas changer, puis que peut-être que tu as raison», on voit commencer à changer des choses. Parfois, nous remarquons un changement catégorique. D'autre fois, cela va se faire beaucoup plus tranquillement, mais l'inter-influence va se faire. Nous reconnaissons que l'autre avait dit vrai et nous voyons l'autre sous un autre angle³¹.

Geneviève précise également en parlant du changement :

Je pense qu'une des choses qui commence à changer la perception de l'un, est l'accueil de l'autre dans sa différence. Si ce n'est pas cela, ils restent sur des positions très arrêtées pour ne pas changer ce qu'ils ont à changer. Tant qu'il n'a pas eu cette prise de conscience là, de réaliser que l'autre est aussi important qu'eux, il n'y a pas de changement. Lorsque cette prise de conscience se fait, il y a un mouvement qui peut commencer à changer. Par la suite, ils vont commencer à changer véritablement. Je pense que l'accueil doit se faire en premier. L'accueil, c'est aussi de reconnaître que lui aussi a des choses à changer, que ce n'est pas juste l'autre. Par la suite vient le respect, c'est-à-dire de ne pas voir l'autre d'une façon dénigrante, parce que c'est moi qui a raison, et c'est moi qui détiens la vérité. De reconnaître que j'ai peut-être aussi des torts et qu'il n'y a pas qu'une seule façon de voir les choses. C'est le commencement. Il y a un mouvement qui va se faire. Par la suite, cela varie selon les étapes où ils sont rendus, mais habituellement, quand les gens sont rendus à faire ça, il faut qu'ils aient une bonne estime de soi pour reconnaître cela. Donc avant, si la personne n'a pas une bonne estime d'elle, s'il n'y a pas de sécurité face à elle-même, elle ne verra jamais la différence, selon mon expérience. Il va devoir la sécuriser avant, puis l'aider à renforcer l'estime de soi, la sécurité de soi pour être capable d'accueillir la différence de l'autre, sinon c'est trop menaçant. C'est comme cela que je le vois dans mon processus, et nous ne pourrons pas sauter d'étapes si cette personne-là est trop insécurie. Nous ne pouvons pas réaliser la prise de conscience tant qu'il n'y aura pas de travail personnel effectué³².

³¹ *Verbatim* 4 p. 11.

³² *Verbatim* 4 p. 11-12.

En résumé, ce qui se dégage des propos de ces intervenants en ce qui a trait aux valeurs en présence chez les couples qui développent leur relation à l'autre, c'est le respect, la fidélité ainsi que l'altruisme dans la relation avec son conjoint. La transparence ainsi que le souci de la vérité face à soi-même et face à son partenaire représentent des valeurs importantes pour le couple. Ils remarquent aussi que, pour les couples, l'ouverture à l'autre, l'écoute, même dans les conflits, l'empathie, la sympathie et de la compassion sont des valeurs que privilégient les partenaires. La complicité dans leur relation est une valeur importante, la vie à deux, la vie familiale et professionnelle sont des valeurs importantes. De plus, ils veulent favoriser le changement et prendre leur envol personnel en étant proche de l'autre, c'est-à-dire tenir compte de ses valeurs personnelles dans son rapport à l'autre. Pour certains intervenants, l'accueil à l'autre, la prise de conscience, l'ouverture à l'autre et voir l'autre différent de soi, sont des pistes d'interventions intéressantes qui permettent aux conjoints de continuer leur développement en tant que couple. Encore une fois, les intervenants remarquent un blocage chez les couples. Les partenaires recherchent davantage à être semblables, car pour eux cela représente une saine relation conjugale. Cependant, cela a pour conséquence de faire disparaître souvent les différences chez chacun des partenaires. Maintenant, qu'en est-il de la perception des intervenants concernant le fait d'être présent à la vie sociale pour les couples?

1.2.3 De façon plus particulière : participation à la vie sociale

Il a été demandé aux intervenants d'identifier, à travers leurs pratiques auprès des couples, quelles valeurs ces derniers choisissent de véhiculer dans leur relation à autrui dans un but d'être bien ensemble.

Pour Daniel, la notion de travail est considérée comme une contribution sociale et inversement, la valeur intrinsèque du travail à l'intérieur même du couple dans leur rapport à la société est un échange, et ce, dans le sens où le travail est une contribution à la société et, en même temps, il rapporte. Pour lui, le rapport que le couple entretient avec la société est relié au travail. Il fait le lien aussi avec la notion de famille en tant que contribution au développement de la société, de la communauté. Fonder une famille, mettre des enfants au monde c'est une contribution sociale, principalement dans les premières années du mariage. Il constate que l'attachement à l'appartenance religieuse est relativement faible. Il en va de même pour l'appartenance à la société qu'il considère comme réduite. Il mentionne que pour un couple dont les deux travaillent et qui ont des enfants, le défi est très grand. Il dit aussi que le couple qui fonde une famille le fait pour compléter leur amour. Pour lui, même une fois les enfants partis, les partenaires du couple deviendront grands-parents et s'occuperont des petits-enfants. Pour cet intervenant, les préoccupations financières sont en lien avec le besoin de sécurité. Pour lui, le mariage est vu aussi comme une fusion en termes économiques, le couple aura un plus grand pouvoir financier. Il précise cependant que, d'après lui, les couples ne se marient pas pour cette raison. Il y en a pour qui l'appât du gain est important et pour lui cela peut être une source de conflits dans la relation conjugale.

Pour Philippe, ce qu'il voit dans sa pratique, c'est la prise de conscience que leurs conflits mal gérés ont parfois une influence sur les enfants. L'intimité entre les partenaires peut aussi avoir un impact sur ces derniers. Il précise que pour les couples le fait de faire garder leurs enfants, cela favorise la maintien d'une relation plus harmonieuse entre les conjoints. Certains couples veulent préserver leur

relation pour la famille élargie, par exemple. «Je suis malheureux et je rends les gens malheureux dans mon environnement».

Pour cet intervenant, une déception observée chez des couples est celle d'une vie sociale plus riche, et ce, par manque de temps. Il fait remarquer aussi la pression faite sur l'idéal amoureux par les conditions sociales et économiques. Il en va de même pour la sexualité mise dans le contexte d'une société qui privilégie la performance et la compétition. Il fait remarquer que les couples sont peu conscients de tout ce poids qui pèse sur leurs épaules.

Il mentionne également que pour certains couples la relation à autrui ce n'est pas possible, car ils ont vécu beaucoup d'épreuves et ils ne peuvent pas croire à cela. Leur possible, selon cet intervenant, est de vivre des bouts de relation, des bouts de sexualité, des bouts de tendresse en sachant que cela ne durera pas.

Quant à Paul, il précise que si nous vivons avec des valeurs qui prennent un sens dans notre vécu, nous aurons alors envie d'en témoigner.

Il signale aussi :

L'engagement va nous valoriser, va tendre à nous confirmer plus ou moins relativement ce que nous estimons être. Et comment par la suite cela devient un apport au couple? Cela dépend encore de la façon dont cela se vit. Si cela se vit dans nos engagements en collectivité comme étant quelque chose de l'ordre du devoir, il s'agit d'une sorte d'obligation. Il faut le faire parce que c'est ce qu'on nous dit de faire. C'est une chose. Mais si on le fait en étant soi-même, à partir de nos besoins et désirs, c'est tout autre chose. Cela va avoir un apport positif dans notre vie de couple³³.

³³ Verbatim 3 p. 9-10.

Pour Geneviève, ce qu'elle voit dans sa pratique auprès des jeunes couples, c'est surtout un investissement auprès des enfants. L'autre préoccupation importante, c'est de s'intégrer au niveau de la carrière. Selon elle, les couples qui cheminent spirituellement sont un peu plus âgés, ils sont dans la quarantaine et font du bénévolat et s'impliquent dans les organismes. Ils approchent de la retraite. Les valeurs véhiculées chez ces couples se rapportent davantage au besoin de s'intégrer socialement.

Pour cette intervenante, les partenaires des couples sont très préoccupés à se recréer des réseaux sociaux, à s'y investir. Soit, ils vont vers la séparation, soit ils recommencent une vie à deux. Ce sont des préoccupations qui prennent beaucoup de place. Si la carrière va bien, il n'y a pas de problème. Si celle-ci ne va pas bien, c'est peut-être parce qu'ils vont devoir changer d'orientation et ils travaillent là-dessus. Cela dépend aussi de leur cheminement; si c'est un couple reconstitué, si c'est un couple qui va bien et qu'ils veulent être encore mieux, etc. Pour qu'un couple investisse dans la communauté, il doit être bien établi et doit fonctionner relativement bien. La préoccupation est plutôt financière. Pour les jeunes couples, nous parlerons plus de la carrière et de la famille.

Pour ce qui est de la présence dans la vie sociale pour les couples, ce qui se dégage, pour ces intervenants, c'est principalement le travail, le développement de la carrière, la famille, les enfants. Le manque de temps pour une vie sociale plus riche est une réalité décevante pour les couples. L'idéal amoureux et la sexualité dans un contexte social qui met l'accent sur la performance est également une réalité. L'engagement peut être un apport positif pour le couple s'il est fait à partir de soi. Le problème qui ressort, c'est que les couples ont de la difficulté à se voir comme deux personnes différentes et à se sentir en sécurité.

1.2.4 En conclusion

Les intervenants ont remarqué qu'il y a certaines valeurs qui se dégagent, chez les couples rencontrés. Concernant le thème de "prendre soin de soi", ce sont des valeurs en lien avec la sécurité dans le couple, tant au niveau physique que psychologique, et de la fidélité, qui est une valeur très présente. Il en ressort également le respect pour soi-même et le respect de l'autre, d'autres valeurs qui sont exprimées selon les intervenants.

Prendre soin de soi renvoie également à l'importance de retrouver chez leur partenaire des valeurs et des points communs dans lesquels ils peuvent se reconnaître et reconnaître une certaine ressemblance avec l'autre conjoint. Cela apporte un sentiment de sécurité, car le fait d'avoir des points communs démontre hors de tout doute, qu'ils ne sont pas les seuls au monde à avoir ces valeurs. Cela confirme une certaine affinité avec l'autre personne.

Certains intervenants remarquent que, pour les couples, une valeur importante pour prendre soin de soi, est que leur relation dure toute leur vie. D'autres mentionnent qu'en plus de durer dans le temps, l'idée de vivre des conflits est perçue par les conjoints comme une menace à leur relation conjugale. Cela fait référence aussi à une forme de sécurité. L'idée d'une relation qui dure rassure les conjoints qui développent une relation dans laquelle ils se rapprochent l'un de l'autre et commencent à s'investir affectivement. Ainsi, la pensée de vivre des conflits vient ébranler la solidité de la relation qu'ils sont en train de construire avec leur partenaire. La fidélité est aussi mentionnée par les intervenants comme étant une valeur importante pour les conjoints, (et ce, principalement au point de vue physique) car l'infidélité menace la relation. Ce qui pose problème en définitive pour les intervenants quand ils observent les couples à travers leur capacité à

prendre soin de soi, c'est qu'ils semblent vivre un grand sentiment d'insécurité à se percevoir et à se voir comme des personnes différentes. C'est d'ailleurs ainsi que le désir d'être en couple et d'être agréable à l'autre les amènent à oublier d'être en relation avec eux-mêmes.

En ce qui concerne les valeurs identifiées par les intervenants concernant le thème «développer sa relation avec l'autre» chez les couples, ils mettent en lumière la fidélité ainsi que l'altruisme, la transparence et le souci de la vérité face à soi et face à l'autre conjoint, l'ouverture à l'autre, l'écoute, l'empathie, la compassion ainsi que l'accueil à l'autre.

Ils précisent que pour les conjoints le respect est une valeur rapportée à plusieurs reprises lors de leurs consultations. C'est une valeur qui est recherchée tant pour sa propre personne que pour l'autre. Il semble que la critique soit très présente dans beaucoup de situations de chicanes chez les conjoints, ce qui entraîne une certaine insécurité chez les couples. La saine communication est recherchée et semble importante chez les conjoints. Elle est perçue comme une solution qui permet à la relation d'être maintenue.

Les intervenants rapportent que le fait de tenir compte de l'autre est important pour les couples rencontrés. Ils précisent que d'être fidèle à l'autre, c'est une forme de respect pour certains conjoints rencontrés. L'altruisme est perçu comme une collaboration et un soutien apporté à l'autre partenaire. L'équité dans les tâches et l'éducation des enfants représentent dans le quotidien une façon concrète d'atteindre ces objectifs.

La saine communication avec l'autre est recherchée afin de gérer les conflits sans se briser, dans un souci de vérité, en ayant une bonne écoute, en étant capable

d'une certaine ouverture envers l'autre. Pour chacun, il est important de pouvoir exprimer à l'autre ce qu'il ressent et ce qui se passe pour lui. Le but visé est de développer une complicité dans la relation conjugale, de ressentir une certaine sympathie, de l'empathie et de former un couple. Pour beaucoup de partenaires un couple représente une unité, c'est-à-dire qu'il forme un « tout ». Pour certains intervenants, le défi est d'accompagner les couples à faire des prises de conscience afin de briser cette idée et de pouvoir se percevoir comme deux personnes différentes.

Selon les intervenants, pour les couples il est important qu'ils réussissent leur vie à deux, leur vie familiale ainsi que leur carrière professionnelle. Le problème semble être à l'effet que les partenaires recherchent davantage à être semblables, ce qui représente pour eux une saine vie conjugale.

Et finalement, les intervenants rapportent les propos des couples en ce qui a trait aux valeurs en lien avec comment «être présent à la vie sociale» et ils disent que les couples sont davantage préoccupés par ce qui est en lien avec leur travail, la carrière, la famille et les enfants.

Ils rapportent que pour plusieurs conjoints, le fait de fonder une famille, d'être grands-parents est une contribution sociale. Pour eux, ce sont des rôles sociaux et ils sont importants. Plusieurs sont conscients que les conflits conjugaux affectent directement les enfants. Certains couples décident de rester dans la relation afin de préserver l'harmonie au sein de la famille élargie. Les partenaires expriment des déceptions en ce qui a trait au manque de temps pour faire ce qu'ils ont à faire et cela les amènent à négliger leur vie sociale.

Certains intervenants font part de grandes blessures vécues par certaines personnes qui les empêchent de vivre des relations satisfaisantes et d'avoir de la difficulté à être en lien avec les autres. D'autres mentionnent que si la relation conjugale se développe bien, cela peut favoriser un investissement dans la société.

Voilà ce que les intervenants ont bien voulu partager de leur pratique auprès des couples concernant les valeurs liées au thème de la présence à autrui. Ils identifient que les couples ont de la difficulté à se voir comme deux personnes différentes et à se sentir en sécurité.

En définitive, ce que disent les couples quand vient le temps de prendre soin de soi dans la vie conjugale, c'est qu'ils se reconnaissent un blocage à affirmer et à amorcer des changements en ce sens.

Ce qu'en disent les intervenants est que les couples semblent vivre un grand sentiment d'insécurité à se percevoir et à se voir comme des personnes différentes. C'est au point que les partenaires en oublient l'importance d'être en relation avec eux-mêmes.

Quand vient le temps pour les couples de montrer ce qui en est de prendre soin de l'autre, ils considèrent qu'ils ont une difficulté à se voir et à s'accepter comme des personnes différentes.

Les intervenants, à ce propos, croient que les partenaires cherchent davantage à être semblables et que c'est cela qui constitue une vie conjugale saine et réussie.

Les couples, quant à leur implication sociale, voient un problème à rechercher des formes différentes d'implication. Ce qu'observent les intervenants à ce propos est que les couples ressentent de l'insécurité à voir en l'autre une forme différente d'implication de la leur.

Somme toute, prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui, c'est pour les couples et les intervenants référer à de grandes valeurs comme la fidélité, le respect, l'écoute, etc. C'est également constater qu'à travers les valeurs privilégiées loge une difficulté principale. La difficulté de se reconnaître différents, de s'affirmer et d'amorcer des changements en ce sens; la difficulté de reconnaître que chacun est appelé à privilégier l'importance de s'occuper de soi dans sa relation à autrui; la difficulté de reconnaître les différences de chacun dans leur façon de s'impliquer socialement, voilà autant de façon de voir la difficulté de grandir dans l'autonomie, de passer de la conformité à la différenciation.

Dans le second chapitre, un résumé du modèle théorique de Hone-Mercure permettra de distinguer les différentes étapes de développement chez les couples. À chacune des quatre étapes de développement qui sera présentée sous la forme de la première, la deuxième, la troisième et la quatrième saison du couple, il sera possible de prendre connaissance des différents points de vue des couples et des intervenants, et ce, en lien avec chacune des saisons. De plus, il sera présenté certains problèmes que soulève le passage d'une saison à l'autre, en particulier, le passage de la deuxième à la troisième saison.

Le but visé dans ce mémoire est d'accompagner les couples vers une plus grande autonomie et un plus grand bien-être conjugal, et non pas à partir du discours, mais à partir de la pratique. Avec ce qu'il contient, je crois que le modèle Hone-Mercure possède le potentiel nécessaire permettant la compréhension afin de

favoriser le passage d'une saison à l'autre pour les couples. Il restera à voir comment je proposerai une avenue possible autrement que par le discours, favorisant le passage de la deuxième vers la troisième saison du couple c'est-à-dire : comment développer une relation envers soi, envers l'autre et envers autrui et ce, en passant par l'éthique afin d'en arriver à un mieux vivre en couple.

À travers le temps et les préoccupations investis pour vivre le passage d'une saison à une autre, les couples en viennent, en d'autres termes à un moment donné de leur développement et de leur croissance à vouloir émerger comme personne tout en poursuivant sur la route conjugale qu'ils ont choisie. Jusqu'à quel point alors est-il possible de penser que le défi puisse être relevé et permettre au couple de toucher du doigt la réussite de leur projet de vie à deux tout en se développant également au plan personnel, de façon plus particulière quand vient le temps de passer de la deuxième à la troisième saison, c'est-à-dire de la conformité à la différenciation?

Chapitre 2 : Le modèle Hone-Mercure : plus particulièrement le passage de la conformité à la différenciation du couple

Il est important de rappeler que le modèle de Geneviève Hone et Julien Mercure a été une importante source d'inspiration pour l'orientation de ce travail. À la première saison, les valeurs importantes pour les couples sont la survie physique et psychologique et elles représentent la toute première étape dans le développement. Elles constituent, par le fait même, la base sur laquelle s'appuieront les étapes subséquentes. C'est ici que la personne apprend à survivre, c'est-à-dire à se garder en vie tant physiquement que psychiquement. À la seconde saison, les enjeux sont de l'ordre de la réussite sociale, professionnelle et la familiale. À la troisième saison, l'autonomie et l'intimité sont des valeurs importantes. La personne à cette étape acquiert de la compétence professionnelle et personnelle qui lui permettent d'appartenir à une communauté, d'être reconnue, d'avoir sa place dans le monde.

Par la suite, en lisant l'auteur Paul Ricoeur, j'ai constaté qu'il abordait le rapport entre soi et autrui dans une perspective d'autonomie du sujet éthique. Pour cet auteur, l'autonomie du soi est liée de manière intime à la sollicitude pour l'autre. Cela allait dans le sens même de ce en quoi je croyais comme valeur, c'est-à-dire qu'il est important de développer une autonomie personnelle pour être en mesure de développer une relation empathique avec son conjoint.

Nous avons pris connaissance, dans le précédent chapitre, des différents points de vue des couples rencontrés, quant à la façon dont ils prennent soin d'eux personnellement, comment chacun des partenaires entretient une relation avec l'autre conjoint et comment ils sont présents dans la vie sociale. Par la suite, nous avons vu les observations faites par les intervenants qui travaillent auprès des couples en ce qui a trait à la façon dont ces derniers prennent soin d'eux-mêmes, comment ils développent une relation avec l'autre partenaire et comment ils sont

présents à la vie sociale. Jusque là, il s'agissait de répertorier les valeurs auxquelles les couples adhéraient en ce qui a trait à ces dernières catégories. Il est alors ressorti la difficulté de l'autonomie comme valeur. L'étape nouvelle consistera donc à reporter des valeurs répertoriées dans la vie conjugale en rapport avec soi, l'autre et autrui et de faire ressortir maintenant en quoi le modèle Hone-Mercure peut devenir une source importante d'éclairage pour favoriser chez les couples, le passage de la deuxième à la troisième saison. Il est important à ce moment-ci de pouvoir se référer à un modèle théorique de développement et celui que je vais présenter est celui développé par Geneviève Hone et Julien Mercure.

Dans cette partie, nous présenterons le modèle en question. Ce dernier a été au départ la source privilégiée de référence. Celui-ci propose un modèle de développement conjugal en différentes étapes et que les partenaires traversent tout au long de leur vie de couple. Il permet une meilleure compréhension de la dynamique d'un couple dans son développement. Dans un premier temps, nous présenterons le modèle. Par la suite, chacune des saisons du couple sera présentée et nous pourrons prendre connaissance des différents points de vue des couples ainsi que de ceux des intervenants, en particulier au moment où un couple s'apprête à quitter la deuxième saison et à franchir le seuil de la troisième.

Julien Mercure et Geneviève Hone ont enseigné plusieurs années à l'Université St-Paul d'Ottawa. Tous les deux ont développé un modèle de développement du couple à partir des valeurs de chacun des partenaires. Ils présentent un modèle en quatre étapes (saisons) et qui sont encore une fois : la survie physique et psychique qui représente la première saison, l'appartenance et la réussite sociale par l'adaptation qui est la deuxième saison, l'autonomie et l'intimité, la troisième saison et la quête de l'harmonie qui est la quatrième saison. Selon Hone et Mercure, ce modèle de développement repose sur les recherches de Brian Hall

chercheur de l'Université de Santa Clara en Californie. Avec son équipe, ils ont développé un modèle de développement de la personne ou du couple en quatre étapes, basé sur un regroupement des valeurs.

La définition de valeur, selon les auteurs, est : qu'une valeur, c'est quelque chose d'important pour nous, quelque chose qui nous motive, qui nous fait agir, qui donne un sens à notre vie. L'auteur Guy Rocher définit la valeur comme suit : «Nous dirons de la valeur qu'elle est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou une collectivité reconnaissent comme idéale et qui rend désirables ou estimables les êtres ou les conduites auxquels elle est attribuée³⁴».

De façon plus particulière, nous décrivons les quatre saisons.

À la première saison, une étape où la personne apprend à survivre de manière physique et psychologique, le monde est perçu comme énorme et incompréhensible, étranger, dangereux, ce qui entraîne un sentiment de peur chez la personne. Cette vision du monde aura donc des répercussions dans la relation de couple, car l'amour pourra être perçu par la personne comme sécurisant ou encore comme menaçant. Alors la relation conjugale pourra être considérée par celle-ci comme une solution apaisante ou encore comme une menace.

À la deuxième saison, le monde est perçu comme une difficulté ou encore un problème à résoudre et dont le moyen de solutionner cette difficulté serait de se conformer aux règles et lois déjà établies. Cela signifie que la personne répond des exigences qui viennent de l'extérieur d'elle-même. À cette étape, la personne sera rassurée de sa survie physique et psychique, elle cherchera à s'intégrer

³⁴ ROCHER, Guy, *Introduction à la Sociologie Générale, I. L'Action sociale*, Éditions Hurtubise HMH Ltée. Québec, 1969, 136 p.

socialement. La tradition, les standards sociaux et culturels seront très importants pour la personne. À la deuxième saison, l'amour est perçu comme une possession mutuelle dans le sens que l'un appartient à l'autre et cette façon de faire et de percevoir procure une certaine assurance chez les partenaires du couple. La réussite dans la relation conjugale est importante et l'échec entraînerait de la honte. Si chacun joue son rôle, tout ira bien.

La troisième saison en est une de changements profonds au niveau des valeurs et entraîne une transformation majeure chez la personne. Celle-ci veut être elle-même et elle désire se retrouver. Le monde est perçu comme un endroit où la personne peut être elle-même, car elle possède une vie intérieure riche et qu'elle désire l'extérioriser. Elle commence à développer ses talents, elle revisite certains désirs. Cette transition se fera sur une longue période et l'entourage se sentira menacé. Face à l'amour la personne à la troisième étape verra la relation comme un engagement et un don et elle aura le désir d'en prendre soin. À cette saison la personne développe l'autonomie et l'intimité.

À la quatrième saison, la personne a le désir d'atteindre la sagesse et la sérénité et de comprendre tous les mystères du monde. La personne sera plus présente à l'autre, l'autre étant le monde dans lequel la personne vit et ce, en tenant compte de ses ressources et de ses limites. Comme le mentionne Hone et Mercure : «La personne qui veut vivre au niveau IV doit nécessairement avoir l'habileté de penser, d'agir de façon à pouvoir influencer les systèmes humains, soit le leadership communautaire. Cela suppose la capacité d'avoir une vision d'ensemble, une direction de travail, de la diplomatie, la connaissance du phénomène politique, la persévérance» (Hone-Mercure, 1993).

Maintenant, examinons de plus près et de manière plus précise les différentes étapes de ce modèle, développé par Geneviève Hone et Julien Mercure. Nous en profiterons pour illustrer chacune des saisons de la vie du couple par des références recueillies lors de la cueillette des données. Cela nous permettra de mieux saisir les liens qui existent entre le fait de prendre soin de soi-même comme personne, de prendre soin de l'autre et finalement d'être présent à la vie sociale et le mieux vivre en couple et en même temps de pouvoir mieux saisir le déplacement et même le développement du couple à l'intérieur du modèle Hone-Mercure. Serait-il possible de penser qu'à chacune saison il existe un lien entre prendre soin de soi, prendre soin de l'autre et être présent à la vie sociale?

2.1 De façon générale : La première saison du couple

Pour les auteurs, la première saison en est une de survie physique et psychique et elle est la toute première dans le développement. Elle constitue une base sur laquelle les autres saisons s'appuieront. C'est ici que la personne apprend à survivre, c'est-à-dire à se garder en vie tant physiquement que psychiquement «vie mentale, intellectuelle, spirituelle et émotive». Certaines valeurs liées à cette étape sont : l'affection physique, le contrôle de soi, le contrôle de la propriété, l'instruction de base, la prudence. Les difficultés pour le couple à cette étape sont d'une part une relation bloquée : c'est de croire que l'amour l'emporte sur tout. Il procure une sensation de répit dans la vie en croyant que l'autre va prendre la relève d'assurer sa propre survie. D'autre part, une relation hostile/dépendante : les deux partenaires du couple ont l'espoir, et ce, de façon inconsciente, que l'autre va combler tous ses besoins. Ils en viennent à développer des manœuvres émotives ou physiques dans l'espoir que l'autre prenne en charge ses besoins. Voilà un court résumé de la première saison. Et maintenant, comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche de survie et de sécurité?

2.1.1 De façon plus spécifique : Expression des couples en lien avec la première saison du couple

Les couples ont exprimé leurs points de vue et dans leurs témoignages se retrouvent des valeurs en lien avec la première saison du couple. Voici ce qui se dégage.

Pour Émilie qui vit en couple avec David, elle fait remarquer qu'au début de leur mariage elle était portée à se tasser pour faire de la place à l'autre, et ce, afin de respecter l'autre. Elle précise qu'elle s'effaçait pour l'autre. Elle mentionne que si elle n'avait pas consulté, si elle n'était pas allée chercher de l'aide à l'extérieur de son couple, la relation se serait probablement dégradée.

David dit que si sa conjointe ne lui parle pas alors il se retrouve seul et qu'être seul dans une relation de couple c'est un danger pour la survie de celui-ci. Il précise qu'il ne reçoit pas un écho de l'autre et qu'il se place dans une situation où il attend. Il mentionne aussi que d'être franc envers l'autre, c'est une valeur obligatoire pour la survie de son couple.

Pour Jean-Philippe et Jannie, ils mentionnent que de vivre en couple les a obligés à apprendre à préciser leurs besoins personnels, à prendre soin d'eux individuellement et à affirmer leurs attentes. Ils précisent qu'il leur a fallu s'affirmer comme individus, se connaître davantage au niveau individuel.

Ces deux personnes disent que ce qui est important pour elles, c'est d'avoir du temps, car avec toutes les activités professionnelles et familiales, il y a peu de temps pour leur couple.

Pour Isabelle qui vit avec Nicolas, elle mentionne qu'il est important pour elle de prendre soin d'elle, de s'organiser afin d'être heureuse. Nicolas précise que pour lui, les cours de guitare lui ont permis de prendre soin de lui. Il fait remarquer que sa conjointe comprenait son besoin.

Pour Julien qui est en couple avec Catherine, le fait d'aller chercher de l'aide psychologique l'a aidé à prendre conscience qu'il ne s'investissait pas assez dans sa relation de couple et avec les enfants. Il mentionne qu'il travaillait beaucoup afin de rapporter de l'argent à la maison. Il précise que l'argent c'est important et que la famille en a besoin. Cependant, il dit que ce qui est important pour lui, c'est d'être en bonne santé psychologiquement.

Voilà ce que les couples expriment à partir de leurs expériences de vivre ensemble à la première saison du couple en lien avec des valeurs reliées à la sécurité physique et psychique tels que : la fidélité, l'argent, l'espoir que la relation dure, la complémentarité. En bref le principal problème qui ressort en regardant de près la situation, est qu'à la première saison du couple l'emphase est mise sur des apprentissages à faire dans le but d'atteindre un niveau de sécurité physique et psychique tout en étant en relation avec son conjoint.

2.1.2 De manière plus précise : Points de vue des intervenants en lien avec la première saison du couple

Le fait de prendre soin de soi, de l'autre, d'autrui est le reflet de valeurs portées par les couples. Certaines d'entre elles s'inscrivent davantage dans une recherche de survie, de sécurité. Voici la compréhension que nous nous faisons de cette interprétation à travers les propos des couples rapportés par les intervenants.

Daniel, qui intervient avec les couples, rapporte que les partenaires mentionnent être bien ensemble, car cela procure un sentiment de sécurité. Il précise aussi que la fidélité est une valeur importante chez les couples et que, lorsqu'il y a une situation d'infidélité, l'autre partenaire se sent trahi et cela ébranle le sentiment de confiance en l'autre. La personne trompée, de façon générale, ne voudra jamais donner la permission à son partenaire d'avoir des aventures extraconjugales.

Cet intervenant précise que le fait qu'un conjoint soit semblable à l'autre crée un sentiment fort de sécurité. Les couples mentionnent se reconnaître dans l'autre. Daniel voit régulièrement, dans sa pratique auprès des couples, la préoccupation liée à leur situation financière. Le fait d'être marié procure une certaine sécurité et un plus grand pouvoir économique. Finalement, il dit qu'une des valeurs importantes véhiculées par les couples est l'espérance que leur amour durera toujours et ils disent qu'ils se sont mariés pour la vie.

Philippe mentionne que chacun des partenaires d'un couple cherche à se protéger et à se prémunir d'un danger, ce qui signifie pour chacun d'eux une question de survie. Il précise que, lorsqu'il normalise les crises et qu'il dit aux partenaires que l'amour est possible malgré les crises, cela leur procure un sentiment de sécurité.

Il remarque dans sa pratique que l'idéal de fusion est présent chez les couples qui consultent et que cela leur fait vivre un sentiment de sécurité. De penser qu'ils peuvent aimer toutes les choses en même temps et tout le temps ensemble cela semble être rassurant pour eux. Il décrit aussi la préoccupation rencontrée chez les couples de rester soi-même tout en étant en relation avec l'autre.

Finalement, il fait remarquer que, dans sa pratique, il rencontre parfois des personnes qui ont été tellement brisées et marquées par la vie que, pour elles, ce

n'est pas possible de croire à une relation durable. Ils vont donc prendre des moyens pour vivre des relations par petits bouts, et c'est la même chose pour ce qui est de la sexualité et de la tendresse.

Paul rapporte que, dans sa pratique, il observe que la crise conjugale arrive lorsque chacun des partenaires du couple perd de vue sa propre identité pour vivre dans l'entité conjugale. Cela entraîne une certaine confusion.

Il mentionne que, lors de la formation des couples, il observe chez chacun des partenaires une recherche de complémentarité chez l'autre partenaire. Ils cherchent un complément, ce qui entraîne une certaine sécurité.

Geneviève mentionne que, dans sa pratique auprès des couples, elle observe un changement important chez ces derniers lorsque les partenaires acquièrent une sécurité intérieure, et ce, par le changement de certaines valeurs au niveau de la sécurité, et/ou du bien-être. Elle explique que certains partenaires vont demander à l'autre conjoint de faire tout ce qu'il peut afin de préserver une certaine sécurité, car voir une personne différente de soi est difficile et insécurisant pour les partenaires.

En résumé certaines valeurs de la première saison du couple en lien avec la sécurité physique et psychique apparaissent tels : la fidélité, l'argent, l'espoir que la relation dure, la complémentarité. Cela dit, il peut être dérangeant de la part des partenaires d'un couple de se déplacer de la première saison vers la deuxième. Ce qui pose problème est qu'il est perçu comme déstabilisant de laisser une sécurité pour aller vers une forme nouvelle de croissance, ne serait-ce qu'en raison de l'inconnu qu'un tel pas fait naître. Et maintenant, comment dégager les

valeurs qui reflètent cette recherche de survie et de sécurité en se référant au couple?

Et maintenant, regardons de plus près la deuxième saison dans la relation d'un couple.

2.2 De façon plus générale : La deuxième saison du couple

La deuxième saison, en est une où la personne voudra se conformer aux règles établies par la société et elle désirera répondre aux attentes de la culture dans laquelle elle vit. La principale préoccupation d'une personne à cette étape est l'appartenance et la réussite sociale par l'adaptation. Selon les auteurs, la personne à cette étape acquiert de la compétence professionnelle et de la compétence personnelle qui lui permettent d'appartenir à une communauté, d'être reconnue, d'avoir sa place dans le monde. Certaines valeurs importantes à cette étape sont : l'efficacité, le respect, l'ordre, la loyauté, l'obéissance aux lois et aux règlements, le respect des traditions, le patriotisme, la responsabilité, la réussite sociale, le travail, l'effort. La principale difficulté rencontrée par les couples à cette étape est que le couple forme un. Leur énergie est utilisée à être ensemble, dans le but d'être un couple solide. Ils sont d'accord sur beaucoup de points, ils ont les mêmes valeurs pour éduquer les enfants, ils se chicanent rarement, cependant il y a un certain malaise. Même s'ils communiquent fréquemment et que leur relation est en équilibre, on dirait qu'ils ne se parlent plus. Les rôles sont bien définis sans aucune remise en question. Le couple se meurt et il doit, s'il veut continuer à se développer, passer à l'étape suivante.

Le grand défi pour les couples à la deuxième étape est d'amorcer la différenciation pour aller vers l'autonomie et l'intimité qui est la troisième étape. Notons aussi qu'il

arrivé que l'un des partenaires se situe dans son développement à la première saison et que l'autre en soit à la deuxième.

Voilà un court résumé de la deuxième saison et maintenant, comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche de se conformer et à trouver un certain équilibre dans sa relation avec l'autre partenaire du couple?

2.2.1 D'une manière plus précise : Expression des conjoints en lien avec la deuxième saison du couple

Les couples rencontrés lors de la cueillette des données ont mentionné certaines valeurs importantes pour eux et qui sont en lien avec la deuxième saison de couple. Voici ce qui se dégage.

Émilie qui vit en couple avec David, mentionne que la valeur tolérance est très importante pour elle. Elle décrit une situation dans laquelle son conjoint avait de la difficulté à comprendre qu'elle aimait la lecture et combien cette situation créait des tensions entre eux. Elle mentionne que lors de périodes difficiles pour un conjoint, l'autre est aussi affecté et que cette période est anxiogène pour les deux et que cela a provoqué des crises dans leur couple.

Ils mentionnent que les relations avec les amis sont aussi une source de conflits à l'intérieur du couple. Lorsqu'un des conjoints ne se sent pas bien dans sa relation avec un couple d'amis, des conflits apparaissent dans leur propre relation, même si pour les deux partenaires les relations amicales sont importantes pour eux. Ils expriment combien ils ne se sentent pas respectés par l'autre dans le choix de leurs amitiés et décrivent le malaise vécu avec ces relations. Finalement, ils expriment le sentiment de méfiance qu'ils ont ressenti pour leur conjoint et

combien il a été difficile pour ces conjoints de laisser de la place à l'autre, car ils vivaient beaucoup de peur personnellement de n'avoir pas de place auprès de leur partenaire.

Pour Jean-Philippe, qui vit avec Jannie, il mentionne qu'il a été très difficile pour lui de s'adapter à sa réalité de vivre en couple. Pour lui, sa famille d'origine était et est très importante. Cela a entraîné beaucoup de crises à l'intérieur de la relation conjugale. Il ajoute qu'il a été aussi confronté à la réalité que l'autre partenaire avait des goûts différents pour les activités et que cela lui a demandé beaucoup d'énergie pour s'adapter. Cela a créé de l'inconfort chez lui.

Jean-Philippe et Jannie ajoutent que les enfants c'était très important dans leur vie et que lorsqu'ils en ont eus cela a demandé beaucoup d'ajustement et cela a créé des difficultés conjugales. Qui allait s'occuper de qui et faire quoi? Comment allaient-ils fonctionner avec des enfants? Qui devra restreindre ses activités professionnelles et à quel prix? Cette situation a créé beaucoup de tensions dans la relation conjugale.

Pour Julien qui vit en couple avec Catherine, il mentionne qu'il a été très difficile pour lui d'être davantage à la maison afin de soutenir sa conjointe et les enfants. Il travaillait beaucoup et ne prenait pas le temps d'être en relation avec sa famille. Il exprime que cela créait des tensions avec sa conjointe. Il mentionne vouloir entretenir des liens d'amour durable et précise que ce n'est pas toujours facile. Finalement, Catherine mentionne combien il est important pour elle d'être comprise par Julien. Elle précise qu'il est plus facile de se comprendre entre femmes. Elle ajoute que les hommes et les femmes ne pensent pas de la même manière ce qui crée parfois des tensions et le sentiment de se sentir incomprise.

En résumé, ce que mentionnent les couples concernant les valeurs véhiculées par ces derniers à la seconde saison sont : la tolérance, la famille, des relations amicales satisfaisantes pour les deux partenaires, s'adapter à l'autre conjoint, les enfants, le partage des tâches et la durabilité de l'amour dans le temps.

2.2.2 De manière plus précise : Points de vue des intervenants en lien avec la deuxième saison du couple

Le fait de prendre soin de soi, de l'autre, d'autrui, comme il a déjà été mentionné à la première saison, le reflet de valeurs portées par les couples. Certaines d'entre elles s'inscrivent davantage dans une recherche de se conformer, et d'amenuiser les différences entre les partenaires d'un couple. Voici la compréhension que nous nous faisons de cette interprétation à travers les propos des couples rapportés par les intervenants

Pour Daniel, la conformité aux valeurs de chacun des partenaires dans leur projet de mariage est importante. Il mentionne que la valeur de la famille est très présente dans les couples qu'il rencontre. Le fait d'être fidèle à l'autre et que l'autre conjoint respecte son engagement est aussi très important. Il fait remarquer que la monogamie, ici au Québec, est incontournable et que dans la culture judéo-chrétienne, c'est une valeur importante.

Il précise aussi qu'il est important pour les couples de se conformer à la décision de l'autre. Il remarque que le consentement dans les décisions est un élément recherché chez les conjoints. Il mentionne aussi que de faire sa place dans la société par le travail est une valeur intrinsèque du couple et elle permet de se conformer aux valeurs et aux règles de notre société québécoise. Finalement,

fonder une famille est une valeur primordiale chez les partenaires et ce, dans le but de compléter leur amour de couple.

Dans sa pratique, Philippe remarque que de partager des tâches et d'arriver à s'entendre avec l'autre conjoint en ce qui a trait à l'éducation des enfants est une valeur recherchée chez les couples. Il mentionne aussi que le support de l'autre conjoint dans la réussite sociale, familiale et professionnelle est une autre valeur importante chez les conjoints.

Il précise que les couples ont pour objectif d'avoir une vie sociale plus riche. Cependant, dans la réalité, les couples ressentent une déception de ne pas pouvoir vivre pleinement, tant au plan de l'amitié que de celui de l'engagement social. Les couples se consacrent presque exclusivement à leur travail et à leur famille. Finalement, Philippe mentionne que la pression sociale est grande sur les couples et que ceux-ci sont appelés à performer sans cesse. Il fait remarquer que cela a une influence sur la sexualité chez les couples. Il se questionne sur le comment vivre une sexualité saine dans un contexte de performance, lorsque les deux partenaires sont épuisés.

Geneviève fait remarquer que ce qu'elle rencontre chez les jeunes couples c'est surtout de vouloir investir dans la famille, c'est-à-dire d'avoir des enfants. Elle voit aussi qu'ils sont préoccupés de façon importante de se réaliser au niveau de leur carrière.

En résumé, certaines valeurs de la deuxième saison du couple en lien avec la conformité et l'adaptation sociale apparaissent telles : la famille, la fidélité, la réussite sociale, familiale et professionnelle, la bonne entente et le partage des tâches. Cela dit, il peut être vu comme dérangeant de la part des partenaires d'un

couple de se déplacer de la deuxième saison vers la troisième. Ce qui pose problème est qu'il est perçu comme déstabilisant de laisser la conformité et l'adaptation sociale pour aller vers une forme nouvelle de croissance, ne serait-ce qu'en raison de l'inconnu qu'un tel pas fait naître. Et maintenant comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche de conformité et d'adaptation sociale en se référant au couple?

Voilà ce que les couples, d'une part, et les intervenants, d'autre part, expriment à partir de leurs expériences de vivre ensemble à la deuxième saison du couple. En bref le principal problème qui ressort, en regardant de près la situation, est qu'à la deuxième saison du couple l'emphase est mise sur des apprentissages à faire dans le but de s'adapter à l'autre, à l'environnement et à la société. Chacun des partenaires, et donc le couple, obéit à des règles et des lois qui viennent de l'extérieur et non pas d'eux-mêmes. Dès ce moment, beaucoup d'énergie est mise à s'adapter, à être apprécié et à ne pas déplaire à l'autre afin de bien s'intégrer tant au niveau conjugal que social. Il vient un jour où un des deux partenaires vit beaucoup de malaise et désire être lui-même et se retrouver. Il ne veut plus se conformer et obéir aux règles de l'extérieur. C'est là l'amorce d'un changement profond et d'une transformation importante pour la personne et c'est le début pour celle-ci du passage de la deuxième à la troisième saison du couple. Elle est invitée à se retrouver et à commencer à établir ses propres règles et ce, en partant d'elle-même. Dès lors, des valeurs entrent en jeu, voire en conflit. À la limite, cette réalité se reflète chez chacun des partenaires de même qu'entre eux. Que le modèle Hone-Mercure puisse constituer une voie de compréhension de cette réalité est déjà un pas en avant. Dans le but d'assortir le processus d'accompagnement des couples d'outils novateurs, je proposerai dans le prochain chapitre d'inscrire la création de ces outils dans une perspective éthique.

Maintenant, je vais vous présenter la troisième saison du couple ainsi que ce qu'en disent les intervenants et les couples rencontrés.

2.3 De manière plus globale : La troisième saison du couple

La troisième saison du couple en est une où la personne acquiert une autonomie personnelle et développe de l'intimité qui entraînera un changement profond au niveau des valeurs. Cela amènera la personne à se transformer à plusieurs niveaux.

Selon les auteurs, la troisième saison est que la personne acquiert un niveau d'autonomie personnelle et sociale plus poussé et la capacité d'intimité. Ceux-ci lui permettront de créer un équilibre entre recevoir et donner. Les valeurs importantes à cette étape sont : l'épanouissement personnel, l'art et la beauté, la collaboration, la créativité, le détachement, l'empathie, la générosité, l'indépendance, l'intimité, la justice, la recherche de sens, la santé et la détente, la simplicité, l'humour, la fantaisie.

Selon Hone et Mercure, l'engagement est tellement complexe qu'il doit être soutenu non seulement par toutes les habiletés acquises dans les premières étapes, mais aussi par un agencement de nouvelles habiletés. La difficulté d'acquisition de ces habiletés est peut-être une des raisons pour lesquelles l'étape III reste à l'état de rêve pour beaucoup de personnes. Tenir compte à la fois de soi et de l'autre requiert du détachement, de la générosité, de la créativité, de la tolérance, de la fermeté, de la spontanéité, de la collaboration, de l'ouverture, et d'autres habiletés encore.

Voilà un résumé de la troisième saison du couple et maintenant comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche d'autonomie et d'intimité?

2.3.1 De façon plus précise : Expression des couples en lien avec la troisième saison du couple

Les couples rencontrés lors de la cueillette des données ont mentionné certaines valeurs importantes pour eux et qui sont en lien avec la troisième saison du couple. Voici ce qui se dégage.

Émilie et David mentionnent qu'il est important, mais difficile pour leur couple, de faire des concessions tout en conservant personnellement une place pour eux individuellement. En même temps, ils ont un désir de conserver leur propre autonomie afin de ne pas se perdre comme personne. Ils veulent arriver à négocier un compromis acceptable pour conserver leur relation de couple. Ils ont vécu et vivent encore des difficultés à exprimer leurs émotions et tous les deux veulent être respectés par l'autre. Ils mentionnent que le respect de l'autre est une valeur incontournable pour eux et leur relation. Un autre écueil rencontré par ce couple est de partager leurs opinions différentes tout en préservant le respect de l'autre. Il importe aussi pour Émilie et David de prendre conscience individuellement qu'un des deux est allé trop loin et a blessé l'autre, ce qui n'est pas facile à réaliser concrètement.

Ils ajoutent que leur relation conjugale n'est pas acquise et qu'ils doivent développer des moyens pour continuer à se sentir bien ensemble, sans perdre leur essence personnelle même à travers les épreuves individuelles.

David décrit comment au début de leur relation, il ne se sentait pas écouté dans la dynamique qu'ils avaient développée. Il dit que ce sentiment qu'il ressentait nuisait à la relation qu'il entretenait avec sa conjointe. Il mentionne que même encore aujourd'hui, il est difficile de conserver ce nouvel équilibre dans leur couple.

Jannie, qui vit avec Jean-Philippe, dit qu'elle avait de la difficulté à s'affirmer comme individu face à son couple, à ce qu'elle voulait. Elle précise que cela lui nuisait et elle avait de la difficulté à se positionner dans son couple. Elle dit que les acquis sont fragiles et qu'elle doit travailler son affirmation à tous les jours.

Elle ajoute aussi qu'elle n'arrivait pas à comprendre son conjoint et à l'accepter comme il était. Elle avait le désir secret de le changer. Elle avait beaucoup d'attentes et elle mentionne qu'elle ressentait de la déception. Même encore aujourd'hui, elle a de la difficulté à le comprendre et à l'accepter. Rien n'est acquis pour elle.

Jean-Philippe dit qu'il n'avait pas le goût de faire les activités proposées par sa conjointe, car il était pantouflard. Il ajoute que l'idée de continuer cette relation lui faisait vivre certaines tensions. Il mentionne ressentir encore des tensions et avoir tendance à être casanier.

Isabelle qui partage sa vie avec Nicolas, précise qu'elle a pris conscience qu'elle avait des failles et qu'elle devait revoir certains de ses comportements. Elle devait comprendre pour quelles raisons elle avait certaines attitudes, car il y a des tensions importantes dans le couple. Elle précise qu'ils doivent faire des petites adaptations assez souvent afin de s'ajuster, car les situations de crise dans la relation conjugale reviennent. Elle apporte un exemple concernant l'éducation des enfants où elle précise qu'ils ont parfois des points de vue différents, et que dans

ces situations, cela crée des tensions dans leur relation de couple. Elle rapporte le fait d'avoir été blessée parfois par les paroles de son conjoint. Elle souhaitait avoir une relation idéalisée et elle voulait être une conjointe sans faille.

Isabelle et Nicolas affirment que les tâches ménagères engendrent des crises importantes dans leur relation. Elles peuvent entraîner des conflits sérieux entre eux. Isabelle mentionne que le fait que l'autre conjoint garde certains secrets et qu'il ne lui dit pas tout a été une source de discorde dans leur couple.

Isabelle rapporte qu'il y a eu des conflits dans leur couple concernant le fait qu'ils n'aimaient pas les mêmes activités. Elle constate qu'il y avait certaines tensions faites sur l'autre conjoint. Elle ajoute que le manque de communication entre eux a été une source importante de conflits. Elle dit que s'ils se battent, alors ils se tournent le dos et cela ne règle rien. Elle mentionne qu'il était difficile de dire à son conjoint ce qui lui déplaisait chez lui.

Pour Julien qui vit avec Catherine, il définit la différenciation de la façon suivante : «Nous sommes deux animaux différents qui essaient de conjuguer, mais ce ne sera jamais comme nous voudrions que cela soit, parce que nous ne sommes pas pareils». Catherine confirme qu'effectivement il y a beaucoup de différences entre les hommes et les femmes et elle ajoute que la majorité des problèmes se situent autour de cette différence.

En résumé, les couples décrivent certaines valeurs liées à la troisième saison du couple et qui sont en lien avec l'autonomie et l'intimité et qui sont : avoir un espace à soi, avoir du temps pour soi, accepter la différence de l'autre ainsi que la sienne, respecter ses propres différences, avoir une saine communication, la confiance, l'authenticité, le partage et le respect de l'autre.

Et maintenant, qu'en disent les intervenants des valeurs liées à la troisième saison du couple?

2.3.2 D'une manière plus particulière : Points de vue des intervenants en lien avec la troisième saison du couple.

Le fait de prendre soin de soi, de l'autre, d'autrui est le reflet de valeurs portées par les couples. Certaines d'entre elles s'inscrivent davantage dans une recherche d'autonomie et d'intimité. Voici la compréhension que nous nous faisons de cette interprétation à travers les propos des couples rapportés par les intervenants.

Pour Philippe, un idéal de couple à atteindre serait d'avoir un espace à soi, avoir du temps pour lui et d'accepter que l'autre partenaire soit différent sans trop de heurts. Pour lui, ce qui est important aussi c'est de vivre dans une société plus juste.

Paul mentionne que sous le couvert d'une crise conjugale, il y a toujours une crise individuelle. Il précise aussi qu'il est important de voir le merveilleux en soi, d'accepter nos souffrances personnelles et de respecter ses propres différences. Il ajoute qu'il est important d'avoir une saine et profonde communication dans le couple afin de vivre l'intimité et d'avoir accès aux zones sensibles de l'autre partenaire. D'autres valeurs sont importantes : la confiance, l'authenticité, l'intimité de partage. Alors si le couple communique bien, les partenaires auront accès à l'intimité et rencontreront l'autre véritablement. Il ajoute que le respect de l'autre est important dans une relation conjugale ainsi que de prendre conscience que sa propre façon de faire n'est pas unique et de reconnaître la richesse et l'importance de la différence dans la relation du couple. Finalement, il ajoute que le fait de voir

que l'autre est différent et de reconnaître qu'ils n'ont pas la vérité et qu'ils peuvent apporter des changements à leur relation, cela favorise la relation du couple.

En résumé, certaines valeurs de la troisième saison du couple en lien avec l'autonomie et l'intimité apparaissent telles : temps, pour soi, acceptation de l'autre, la justice, l'acceptation de soi avec ses forces et ses limites, la confiance, l'authenticité, la partage et le respect de l'autre. Cela dit, il peut être vu comme dérangeant de la part des partenaires d'un couple de se développer à cette saison et ce ne sont pas tous les couples qui atteindront cette étape du développement conjugal. Cela demande de nombreux apprentissages faits aux saisons précédentes afin d'avoir acquis une certaine sécurité personnelle et d'avoir été capable de bien s'adapter à la vie conjugale ainsi que d'avoir fait des apprentissages nécessaires à la deuxième saison. Et maintenant, comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche d'autonomie et d'intimité ?

En résumé, voilà ce que les couples et les intervenants rapportent concernant les valeurs de la troisième saison. Les couples abordent de nombreuses difficultés vécues en lien avec la troisième saison. Ils décrivent les écueils avec lesquels ils sont aux prises et ils mentionnent combien il est difficile de régler ces différends. Cela illustre bien la difficulté des couples d'accéder l'un et l'autre et ensemble à cette étape de leur développement.

Maintenant, je vais vous présenter la quatrième saison du couple ainsi que ce qu'en disent les intervenants et les couples rencontrés.

2.4 De manière globale : La quatrième saison du couple

La quatrième saison est présentée comme étant : l'intégration globale. Dans cette étape, la personne possède solidement les habiletés liées aux valeurs des étapes précédentes. Cela lui permet d'être réellement présente à l'univers et à son partenaire. Plusieurs valeurs reliées à cette étape sont : l'engagement dans la communauté et le tiers-monde, la protection de l'environnement, l'interdépendance, la présence, la sagesse.

Selon les auteurs, peu de gens arrivent à un niveau de développement tel qu'ils fonctionnent régulièrement selon les valeurs de l'étape IV. C'est une étape qui est quand même très importante, car elle correspond à ce rêve d'un monde rendu meilleur par les soins de chacun. Cette étape, selon les auteurs, attire et ouvre nos horizons intérieurs et extérieurs.

Voilà un bref résumé de la quatrième saison du couple et maintenant comment dégager les valeurs qui reflètent cette recherche d'intégration globale?

2.4.1 De manière plus précise : Expression des couples en lien avec la quatrième saison du couple

Les couples rencontrés lors de la cueillette des données ont mentionné certaines valeurs importantes pour eux et un seul couple s'est prononcé sur des valeurs qui sont en lien avec la quatrième saison de couple et voici ce qui s'en dégage.

Isabelle et Nicolas mentionnent qu'ils se sont impliqués activement dans les activités de la pastorale du mariage et dans des équipes de partage. Ils précisent que cela a eu une influence positive sur leur couple. Ils ajoutent aussi que vieillir

apporte le désir de s'approfondir et comprendre de quelle essence ils sont faits. Ces valeurs sont en lien avec la sagesse et la sérénité.

Voilà le résumé de ce que les couples décrivent comme valeurs en lien avec la quatrième saison. Encore là, il y a peu de couples qui ont abordé des valeurs associées à cette saison.

Cette présentation du modèle de développement de Geneviève Hone et de Julien Mercure m'amène à dire que plusieurs problèmes vécus par les couples peuvent s'expliquer à la lumière de ce modèle, plus précisément du passage de la deuxième à la troisième saison. C'est à ce lieu précis que se porte mon intérêt concernant ce projet de mémoire.

2.4.2 De manière plus précise : Points de vue d'un intervenant en lien avec la quatrième saison du couple

Le fait de prendre soin de soi, de l'autre, d'autrui est le reflet de valeurs portées par les couples. Certaines d'entre elles s'inscrivent davantage dans une recherche d'intégration globale. Voici la compréhension que nous nous faisons de cette interprétation à travers les propos des couples rapportés par les intervenants.

Philippe mentionne qu'il rencontre dans sa pratique des couples qui démontrent de l'ouverture aux autres. Ils sont préoccupés par leur famille élargie lorsqu'il y a des soucis.

Il précise que dans un idéal de couple, il y aurait une place importante pour une vie sociale plus riche. Il y aurait aussi une place de choix pour l'engagement social, ce qui apporterait une plus grande satisfaction en terme de relation conjugale.

Paul rapporte que dans un idéal de couple, il y aurait un partage d'expériences avec d'autres couples, une saine et profonde communication de la part des partenaires. Le sentiment de confiance serait plus grand et l'intimité plus profonde chez les couples. Pour lui, le dialogue serait présent dans la relation conjugale et aurait une grande place.

Voilà ce qu'en disent les intervenants. Vous remarquerez que peu d'intervenants ont abordé les valeurs de la quatrième saison. Maintenant, qu'en disent les couples de ces valeurs véhiculées à la quatrième saison?

Ce qui m'amène à poser comme question suivante : Quel pourrait-être le mécanisme mis de l'avant qui faciliterait le passage de la conformité vers la différenciation pour les couples?

Chapitre 3 : Un outil d'intervention : l'éthique comme source de référence

Nous avons vu dans le premier chapitre, et ce, à partir d'une cueillette de données, ce que les couples disent à propos de la manière dont ils prennent soin d'eux-mêmes, comment ils développent une relation avec l'autre et comment ils sont présents à la vie sociale. Ils décrivent des valeurs qui leur sont importantes et qui influencent leur relation conjugale. En voici quelques-unes : prendre conscience de leurs besoins personnels, les exprimer et les affirmer; apporter certains changements personnels; être présent à l'autre partenaire; prendre une place à côté de son conjoint; exprimer ses émotions, démontrer de l'ouverture, respecter l'autre et le soutenir; s'exercer à bien communiquer; avoir des amis communs; maintenir des relations harmonieuses avec les autres. Toutes ces valeurs sont décrites par les couples et ils précisent que, selon eux, elles influencent leur relation de couple. Ils dénotent tous une difficulté qui est celle d'accepter la différence de son partenaire ainsi que se percevoir différent de son conjoint. Pour eux, la difficulté est de taille.

Par la suite, dans le premier chapitre se trouve les observations des intervenants dans leur pratique auprès des couples. Pour eux, prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui se voit concrètement dans leur travail auprès des couples à travers certaines valeurs véhiculées par ces derniers. En voici quelques exemples : la fidélité, le respect, l'écoute. Ils notent aussi des difficultés importantes, à savoir : de se reconnaître différents, de s'affirmer et d'amorcer des changements en ce sens; la difficulté d'accepter que chacun est appelé à privilégier l'importance de s'occuper de soi dans sa relation à autrui; la difficulté de reconnaître les différences de chacun dans leur façon de s'impliquer socialement. En fait, la difficulté de grandir dans l'autonomie.

Cette première partie du travail a permis de mettre en lumière certaines valeurs importantes autour desquelles les couples s'activent et désirent se développer en couple. En même temps, cette cueillette des données a permis de débusquer une difficulté majeure dans le développement de la relation conjugale, c'est-à-dire de se développer de façon autonome, de manière à passer de la conformité à la différenciation.

Dans le second chapitre, le modèle Hone-Mercure a été présenté. Par la suite, différents points de vue des couples et des intervenants consultés dans le cadre de ce travail de recherche, ont été relatés et portés à votre attention. Cette partie du travail a permis de comprendre les étapes de développement dans une relation conjugale et de connaître certaines valeurs qui sont rattachées à chacune de ces étapes. Certains problèmes et défis rencontrés par les couples ont été présentés en rapport avec chacune des étapes du développement du couple. Les intervenants ont aussi apporté leurs observations et précisé les difficultés et les défis que rencontrent les couples à chacune des étapes de développement.

Étant à la recherche d'un mécanisme d'accompagnement pour les couples afin de favoriser et de faciliter le passage de la deuxième saison vers la troisième saison, il était important pour moi d'interroger les couples et les intervenants sur leurs perceptions d'une vie conjugale. Je voulais connaître leurs points de vue par rapport à prendre soin de soi, à développer sa relation avec l'autre et à être présent à la vie sociale. À la lumière du modèle Hone-Mercure, cela m'a permis de voir la beauté et la grandeur de ce modèle de développement du couple. Cela m'a également permis de constater certaines limites et difficultés que rencontrent les couples dans le passage d'une saison à l'autre, malgré leurs efforts.

Voici un exemple de difficulté rencontrée dans le passage de la première saison vers la deuxième saison : Jonathan et Julie vivent ensemble depuis huit mois. Pour les deux partenaires, il est important dans leur vie de réussir au niveau professionnel. Ils viennent de terminer leurs études universitaires et comme il y a peu de travail dans leurs domaines professionnels, les deux conjoints travaillent dans des commerces comme vendeurs, et ce, afin de subvenir à leurs besoins de survie. Ils ont tous les deux le désir de travailler dans leur domaine de compétence. Cette situation provoque de nombreuses chicanes dans ce couple. Ils ont le désir de développer leur potentiel professionnel, cependant ils sont dans une situation financière précaire et ils ressentent de l'insécurité. Même s'ils aspirent à des valeurs de la deuxième saison qui est en lien avec la réussite, ils privilégient des valeurs de la première saison du couple, c'est-à-dire de voir à leur sécurité financière afin de répondre à leurs besoins de base.

Voici un autre exemple qui mettra l'accent sur les difficultés vécues lors du passage de la deuxième saison vers la troisième saison du couple. Sylvain et Stéphanie se sont séparés il y a un an, et viennent tout juste de reprendre leur relation. Ils ont le désir tous les deux d'être autonomes et d'avoir une relation de couple harmonieuse. Ils savent que dans leur ancienne relation, l'un des deux partenaires s'était complètement oublié pour que l'autre soit bien. Ils veulent être tous les deux présents l'un à l'autre dans leur relation. Cela entraîne certaines situations conflictuelles, car ils sont aux prises avec des points de vue différents et ne savent pas comment s'y prendre pour arriver à composer avec cette nouvelle réalité d'être deux dans la relation conjugale. Pour ce couple, le passage de la deuxième saison à la troisième saison, c'est-à-dire de passer à une relation de conformité à une relation différenciée semble difficile, car un des conjoints n'exprimait pas ses besoins, ne s'affirmait pas et laissait toute la place à l'autre conjoint, tandis que maintenant, ce conjoint commence à prendre sa place dans la

relation en exprimant ses besoins, ses idées et ses points de vue, cela crée des difficultés importantes au niveau de la différenciation dans des situations concrètes de leur quotidien.

Pour ce qui est du passage de la troisième saison vers la quatrième, pensons à des conjoints engagés qui travaillent auprès des autres couples. Par exemple «Être en couple», pensons à Lucille Teasdale et Piero Corti qui ont œuvré trente-cinq ans en Ouganda comme chirurgiens. Ils ont érigé un hôpital et offraient des soins de santé. C'est probablement un idéal de couple que très peu de gens ont la chance d'atteindre, cependant nous pouvons en voir à l'occasion. Il s'agit peut-être d'un idéal à atteindre, mais c'est un alignement important à donner aux conjoints et à leur développement. Il est possible de se référer aussi à d'autres personnes qui ont marqué et impressionné nos vies comme : Gandhi, Jean Vanier, Mère Térésa, qui ont fait quelque chose pour soulager et aider les autres à amoindrir leurs souffrances. Certains couples en arrivent à se différencier, à se percevoir, à s'accepter comme des personnes différentes. Cependant, il arrive des situations où ils vivent certaines difficultés, comme la maladie de leur conjoint et d'autres situations qui les amènent à vivre d'autres difficultés, malgré le fait qu'ils continuent à se développer et à vouloir être davantage présent à autrui et à partager leurs expériences aux autres.

Tous ces passages sont exigeants, pour les conjoints et les intervenants qui les accompagnent dans ces étapes de développement que sont les saisons du couple. Pour ma part, je m'intéresse particulièrement au passage de la deuxième saison à la troisième saison, donc au passage de la conformité vers la différenciation. À ce stade du développement de la relation conjugale, le couple a déjà franchi le passage de la première saison vers la deuxième saison, ils ont déjà traversé des périodes difficiles, ils sont motivés à faire des efforts pour un mieux-

être ensemble. Ils se posent beaucoup de questions. Il y a aussi une grande quantité d'énergie qui émane de ces derniers lors de ce passage, et qui est souvent canalisée de façon contre-productive menant à un éloignement des partenaires ainsi qu'à une incompréhension de la situation. Les partenaires en viennent à penser que c'est la fin de leur relation. Pour ma part, mon intérêt est d'accompagner les conjoints à passer de la deuxième saison à la troisième en permettant au couple de prendre conscience qu'ils entreprennent le passage de la conformité vers la différenciation et que ce passage les obligera à acquérir leur propre autonomie afin de développer l'intimité et de vivre une relation conjugale plus harmonieuse.

Rappelons ici les principales valeurs en lien avec la deuxième saison, et ce, à partir de celles que les couples et les intervenants ont ressorties lors de la cueillette des données : la tolérance, la famille, l'adaptation à l'autre, le partage des tâches, la durabilité de l'amour dans le temps, la réussite sociale, familiale et professionnelle ainsi que la bonne entente. Le principal problème en lien avec cette étape du développement conjugal est à l'effet qu'il peut être perçu comme dérangeant et déstabilisant de la part des partenaires d'un couple de laisser la conformité et l'adaptation sociale pour aller vers une autre forme de croissance qui demande de laisser le confort qu'apporte la conformité et de l'adaptation afin d'entrer dans une autre étape du développement qui est la différenciation.

Certains problèmes en lien avec le passage de la deuxième vers la troisième saison du couple peuvent être classifiés de la façon suivante : problèmes reliés au fait de prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui. Par exemple, Juliette et Maxime vivent en couple depuis plusieurs années. Juliette a appris dans son enfance que l'amour de ses parents était conditionnel à son comportement. Si elle les décevait, alors ils disaient qu'ils la rejettiraient de la famille et qu'elle serait placée dans une

famille d'accueil. Aujourd'hui dans sa relation avec Maxime, elle n'arrive pas à prendre sa place, à exprimer ses besoins, ses idées et ses opinions, car elle dit que s'il fallait qu'elle déçoive Maxime, celui-ci la quitterait. Dans cet exemple, Juliette se conforme ce qui a comme conséquence de se maintenir dans la relation. Par contre, elle a de la difficulté à être en contact avec elle-même et à prendre soin d'elle. Présentement, elle vit beaucoup de stress et a même quitté momentanément son conjoint afin de garder une distance sécuritaire ce qui lui permet de diminuer son stress et de prendre soin d'elle.

Voici un autre exemple qui permettra de visualiser un problème lié au fait de prendre soin de l'autre. Toujours pour ce même couple, Maxime qui éprouve de l'amour pour Juliette, précise que celle-ci ne s'affirme pas et qu'il doit lui dire souvent de prendre sa place et d'exprimer ses désirs. Ce dernier prend en charge les besoins de sa conjointe. Il mentionne que parfois il achète des vêtements à sa conjointe dans le but de lui faire plaisir. Monsieur veut prendre soin de sa conjointe en devinant ses besoins et ses désirs. Il précise qu'il la connaît très bien et qu'il peut prévoir ses moindres réactions. Voilà un exemple qui démontre une difficulté vécu à la deuxième saison en lien avec prendre soin de l'autre.

Voici un exemple afin de montrer un problème en lien avec prendre soin d'autrui. Réjean et Véronique vivent en couple depuis de nombreuses années. Un de leurs enfants est atteint d'une maladie grave et comme il y a peu de ressources pour cette maladie, ils ont décidé d'un commun accord de démarrer une association régionale afin de soutenir les parents qui ont un enfant atteint de cette maladie. Cela fait au moins cinq ans qu'ils mettent beaucoup d'énergie à soutenir cette association. Ils vivent des difficultés car pour les deux conjoints, cette association est très importante. Cependant, ils se disputent souvent car les deux ont une façon différente de représenter leur association en public et chacun a l'impression d'avoir

raison et de savoir mieux que l'autre ce qu'il faut dire lors des présentations. Voilà un exemple qui illustre des difficultés à passer de la conformité à la différenciation en lien avec prendre soin d'autrui.

Finalement un dernier exemple qui n'est pas en lien avec la relation conjugale et qui démontre bien certaines difficultés dans le passage de la conformité vers la différenciation en lien avec prendre soin d'autrui. Lors d'un reportage, il était mentionné que présentement au Québec, dans des centres de soins de longue durée, il arrivait que, lorsqu'un patient refusait de s'alimenter, le personnel soignant cherchait parfois à forcer le patient à manger en essayant d'ouvrir la bouche de ce dernier avec une cuillère ou encore en le forçant à boire avec une paille. Cela démontre un problème en lien avec prendre soin d'autrui.

Ce sont ces contextes et bien d'autres qui rendent l'apport de l'éthique nécessaire afin d'aider le passage de la conformité vers la différenciation. Ce passage fait partie d'une démarche de croissance et il est important d'y inclure une composante éthique qui puisse favoriser ce passage en favorisant la prise de conscience des valeurs intrinsèques de chacun des partenaires, pour lui-même et aussi pour son partenaire afin de mieux comprendre ce qui crée des difficultés et afin de décider de manière éclairée comment, à partir d'eux ils peuvent en arriver à développer une relation qui sera harmonieuse et nourrissante pour les deux partenaires du couple.

Il fallait donc trouver un mécanisme à fournir tant aux couples qu'aux intervenants qui travaillent avec les couples, afin de permettre le passage de la deuxième vers la troisième saison. Il est apparu que l'éthique serait très utile comme mécanisme pour favoriser ce passage, car celle-ci, prise sous l'angle autorégulatoire, fait appel à une relation à soi, une relation avec l'autre et avec l'environnement, et ce, dans

une perspective de prise en charge encore plus grande, susceptible de mener cette fois-ci à la différenciation. Voici donc comment je m'y prendrai pour présenter l'outil d'intervention que j'ai amorcé.

D'abord, je rendrai compte de la définition de l'éthique que j'entends privilégier ici. J'y associerai la compréhension que je me fais de ce qu'est une éthique conjugale.

J'entrerai ensuite dans ce qui va faire de l'éthique un mécanisme d'intervention en particulier quand vient le temps pour un couple de vivre la traversée de la deuxième à la troisième saison.

En ce sens, j'illustrerai par des propos de couples et d'intervenants que prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui, dans le passage de la deuxième à la troisième saison, renvoie à des valeurs.

Aussi, cela représente des défis que des auteurs ont identifiés. D'abord, j'indiquerai donc le bout de chemin déjà réalisé en couple en ce sens. Ensuite, je tenterai d'illustrer la forme qu'un tel défi peut prendre dans la réalité en faisant du pouce avec l'exemple.

3.1 Éthique : le sens du mot

Tout d'abord voici une définition de l'éthique : le mot éthique selon Höffe³⁵ provient du grec «éthos» qui signifie : lieu, coutumier, coutume, caractère. L'éthique remonte à Aristote et est considérée comme discipline philosophique. L'éthique

³⁵ Höffe, Otfried, dir. *Petit dictionnaire d'éthique*, Suisse, Paris : Éditions universitaires Fribourg, Éditions du Cerf, 1993, 371 p.

philosophique a comme toile de fond l'idée d'une vie humaine, riche de sens et cherche, d'une manière méthodique et sans référence aux autorités politiques et religieuses, à développer cette philosophie.

Dans ce dictionnaire, on peut distinguer trois formes d'éthique : l'éthique descriptive ou empirique, l'éthique normative et la métaéthique. En ce qui a trait à l'éthique descriptive ou empirique, elle cherche à décrire les phénomènes de la vie morale ainsi qu'à les expliquer, et ce, dans le but d'élaborer une théorie générale empirique du comportement humain. Il est à noter que cette tâche relève davantage de l'histoire, l'ethnologie, la psychologie et la sociologie. L'éthique normative relève de la philosophie et son but est d'examiner de façon critique la morale dominante et de dégager les formes et les principes de l'action juste. Finalement, en ce qui a trait à la métaéthique, elle a pour tâche d'analyser de manière critique les éléments et les formes linguistiques des propositions morales et de développer des méthodes de justifications de celles-ci.

Dans cet ouvrage de référence, plusieurs sortes d'éthiques sont définies, dont l'éthique appliquée qui est, selon ce dictionnaire une étiquette donnée à toute éthique qui ne se définit pas uniquement comme une réflexion sur les normes et leurs fondements et la nature des discours pratiques, mais comme une analyse des problèmes concrets. Il précise que l'intérêt pour l'éthique appliquée s'est développé davantage à la fin des années 1960.

Il est important aussi de considérer l'approche humaniste qui est au centre de ce travail, à savoir que la personne a en elle la capacité de se développer et vise à atteindre cet objectif tout au long de sa vie comme l'exemple de la pomme de terre de Carl Rogers. Dans cette perspective, il est intéressant de faire un lien avec Müller.

Müller, en ce qui concerne Ricoeur, aborde le rapport entre soi et autrui. Il précise que : «...ce chemin du soi vers l'autre ne suffit pas encore à légitimer une perspective éthique : le chemin inverse de l'autre à soi est co-indispensable à la constitution d'une éthique³⁶». Il mentionne aussi que, selon Ricoeur, seul le croisement de la subjectivité et de l'altérité permet de rendre justice au primat de l'estime de soi comme à celui de la demande par l'autre à la responsabilité.

À titre d'exemple, pour Sylvain et Stéphanie, qui vivent ensemble à nouveau, une question se pose. Ils veulent connaître la cause commune et réelle de leur séparation, car ils ont des points de vue différents et n'arrivent pas à faire un consensus. Ils devront pour y arriver se reconnaître comme des personnes différentes et estimables et s'ouvrir à la différence de l'autre.

L'auteur mentionne aussi :

L'intentionnalité de la vie éthique oblige pourtant à élucider non seulement le rapport dialogal du Je et du Tu, mais aussi la médiation du Il de la règle. Subjectivité et altérité sont donc toujours réglées et arbitrées de manière sociale et institutionnelle, de sorte qu'on ne saurait isoler l'une de l'autre l'éthique individuelle et l'éthique sociale.³⁷

Sylvain et Stéphanie, en acceptant leur propre différence et en donnant du crédit à la réalité de l'autre, peuvent ainsi développer une relation de couple harmonieuse. Ils auront à composer et à se situer comme couple dans un contexte plus large, qui sera leur environnement. Ils ont à se différencier comme personne et auront à se situer et à agir en fonction de leurs valeurs dans un contexte social.

³⁶ *Ibid*, p. 205.

³⁷ *Ibid*, p. 208.

L'auteur rapporte aussi :

Le soi doit être à même d'entendre l'assignation de l'autre s'il veut lui répondre et en répondre. Le soi ne peut aimer le prochain, accueillir autrui dans son étrangeté qu'à la condition de pouvoir se reconnaître soi-même comme un autre. Le visage de l'autre est autre que le mien, mais c'est bien moi qui l'envisage³⁸». «Le souci de soi n'est donc éthiquement légitime que dans la mesure où sa propre déprise s'éprouve à la jointure même de soi et de l'autre. En cela, Ricoeur et Lévinas, chacun dans sa perspective, pensent, mieux que Foucault, le caractère éthique, et pas simplement esthétique, du souci de l'autre au cœur de la préoccupation de soi.³⁹

Donc l'éthique est une composante incontournable dans ce travail, à savoir la place que la personne occupe dans le processus de développement du couple et la vision qu'elle a de sa personne, de l'autre et d'autrui, et ce, dans une perspective de développer une relation de couple harmonieuse.

3.2 Un mécanisme d'intervention : soi, l'autre, autrui. Une visée.

Dans ce chapitre, deux parties principales apparaissent et elles ont été inspirées par St-Arnaud dans la perspective d'une intervention qui place le client au centre du changement comme un maître d'œuvre du changement qu'il voudra produire dans sa vie de couple. Dans cette perspective, l'intervention a pour but de permettre la prise de conscience de l'action et la rendre autonome et efficace, c'est-à-dire qui donne des résultats pour le couple. Il est important de préciser que le changement concret est l'objectif à atteindre et se trouve, selon St-Arnaud, dans une perspective intrinsèque et personnelle. Toujours selon cet auteur, l'évaluation

³⁸ *Ibid.*, p. 211.

³⁹ *Idem*

intrinsèque se fait par la personne au fur et à mesure que celle-ci apporte des changements, et sur l'effet que ceux-ci produisent sur la personne. L'effet observé dans l'action selon St-Arnaud sert de critère d'efficacité qui conduit à une autorégulation constante de la personne. Ceci peut très bien s'appliquer à une relation conjugale, c'est-à-dire que deux partenaires d'un couple peuvent communiquer et apporter des changements dans leur relation de couple et se développer de façon harmonieuse en favorisant des changements concrets et évaluer de manière intrinsèque l'effet de ces changements dans la réalité de leur relation conjugale.

Il est intéressant de faire le lien entre la vision de l'intervention de St-Arnaud et le rapport Boisvert. Pour St-Arnaud, le rôle de l'intervenant est de permettre la prise en charge d'un processus de changement par le système lui-même. Ce qui signifie que le principal responsable du changement est le client.

Yves et Hélène consultent car ils vivent des difficultés dans leur relation conjugale. Ils disent se chicaner très souvent car ils ont des positions différentes sur l'éducation de leurs enfants et ils n'arrivent pas à s'entendre. Ils veulent changer leur façon de communiquer et sont conscients qu'ils ont des changements à faire pour arriver à trouver une manière d'éduquer leurs enfants en tenant compte de leurs valeurs. À partir d'un exemple comme celui-ci, les constats entourant les difficultés du passage de la conformité à la différenciation nous amènent à constater que le processus de changement par le système lui-même est difficile à faire.

Dans le rapport Boisvert, l'auteur campe la perception de l'éthique autorégulatoire en présupposant que le sujet est autonome, c'est-à-dire capable et avec la volonté

d'exercer son libre arbitre. Il a aussi un souci pour l'autre. La finalité de l'éthique autorégulatoire est de favoriser un vivre ensemble harmonieux.

Jean et Louise consultent car ils vivent des difficultés dans leur relation de couple. Ils réalisent que tous les deux sont capables d'être autonomes dans leur vie et réalisent en même temps qu'ils ressentent un éloignement et un désinvestissement dans leur relation conjugale. Ils ont l'impression que leur couple va à la dérive. Chacun des partenaires se désengage et se désintéresse de l'autre. Ils ont à développer à nouveau un intérêt pour l'autre.

Pour Boisvert et St-Arnaud, le client ou le sujet est au centre de l'intervention, tant pour la relation d'assistance que pour la démarche de l'éthique autorégulatoire. Les deux approches placent le client ou le sujet comme responsable du changement. Elles reposent sur des interventions qui auront une finalité concrète dans le quotidien. La finalité pour ces approches est d'atteindre un bien-être et un vivre ensemble harmonieux. St-Arnaud précisera que la relation d'assistance englobe toute forme de relation d'aide qui a pour but le développement de l'être humain visant la maturation de celui-ci ou du système en présence.

Voici la définition de l'éthique selon Henri Lamoureux : «L'éthique est la dynamique par laquelle les personnes et les sociétés apprennent à conjuguer la réalité au quotidien avec les valeurs qui fondent la dignité humaine⁴⁰». Pour lui, la notion de dignité fait référence au sentiment d'utilité que la personne ressent. Il précise aussi que c'est l'art de devenir sujet, donc d'exprimer notre capacité de conjuguer les exigences de la liberté avec celle de la nécessaire réciprocité qui marque nos rapports avec les autres. Donc, l'éthique se construit dans un rapport avec autrui,

⁴⁰ LAMOUREUX, Henri, *Le citoyen responsable*, VLB Éditeur, Montréal. 1996, p. 25.

ainsi qu'avec la notion de liberté qui contient une exigence de responsabilité personnelle.

D'après Henri Lamoureux, dans son article *Responsabilités professionnelles et dilemmes éthiques : l'exigence et la cohérence*, l'éthique est très à la mode et très utilisée en terme de référence pour confirmer la qualité morale, ce qui a pour effet de banaliser l'éthique. Pour le travailleur social, qui est un professionnel qui intervient auprès des individus, et qui aide à l'affirmation de l'humanité des personnes et accompagne ces dernières à assumer leur liberté et leur autonomie, et ce, autant au niveau individuel que collectif, cette profession relève autant de la technique que de l'art. De la technique, car le travailleur social apprend à travailler avec des méthodes d'intervention, tant dans une perspective clinique que communautaire. Il doit être aussi créatif et avoir de l'imagination ainsi qu'un sens des responsabilités, de la maturité et de la témérité.

L'univers éthique du travailleur social consiste à débusquer du sens et à fabriquer de la cohérence dans une société de plus en plus chaotique. Le travailleur social n'est pas au service de l'ordre, ni un technicien de la régulation sociale. Il est une escorte dans le cheminement qui est différent pour chacun.

Sa responsabilité principale est de mettre les valeurs collectives de référence en harmonie avec notre manière de les normaliser et de les actualiser. Il y a là une tâche de médiation d'idéologies, car l'idée d'une valeur ne correspond pas tout à fait à celle de l'autre. La compréhension d'une valeur est plus ou moins différente de celle des personnes qui demandent des services. L'éthique personnelle se heurte à celle de l'autre ou à une éthique collective.

Lorsqu'il est question d'éthique autorégulatoire, le rapport Boisvert de 2003-2004 clarifie davantage en précisant que le mode de régulation, que constitue l'éthique, peut être vu dans une perspective autorégulatoire lorsqu'elle réfère à une personne autonome qui manifeste son sens du rapport à l'autre en faisant une réflexion sur les différentes normativités qui pourraient guider le choix d'un comportement ou d'une action. Lorsqu'il y a plus d'une personne qui fait partie du processus de prise de décision, le dialogue est un outil privilégié dans une perspective de réflexion, de délibération, et ce, avec l'objectif d'en arriver à un consensus ou à tout le moins un compromis.

Ainsi la définition de Guy Rocher en ce qui a trait à la valeur prend tout son sens. Il rapporte : «Nous dirons de la valeur qu'elle est une manière d'être ou d'agir qu'une personne où une collectivité reconnaissent comme idéale et qui rend désirables ou estimables les êtres ou les conduites auxquels elle est attribuée⁴¹».

L'auteur Denis Müller fait référence à l'œuvre de Paul Ricoeur et à la distinction faite entre l'éthique et la morale combinée à celle entre visée et norme. Cela permet, selon Müller, de surmonter l'opposition moderne entre éthique téléologique et éthique déontologique. La visée éthique peut s'énoncer de la façon suivante : «visée de la vie bonne avec et pour autrui dans des institutions justes⁴²». Pour Müller, l'éthique de Ricoeur démontre un effort d'équilibre entre la tradition d'Aristote et de Kant ainsi qu'entre les principes de la vie bonne et de la justice : « l'autonomie du soi y apparaîtra intimement liée à la sollicitude pour le proche et à la justice pour chaque homme⁴³». L'auteur mentionne que, pour Ricoeur,

⁴¹ ROCHER, Guy, *Introduction à la Sociologie Générale*, 1. *L'Action sociale*, Éditions Hurtubise HMH Ltée, Québec, 1969, p. 5-6.

⁴² MÜLLER, Denis, *L'accueil de l'autre et le souci de soi*, Revue de théologie et de philosophie, no. 123, p. 197.

⁴³ *Idem*

construire une éthique de la liberté de la loi doit passer par une herméneutique dialectique du soi.

Jean-Philippe rapporte les propos suivants « Puis, de plus en plus, je l'aide à faire les repas. Moi je n'aime pas vraiment cela, mais, je sais que c'est lourd pour elle et que cela l'aide». Et Jannie sa conjointe ajoute : « Je n'aime pas cela plus que lui. Les tâches difficiles, nous essayons de les faire à deux justement pour alléger l'autre pour que cela soit moins pénible».

Pour Müller, ce qui est au cœur des débats éthiques présentement est toute la question de la relation entre le soi et l'autre. L'intention éthique inclut donc le concept de l'estime de soi non pas dans le sens de l'amour exclusif de soi qui serait selon Ricoeur restrictive et péjorative parce qu'elle fait référence au penchant du mal. Pour Ricoeur, et dans une optique dialogale, le Je et le Tu sont appelés à reconnaître leur réciprocité : « Je veux que ta liberté soit⁴⁴ ». Pour Ricoeur, il est important de soumettre la visée éthique à l'épreuve de la norme.

Isabelle qui vit une relation avec Nicolas partage ceci :

Nous faisons toujours un peu des petits changements pour s'adapter, pour s'ajuster. Nous faisons des petites concessions, des fois c'est un qui fait des concessions, des fois c'est l'autre, parce que moi je veux mener mon bonheur, mais je veux aussi le bonheur de l'autre.

⁴⁴ *Ibid*, p. 199.

Müller précise, en référence à Ricoeur, que :

L'autonomie du sujet éthique est indissociable de la dialectique entre l'action et la passion, entre l'exercice de la liberté et son affection par les forces qui la minent. Une authentique éthique de la liberté suppose donc une conception différenciée de l'autonomie du sujet⁴⁵».

Pour l'auteur, Foucault fait surgir la possibilité d'un langage éthique nouveau et d'une éthique du rapport harmonieux à soi qu'il nommera esthétique de l'existence. L'intérêt de Foucault se porte sur la manière dont l'homme doit se conduire et comment il va se constituer lui-même comme sujet moral agissant à travers les normes. La démarche de Foucault a des similitudes avec celle de Ricoeur dans le sens où elle renvoie à une autoconstitution du sujet.

Isabelle rapporte un changement qu'elle a fait : «C'est vrai que c'est un changement que j'ai apporté pour laisser l'autre dans sa liberté, dans son secret. Il avait le droit de l'avoir». Isabelle acceptait que l'autre puisse garder certaines choses secrètes pour lui-même.

3.3 Soi, l'autre, autrui dans le passage de la conformité à la différenciation

Les couples, d'une part, et les intervenants, d'autre part, s'expriment à partir de leurs expériences de vivre ensemble et à partir de leurs expériences professionnelles, sur les difficultés rencontrées à l'étape de la conformité du couple. En bref, le principal problème qui ressort, en regardant de près la situation, est qu'à la deuxième saison du couple, l'emphase est mise sur des apprentissages à faire dans le but de se conformer à l'autre, à l'environnement et à la société. Chacun des partenaires, et donc le couple, obéit à des règles et des lois qui

⁴⁵ *Ibid*, p. 200.

viennent de l'extérieur et non pas de lui même. Dès ce moment, beaucoup d'énergie est mise à se conformer, à être apprécié et à ne pas déplaire à l'autre afin de bien s'intégrer tant au niveau conjugal que social. Il vient un jour où un des deux partenaires vit beaucoup de malaise et désire être lui-même et se retrouver. Il ne veut plus se conformer et obéir aux règles de l'extérieur. C'est là l'amorce d'un changement profond et d'une transformation importante pour la personne et c'est le début pour celle-ci du passage de la deuxième à la troisième saison du couple. Elle est invitée à se retrouver et à commencer à établir ses propres règles, et ce, en partant d'elle-même. Dès lors, des valeurs entrent en jeu, voire en conflit. À la limite, cette réalité se reflète chez chacun des partenaires de même qu'entre eux. Que le modèle Hone-Mercure puisse constituer une voie de compréhension de cette réalité est déjà un pas en avant.

Après avoir défini le sens du mot éthique, la conclusion est que l'éthique est une composante incontournable dans ce travail, à savoir la place que la personne occupe dans le processus de développement de son couple et la vision qu'elle a de sa personne, de l'autre et d'autrui, et ce, dans une perspective de développer une relation de couple harmonieuse. Il est ainsi possible de voir en l'éthique un mécanisme concret d'intervention qui vise à apporter des changements personnels, relationnels tout en tenant compte de l'environnement dans lequel ce couple évolue, et ce, dans une perspective de développement et d'accompagner les couples à quitter la position de conformité dans lesquels ils se situent pour amorcer le déplacement vers l'étape de la différenciation. Je proposerai dans les pages suivantes un outil novateur, et ce, dans une perspective éthique.

3.4 Prendre soin de soi : des valeurs, une expérience, un pas de plus

Après avoir défini la notion de l'éthique, ainsi que de présenter un mécanisme d'intervention éthique et de l'intégrer à une étape de développement conjugal, c'est-à-dire le passage de la conformité vers la différenciation, abordons comment nous pouvons faire le lien avec ce que les couples et les intervenants ont exprimé en ce qui a trait à prendre soin de soi.

Ce que les couples disent à propos de leurs valeurs en ce qui a trait à « prendre soin de soi », c'est qu'il est important pour la plupart des couples de prendre conscience de ses besoins personnels, de les exprimer et de s'affirmer. Cela leur permet de vivre plus harmonieusement avec leur partenaire. Ils précisent que de faire des changements au plan personnel est bénéfique pour la relation de leur couple. Plusieurs mentionnent qu'il est essentiel d'être présents dans le couple, pas uniquement physiquement, mais d'esprit. La grande majorité des couples rencontrés ont consulté des ressources psychologiques pour régler des problèmes personnels, et les couples mentionnent tous que ces démarches ont permis d'améliorer leur relation avec leur partenaire de vie. Ce qui leur pose toutefois problème est le blocage que les couples se reconnaissent en ce qui a trait au fait d'affirmer leurs différences, à reconnaître leurs besoins personnels et à amorcer des changements en ce sens.

Les intervenants ont remarqué qu'il y a certaines valeurs qui se dégagent chez les couples rencontrés. En ce qui concerne le thème « prendre soin de soi », ce sont des valeurs en lien avec la sécurité dans le couple, tant au niveau physique que psychologique, et de la fidélité, qui est une valeur très présente. Il en ressort également le respect pour soi-même et le respect de l'autre, d'autres valeurs qui sont exprimées selon les intervenants.

Prendre soin de soi renvoie également à l'importance de retrouver chez leur partenaire des valeurs et des points communs dans lesquels ils peuvent se reconnaître et reconnaître une certaine ressemblance avec l'autre conjoint. Cela apporte un sentiment de sécurité, car le fait d'avoir des points communs démontre hors de tout doute, qu'ils ne sont pas les seuls au monde à avoir ces valeurs. Cela confirme une certaine affinité avec l'autre personne.

Certains intervenants remarquent que, pour les couples, une valeur importante pour prendre soin de soi, est que leur relation dure toute leur vie. D'autres mentionnent qu'en plus de durer dans le temps, l'idée de vivre des conflits est perçue par les conjoints comme une menace à leur relation conjugale. Cela fait référence aussi à une forme de sécurité. L'idée d'une relation qui dure rassure les conjoints qui développent une relation dans laquelle ils se rapprochent l'un de l'autre et commencent à s'investir affectivement. Ainsi, la pensée de vivre des conflits vient ébranler la solidité de la relation qu'ils sont en train de construire avec leur partenaire. La fidélité est aussi mentionnée par les intervenants comme étant une valeur importante pour les conjoints, (et ce, principalement au point de vue physique) car l'infidélité menace la relation. Ce qui pose problème en définitive pour les intervenants quand ils observent les couples à travers leur capacité à prendre soin de soi, c'est qu'ils semblent vivre un grand sentiment d'insécurité à se percevoir et à se voir comme des personnes différentes. C'est d'ailleurs ainsi que le désir d'être en couple et d'être agréable à l'autre les amènent à oublier d'être en relation avec eux-mêmes.

Donc, il se dégage des différents discours, des couples et des intervenants, qu'il est important et à la fois difficile de se connaître comme personne et de reconnaître ce qui est important pour soi, de l'exprimer, de l'affirmer à l'autre conjoint. Il est donc nécessaire pour l'intervenant qui accompagne les couples

dans leur développement de favoriser l'autonomie de chacun des partenaires du couple, tout en préservant chez les conjoints un sentiment de sécurité. En lien avec la pensée de St-Arnaud, il est important de rendre l'action consciente, autonome et efficace. Chacun des partenaires du couple sera amené à faire des changements personnels concrets qui leur permettront de développer un sentiment d'autonomie, et ce, dans des situations de la vie et de manière concrète.

Finalement, prendre soin de soi, de ses valeurs est une expérience qui permet à la relation conjugale de se développer vers une meilleure harmonie conjugale. Maintenant, abordons la relation que chacun des partenaires entretient avec l'autre conjoint.

3.5 Prendre soin de l'autre : des valeurs, une expérience, un pas de plus

Prendre soin de soi et de ses valeurs permet un développement plus harmonieux de la relation conjugale. Prendre soin de l'autre est aussi un paramètre important dans le développement d'une relation de couple. Voici les propos des couples et les intervenants.

Les couples ont précisé, en ce qui concerne le développement de leur relation à l'autre, qu'il était nécessaire de prendre une place dans la relation avec son partenaire, d'être capable d'exprimer ses émotions et de démontrer de l'ouverture envers l'autre. Il est important pour eux de respecter leur conjoint et de le soutenir lorsque ce dernier vit des épreuves. Pour les couples, la saine communication est à privilégier afin de mieux se comprendre. Il est important, selon eux, de faire des concessions et de revoir certaines valeurs afin de mieux les ajuster à la réalité de la vie conjugale. Un problème que leur pose leur relation à l'autre est leur difficulté à se voir et à s'accepter comme des personnes différentes.

En ce qui concerne les valeurs identifiées par les intervenants concernant le thème «développer sa relation avec l'autre» chez les couples, ils mettent en lumière la fidélité ainsi que l'altruisme, la transparence et le souci de la vérité face à soi et face à l'autre conjoint, l'ouverture à l'autre, l'écoute, l'empathie, la compassion ainsi que l'accueil à l'autre.

Ils précisent que, pour les conjoints, le respect est une valeur rapportée à plusieurs reprises lors de leurs consultations. C'est une valeur qui est recherchée tant pour sa propre personne que pour l'autre. Il semble que la critique soit très présente dans beaucoup de situations de chicanes chez les conjoints, ce qui entraîne une certaine insécurité chez les couples. La saine communication est recherchée et semble importante chez les conjoints. Elle est perçue comme une solution qui permet à la relation d'être maintenue.

Les intervenants rapportent que le fait de tenir compte de l'autre est important pour les couples rencontrés. Ils précisent que d'être fidèle à l'autre, c'est une forme de respect pour certains conjoints rencontrés. L'altruisme est perçu comme une collaboration et un soutien apporté à l'autre partenaire. L'équité dans les tâches et l'éducation des enfants représentent dans le quotidien une façon concrète d'atteindre ces objectifs.

La saine communication avec l'autre est recherchée afin de gérer les conflits sans se briser, dans un souci de vérité, en ayant une bonne écoute, en étant capable d'une certaine ouverture envers l'autre. Pour chacun, il est important de pouvoir exprimer à l'autre ce qu'il ressent et ce qui se passe pour lui. Le but visé est de développer une complicité dans la relation conjugale, de ressentir une certaine sympathie, de l'empathie et de former un couple. Pour beaucoup de partenaires un

couple représente une unité, c'est-à-dire qu'il forme un « tout ». Pour certains intervenants, le défi est d'accompagner les couples à faire des prises de conscience afin de briser cette idée et de pouvoir se percevoir comme deux personnes différentes.

Selon les intervenants, pour les couples il est important qu'ils réussissent leur vie à deux, leur vie familiale ainsi que leur carrière professionnelle. Le problème semble être à l'effet que les partenaires recherchent davantage à être semblables, ce qui représente pour eux une saine vie conjugale.

Donc, prendre soin de l'autre est important dans le développement d'une relation de couple harmonieuse. Cela permet entre autres d'être en rapport avec l'autre et de percevoir l'autre comme une personne différente avec des valeurs, des besoins, des idées et opinions qui lui sont personnels. Prendre soin d'autrui permet aussi de développer sa relation de couple. Voyons ce que les couples et les intervenants ont exprimé sur ce point.

3.6 Prendre soin d'autrui : des valeurs, une expérience, un pas de plus

Après avoir abordé le rapport à l'autre, les couples et les intervenants ont élaboré sur prendre soin d'autrui et voici ce qui en est ressorti.

Finalement, concernant leur présence à la vie sociale, ils mentionnent que d'avoir des amis communs et de développer des relations harmonieuses avec les autres ont des impacts positifs sur la relation conjugale. Ils ajoutent que d'être parents est un rôle social important. Certains couples disent que l'implication dans le milieu apporte des bénéfices à leurs relations. Leur principal problème est d'avoir de la

difficulté à se voir comme étant deux entités différentes, entre autres quand vient le temps de s'impliquer socialement et que leurs goûts de s'impliquer diffèrent.

Les intervenants rapportent les propos des couples en ce qui a trait aux valeurs en lien avec comment «être présent à la vie sociale» et ils disent que les couples sont davantage préoccupés par ce qui est en lien avec leur travail, la carrière, la famille et les enfants.

Ils rapportent que pour plusieurs conjoints, le fait de fonder une famille, d'être grands-parents sont des contributions sociales. Pour eux, ce sont des rôles sociaux et ils sont importants. Plusieurs sont conscients que les conflits conjugaux affectent directement les enfants. Certains couples décident de rester dans la relation afin de préserver l'harmonie au sein de la famille élargie. Les partenaires expriment des déceptions en ce qui a trait au manque de temps pour faire ce qu'ils ont à faire et cela les amènent à négliger leur vie sociale.

Certains intervenants font part de grandes blessures vécues par certaines personnes qui les empêchent de vivre des relations satisfaisantes et d'avoir de la difficulté à être en lien avec les autres. D'autres mentionnent que si la relation conjugale se développe bien, cela peut favoriser un investissement dans la société.

Voilà ce que les intervenants ont bien voulu partager de leur pratique auprès des couples concernant les valeurs liées au thème de la présence à autrui. Ils considèrent que les couples ont de la difficulté à se voir comme deux personnes différentes et à se sentir en sécurité.

Donc, prendre soin d'autrui est important dans le développement d'une relation de couple harmonieuse. Cependant, c'est plus un idéal à atteindre qu'une réalité. Il y a des couples qui explorent cette étape de développement conjugal, et ce, de façon partielle. Cela permet de continuer à voir l'autre conjoint de manière différente tout en prenant soin d'autrui de différentes manières. Cela a un effet bénéfique sur la relation conjugale qui tend vers l'harmonie. Regardons de plus près maintenant les défis, c'est-à-dire les chances de réussite et les écueils qui peuvent survenir.

3.7 Des défis : les chances de réussite, des écueils à voir venir

Somme toute, prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui, c'est pour les couples et les intervenants référer à de grandes valeurs comme la fidélité, le respect, l'écoute, etc. C'est également constater qu'à travers les valeurs privilégiées loge une difficulté principale. La difficulté de se reconnaître différents, de s'affirmer et d'amorcer des changements en ce sens; la difficulté de reconnaître que chacun est appelé à privilégier l'importance de s'occuper de soi dans sa relation à autrui; la difficulté de reconnaître les différences de chacun dans leur façon de s'impliquer socialement, voilà autant de façon de voir la difficulté de grandir dans l'autonomie, de passer de la conformité à la différenciation. Ce passage de la deuxième à la troisième saison du couple demande de la part des partenaires de s'investir personnellement dans une démarche avec son conjoint, de mettre de l'énergie et du temps afin d'amorcer ce passage qui mène à la fois vers l'autonomie personnelle et à l'interdépendance avec l'autre conjoint.

3.8 Outil d'intervention

Ainsi, après avoir présenté l'éthique dans une perspective autorégulatoire et à partir du modèle Hone-Mercure, il est possible de penser à un outil d'intervention qui aiderait à la fois les intervenants et les couples eux-mêmes dans le passage de la deuxième saison vers la troisième saison du couple.

L'idée d'accéder à une autonomie personnelle en tenant compte à la fois de ses besoins et avec le souci de l'autre, et ce, dans le but d'accéder à l'intimité et le mieux-être de la relation conjugale, est possible en passant par l'éthique.

Voici un exemple : Michel et Sabrina vivent ensemble depuis plusieurs années. Ils réussissent très bien au niveau professionnel, ils ont trois magnifiques enfants qui se développent normalement et ils ont de nombreux amis. Tout semble bien aller pour ce couple. Cependant, ils vivent des difficultés importantes. Depuis le début de leur relation, Sabrina considère qu'elle n'est pas à la hauteur de son conjoint qui est un professionnel très efficace et qui a une bonne réputation. Elle sent qu'elle ne lui arrive pas à la cheville. Depuis qu'elle le fréquente, elle répond aux besoins de ce dernier afin de lui faire plaisir, cependant elle s'est le plus souvent oubliée. Elle a commencé à se refermer et à devenir un peu l'ombre de son partenaire. Une crise importante survient et Sabrina veut quitter son partenaire. Nous pourrions, dans certaines approches, travailler avec cette dernière afin qu'elle se sente à la hauteur à nouveau et travailler à restaurer son estime de soi et l'aider à retrouver sa propre identité. L'approche de l'éthique dans une perspective autorégulatoire permettrait à ce couple de prendre conscience des valeurs que chacun des partenaires porte en lui et d'échanger sur le plan conjugal afin que Sabrina puisse apparaître à nouveau comme une personne différente et estimable à l'intérieur de cette relation. Cela pourrait permettre à Michel de prendre

conscience que Sabrina est une personne différente de lui et que lui-même est un être unique. Il pourrait poser alors un regard différent sur sa conjointe en partant de sa propre personne. Si on allait plus loin, pour engager une forme de présence à autrui, on pourrait dire que pour Michel et Sabrina, leur implication au niveau des différentes campagnes caritatives est une manifestation de leur préoccupation à autrui. Cependant, pour eux, cela représente une sorte d'obligation sociale.

Voici une idée d'outil possible :

À partir du lieu de chacun des partenaires, inventorier quelques valeurs importantes pour chacun et partager ces valeurs avec l'autre partenaire tout en se reconnaissant pour chacun des conjoints comme une autre personne différente et de reconnaître aussi que l'autre est différent, et ce, à partir de sa propre personne.

On pourrait penser à un exercice où chacun des partenaires pourrait écrire quelques valeurs importantes pour lui, de les écrire sur une feuille et par la suite d'initier une démarche de communication dans laquelle les échanges seraient orientées sur les valeurs de chacun dans son rapport à soi, dans son rapport à l'autre et dans son rapport à autrui.

Afin de rendre mon propos davantage concret, je vous propose un exemple de ce que pourrait être une intervention conjugale qui tiendrait compte des valeurs respectives de chacun des partenaires, en tenant compte du modèle Hone-Mercure, et ce, dans une perspective d'une éthique autorégulatoire.

Jacques et Céline viennent consulter, car ils traversent une période difficile. Céline mentionne avoir de la difficulté à être en relation avec Jacques et elle dit avoir tendance à se refermer sur elle-même et ne plus vouloir être avec ce dernier.

Monsieur affirme être désorienté par cette situation et ne plus savoir quoi faire. Il dit être attaché à sa conjointe et précise l'aimer profondément. Les deux partenaires de ce couple veulent comprendre ce qui se passe dans leur relation. Ils mentionnent tous les deux souffrir de cette situation. Dans un premier temps, je leur propose de faire une cueillette des données afin de bien comprendre leur situation. Par la suite, je leur mentionne que nous discuterons des résultats de cette collecte et je verrai avec eux ce qu'ils désirent faire suite à cette évaluation.

Jacques a 67 ans et est à la retraite depuis sept ans. Céline a 64 ans et a élevé leurs deux enfants. Ils sont mariés depuis 42 ans. Leur fille a 40 ans et leur garçon a 36 ans. Les enfants ont quitté la maison depuis plusieurs années. Leur fille est autonome et leur garçon a de la difficulté à s'émanciper, cependant présentement il travaille et se loge convenablement. Ils mentionnent que leurs enfants sont importants pour eux dans leur vie. Ils précisent que depuis au moins 20 ans, ils s'impliquent tous les deux dans les mouvements de la paroisse et animent des ateliers régulièrement. Ils mentionnent avoir appris dans ces organisations et Céline affirme avoir fait un cheminement personnel. Leur santé est bonne et ils font régulièrement de l'activité physique. Ils sont préoccupés par une saine alimentation et aiment bien tous les deux cuisiner. Ils ont plusieurs relations qu'ils nomment comme étant des amis et ils précisent ressentir un malaise par rapport à ces relations. Ils disent avoir l'impression que les autres les côtoient pour obtenir des services de leur part. Ils disent se sentir tous les deux manipulés et ils ajoutent que pour eux c'est important de bien prendre soin des autres. Par contre, ils précisent que peu de personnes autour d'eux se préoccupent de ce qui leur arrive. Ils ont peu de liens avec leur famille d'origine. Monsieur a été élevé sur une ferme et a appris à travailler dur sans se lamenter et il dit que les membres de sa famille ne se côtoient pas beaucoup. Madame dit avoir vécu des abus de la part de son père lorsqu'elle était enfant. Elle ajoute en avoir parlé à ses sœurs et que celles-ci ont préféré rompre les relations avec elle. Elle les voit de façon irrégulière et elle

précise que leurs échanges se limitent à : Bonjour, comment vas-tu? Il fait beau aujourd'hui et comment vont les enfants? Elle dit que la relation qu'elle entretient avec le reste de sa famille est superficielle.

Financièrement, ils disent arriver à joindre les deux bouts sans faire de folies. Ils ont une roulotte et l'été ils voyagent. Ils ont différents loisirs et il est important pour eux de se tenir occupés et actifs.

Céline affirme ressentir de la colère à l'endroit de son conjoint et elle dit que dans ces moments-là elle a tendance à se renfermer et ne plus vouloir s'ouvrir. Elle ajoute que si cette situation perdure qu'elle s'enfermera à tout jamais et ne s'ouvrira plus aux autres. Jacques affirme ne rien comprendre à cette situation, il dit que tout allait bien et que leur relation s'est dégradée rapidement sans rien comprendre. Il mentionne ne pas savoir quoi faire et son désir est que tout redevienne comme avant. Monsieur ne réalise pas encore que ce souhait ne se réalisera pas, car ce couple amorce présentement le passage difficile de la seconde à la troisième saison du couple, c'est-à-dire le passage de la conformité à la différenciation, et ce, en revisitant leur relation à soi, à l'autre et à autrui.

Après cette exploration, je partage avec eux le résultat de cette cueillette et j'entame l'étape du contrat. Tous les deux sont conscients de passer une période difficile, mais ils ne se doutent pas encore qu'ils auront à se trouver personnellement et faire une rencontre avec l'autre. Comme ils sont des personnes actives et dynamiques, ils acceptent d'entamer avec moi un processus de changement qui les mènera vers eux-mêmes et aussi vers l'autre. Gilles Vigneault a cité un jour ces mots qui décrit bien le voyage vers soi : «On met beaucoup de temps, on fait beaucoup de pas. On dit beaucoup de mots, on fait

beaucoup de choix. Pour revenir apprendre, qu'on s'en allait... chez soi.». Je ne peux, cependant, citer la source.

Jacques et Céline ont amorcé avec moi une démarche de changement. Lors des premières rencontres, Madame critiquait son conjoint à l'effet que celui-ci ne s'occupait pas de ses besoins à elle et qu'il lui disait ce qu'elle devait faire. Elle mentionnait se sentir comme une enfant avec son parent. Elle refusait d'avoir des relations sexuelles avec lui. Jacques pour sa part écoutait et disait ne pas comprendre ce qui se passait et avait beaucoup de difficulté à exprimer ce que cela lui faisait vivre au niveau émotionnel. Pour lui, les rapprochements sexuels ainsi que leurs implications dans le milieu auprès des groupes étaient la preuve que sa relation de couple était excellente.

Dans un premier temps avec eux, il a été important de permettre à chacun des partenaires de ce couple d'exprimer leurs propres valeurs respectives. J'ai donc posé la question suivante à chacun des partenaires : *Quelles sont les valeurs ou qu'est-ce qui est important pour chacun de vous présentement dans votre vie?* Dans un premier temps, Jacques a dit que ce qui était important pour lui, c'était que sa conjointe aille bien, car il voyait qu'elle souffrait et cela lui faisait vivre un grand malaise. Il prit conscience qu'il y avait certaines valeurs qui étaient importantes pour lui : tout d'abord d'être reconnu comme une personne qui donne beaucoup aux autres, il a dit aussi qu'il désirait être apprécié et reconnu comme une personne estimable et digne de confiance, et ce, autant auprès de sa conjointe qu'auprès des groupes dans lesquels il s'impliquait. Il a mentionné qu'il donnait beaucoup aux autres et qu'il avait l'impression que c'était un dû pour les autres. En même temps, il précisait que, rendre service aux autres était très important dans sa vie. Ce qui était essentiel pour lui aussi, c'était d'être en forme et en santé, alors il faisait beaucoup d'exercices pour être en santé. Il a avoué avoir

l'esprit de compétition, il aimait gagner les courses à vélo et être le meilleur. Il a mentionné aussi que la propreté était une valeur importante. Il aimait que la voiture soit toujours impeccable ainsi que toute la maison. Jacques ajoutait que l'été c'était important pour lui de partir parcourir les routes avec sa conjointe dans leur roulotte. Cela lui permettait de visiter les différentes régions de la province et de faire de nouvelles rencontres. Monsieur parlait de ses valeurs personnelles et de ce qui était important pour lui, c'est-à-dire, être reconnu socialement, comme étant une personne aidante auprès des autres, la santé, la propreté, l'esprit de compétition, l'amitié et la sexualité sont des valeurs importantes pour lui.

Pour Madame, ce qui était important pour elle, c'était d'être respectée dans ce qu'elle était. Elle mentionnait ne pas avoir pas le goût de faire de la course en vélo mais plutôt des randonnées pour le plaisir. Elle aimait mettre des photos et des images sur son ordinateur, car elle aimait beaucoup monter des documents pour les groupes dans lesquels elle était impliquée. Il était important pour elle de s'impliquer dans les groupes et de les animer. Elle aimait prendre le temps de réfléchir et elle disait être très prudente dans sa relation avec les autres, car elle aimait faire plaisir et avait l'impression que les autres l'envahissaient. Céline ajoutait qu'il était important pour elle d'exprimer ce qu'elle ressentait et elle voulait enfin prendre ses propres décisions. Pour elle, ce qui primait avant tout, c'était de se trouver et de ne plus se refermer aux autres. Elle mentionnait vouloir être elle-même et se sentir bien. Les valeurs importantes pour Céline sont le respect, le plaisir, bien faire son travail, l'esthétique, d'être en relation avec les autres, la sécurité, l'autonomie, se sentir bien.

Pour les deux partenaires, il était difficile de comprendre le point de vue de l'autre et de le recevoir comme différent, et ce, sans faire de liens directs avec leurs propres comportements vis-à-vis l'autre. Dès que Céline exprimait ses valeurs, ses

propres désirs et ce qui était important pour elle, Jacques ressentait un profond malaise et avait l'impression qu'il n'était pas correct avec sa conjointe. Il avait l'impression qu'il n'avait pas fait ce qu'il devait faire pour elle, il ne se sentait pas à la hauteur des attentes de sa conjointe et se sentait inadéquat. Dans ces moments-là, il préférait éviter le sujet et il s'activait à faire toutes sortes de tâches et d'activités. Pour Céline, cela lui faisait vivre beaucoup de colère qu'elle n'exprimait pas et qu'elle gardait pour elle.

Pour Céline, dès que Monsieur exprimait ses besoins et ses désirs et ce qui était important pour lui, elle se sentait obligée de répondre aux besoins de celui-ci et cela lui faisait vivre un grand malaise et de la colère qu'elle n'exprimait pas. Pendant de nombreuses rencontres, ce couple a travaillé à développer une qualité d'écoute empathique envers l'autre conjoint, c'est-à-dire d'être présent à l'autre. Pour y arriver, ils ont appris à bien respirer et à écouter l'autre s'exprimer sur ce qui était important pour lui ou elle, et ce, en voyant l'autre comme différent d'eux. Ils ont appris à être en relation avec l'autre en laissant l'autre libre tout en restant libre eux-mêmes. Pour aider ce travail qui est difficile, certaines questions ont été aidantes, par exemple : *Comment reçois-tu ce que ta conjointe ou ton conjoint dit par rapport à ce qui est important pour elle ou pour lui?*

À ce moment, le conjoint prend conscience, avec une aide thérapeutique, qu'il n'écoute plus l'autre car il ramène à soi les propos de l'autre et perd le contact et l'écoute de l'autre. Ce petit changement qui semble simple est en fait la clé de voûte qui fait toute la différence. Il permet au conjoint d'être présent à l'autre véritablement, ce qui marque le début du passage de la deuxième saison vers la troisième saison c'est-à-dire le passage de la conformité vers la différenciation. Pour Céline, cette question, et surtout les réponses qu'elle y a données, l'ont aidée à prendre conscience qu'elle se sentait obligée d'agir et de répondre aux besoins

de l'autre dès que son conjoint exprimait ce qui était important pour lui. Elle a pris conscience qu'elle avait comme réaction de vouloir se refermer afin de ne plus entendre son conjoint, car elle ne voulait plus agir en fonction de l'autre. Dans cette dynamique, elle s'oubliait complètement et elle disparaissait de la relation avec son conjoint. Céline disparaissait de deux manières, en répondant impérativement à tous les besoins de Jacques sans même qu'il ait fait la moindre demande ou elle se refermait sur elle-même. Donc, elle amorça une étape importante dans son développement, c'est-à-dire un retour vers soi. Elle était présente à elle-même tout en étant en lien avec son conjoint et elle commença à exprimer ce qui était important pour elle dans la vie. Elle exprima davantage sa colère. Pour Jacques, cette question a été plus difficile, car il était aux prises avec la croyance qu'il était inadéquat dans son rapport à l'autre. Cela demanda plusieurs rencontres afin qu'il prenne conscience qu'il ressentait ce malaise lorsqu'elle parlait de ce qui était important pour elle c'est-à-dire, lorsqu'elle parlait de ses valeurs. Cependant, il réussit à être davantage en rapport avec l'autre sans ressentir trop de souffrance. C'était néanmoins plus difficile pour lui.

Une autre question fut importante dans le processus thérapeutique du passage de la conformité vers la différenciation : *Qu'est-ce que cette information sur les valeurs de l'autre t'apprend de nouveau sur l'autre et sur le lien qu'il y a entre vous deux?*

Pour Jacques, cette question fut très marquante, car il avait beaucoup de nouvelles informations sur sa conjointe qui n'avaient jamais été exprimées. Il était davantage en lien avec elle et cela était nouveau pour lui. Cependant, cela réveillait encore le sentiment d'être inadéquat dans sa relation avec Céline. Il était néanmoins capable de supporter cette souffrance et de rester en contact avec l'autre. Il a appris que sa conjointe avait des talents artistiques, il a appris aussi

qu'elle n'appréhendait pas certains couples de leurs amis, que ces relations ne lui convenaient plus et qu'elle tolérait ces relations afin de lui faire plaisir. Il a pris conscience de toute la souffrance vécue par sa conjointe durant l'enfance. Il a pu comprendre le pourquoi de certains comportements de celle-ci. La véritable écoute, que je qualifierais de différenciée, commençait à s'installer pour Monsieur. Comme Céline exprimait davantage sa colère, Jacques ressentait encore des malaises. Cependant, il comprenait mieux ce qui se passait pour sa conjointe. Pour Céline qui s'exprimait davantage et qui n'avait plus envie de se refermer, il a été difficile d'écouter son conjoint parler de tous ces malaises qu'il ressentait. La colère qui vibrait, et qu'elle exprimait adéquatement, lui permettait d'être davantage en rapport avec l'autre, car elle se sentait moins obligée de s'oublier pour que l'autre puisse apparaître dans la relation. Elle était capable d'être présente à l'autre et en même temps d'être présente à elle-même. Elle apprit combien son conjoint était vulnérable et généreux, combien lui aussi avait vécu des souffrances durant l'enfance, combien il était difficile pour lui d'être en lien avec les autres et combien il était attaché à elle. Ce furent de belles rencontres touchantes et qui permettaient à chacun des partenaires du couple d'émerger pour lui-même et pour l'autre conjoint. Pour ces partenaires, ils s'ouvriraient en même temps à l'autre et aussi à eux-mêmes. Cela a permis au couple de faire du ménage dans leurs relations avec autrui et dans leurs implications. Ils voulaient tous les deux s'impliquer auprès des groupes, mais d'une manière différente en tenant compte d'eux-mêmes et de l'autre partenaire.

Une autre question a permis aux partenaires du couple de se positionner d'une manière nouvelle dans leur relation à eux-mêmes, à l'autre et à autrui : *Jusqu'à quel point cette nouvelle posture nourrit-elle en toi le désir d'aller plus loin et quels moyens entends-tu prendre pour y arriver?*

Pour Céline, qui s'était beaucoup questionnée et avait cherché tout au long de sa vie à être bien, à être en relation avec son conjoint et à s'impliquer dans son milieu, cela fit une grande différence. Tout d'abord, elle arrivait à exprimer ce qu'elle vivait, ce qu'elle voulait, ce qu'elle ne voulait plus et cela lui permettait d'être en relation avec elle-même. En même temps, il lui était possible d'écouter son conjoint sans aucune obligation de sa part. Elle pouvait écouter l'autre et elle se sentait libre, et elle ressentait davantage d'empathie pour lui en le laissant vivre et faire ce qui était important pour lui sans obligation de sa part. Dans ses implications avec les groupes, cela lui permit de faire des changements aussi. Elle faisait l'ordre du jour pour les réunions et était capable de limiter ses implications. Elle arrivait à dire non et à mettre des limites aux autres de manière empathique. Elle a eu un sentiment d'estime personnelle et elle sentait beaucoup plus d'énergie. Elle a décidé qu'elle ne voulait pas se refermer, car elle voulait exister et vivre sa vie. Elle voulait être présente pour les enfants, mais ne pas se laisser envahir par eux, car elle les voyait capables de prendre leur propre vie en charge. Elle a semblé plus sereine et a décidé de vivre en harmonie avec elle-même et avec son conjoint. Pour elle, c'était le début d'une nouvelle étape dans laquelle il y aurait sans doute de nouveaux écueils. Cependant, elle était beaucoup mieux avec elle-même, avec son conjoint ainsi qu'avec les autres.

Pour Jacques, ce passage fut plus difficile mais rempli de changements. Malgré le fait qu'il ressentait encore certaines souffrances, il était capable de reconnaître et d'identifier ce qu'il ressentait intérieurement et il était davantage en contact avec lui-même et faisait des activités pour lui. Il arrivait à mettre des priorités sur ce qui était important pour lui. Il était davantage en lien avec sa conjointe. Il comprenait mieux le côté artistique de sa conjointe et il était capable d'accepter les activités créatives de celle-ci et de les apprécier. Il se mit aussi à ressentir certaines émotions, comme la colère qu'il avait lui aussi oublié de manifester afin d'être

apprécié par les autres. Il a même réalisé que les autres l'appréciaient tout autant, même s'il s'affirmait et qu'il arrivait à dire non parfois à certaines demandes faites par les autres. Jacques a fait du ménage dans ses relations amicales. Il considérait que parfois certaines personnes étaient en relation avec lui pour recevoir uniquement des services. Il a réussi à mettre des limites tout en se sentant une personne estimée. Cependant, pour lui c'était plus difficile et plus souffrant.

Tous les deux ont pris des décisions importantes concernant leur relation. Ils ont décidé de s'ouvrir à l'autre tout en étant présents à eux-mêmes. Tous les deux étaient très actifs et ils ont décidé de commencer à prendre du temps pour eux et à avoir des périodes de détente à la maison. Auparavant, ils croyaient que de se reposer à la maison était de la paresse. Malgré un certain malaise, ils ont commencé à prendre des moments pour eux à la maison, pour se préparer un bon repas ou encore de prendre le temps d'échanger. Cependant, ils ont mentionné que cela leur demandait certains efforts, car ce n'était pas dans leur nature de faire ce genre d'activités. Ils ont délaissé certaines relations insatisfaisantes et ont choisi d'en conserver d'autres. Ils ont même décidé de se rapprocher d'un de leurs enfants en déménageant plus près de lui. Le projet de déménager leur a permis de s'exercer à être en lien avec eux-mêmes et avec l'autre dans le choix du quartier, du logement, de décider ensemble de ce qu'ils feraient de leur maison. Cela leur a permis de mettre en pratique leur nouvelle posture. Ils ont trouvé cela difficile, et pourtant, les deux étaient contents du changement. Ils venaient d'amorcer et d'effectuer le passage de la deuxième saison vers la troisième saison du couple, soit d'effectuer le passage de la conformité vers la différenciation.

En résumé, ce qui se dégage de ce chapitre, c'est une amorce dans le but de développer un outil d'intervention pour les intervenants qui travaillent avec les couples dans le but de les accompagner dans le passage de la deuxième saison

vers la troisième saison du couple développé par Geneviève Hone et Julien Mercure dans leur modèle de développement du couple. Il s'agit là du passage de la conformité vers la différenciation du couple, et ce, avec un éclairage de l'éthique dans une perspective autorégulatoire, c'est-à-dire à partir des couples eux-mêmes.

Vous avez eu quelques exemples de difficultés vécues par les couples dans le passage de certaines étapes de développement. Par la suite, une vision de l'éthique vous a été présentée avec certaines définitions. Finalement, une expérience d'intervention vous a été présentée. Elle montre le passage de la conformité vers la différenciation, c'est-à-dire le passage de la deuxième vers la troisième saison de Hone-Mercure avec un éclairage d'une éthique autorégulatoire dans une perspective de la relation à soi, avec l'autre et avec autrui. Ceci m'amène à conclure et à entrevoir des possibilités autres à ce projet.

Rapport

Conclusion

Dans un premier temps, j'ai présenté mon projet de maîtrise ainsi que mes préoccupations sur le passage de la deuxième saison vers la troisième saison du développement d'un couple selon le modèle Hone-Mercure, c'est-à-dire le passage de la conformité vers la différenciation chez le couple. Plusieurs exemples ont été présentés afin d'illustrer les difficultés vécues par les couples.

La question de recherche que je me suis posée est la suivante : de quelle façon serait-il possible de mettre de l'avant une méthode pour donner à chacun des partenaires du couple la possibilité d'évoluer le plus harmonieusement possible de la deuxième saison vers la troisième saison?

Je fais l'hypothèse qu'il est possible d'aider les partenaires d'un couple à utiliser toutes leurs ressources afin de développer harmonieusement leur relation de couple, et ce, en se découvrant eux-mêmes en tant que personne.

Pour ce faire, dans un premier temps, j'ai rencontré des intervenants et des couples afin de faire une cueillette de données. Les différents points de vue des intervenants qui travaillent auprès des conjoints ainsi que les points de vue de certains couples ont été présentés dans le premier chapitre. Les intervenants ont décrit ce qu'ils observaient dans leur pratique auprès des couples. Ceux-ci de leur côté ont décrit ce qu'ils vivaient eux-mêmes en ce qui concerne : les valeurs vécues, comment chacun des partenaires prend soin de soi, comment chacun d'eux développe sa relation avec l'autre et de comment il est présent à la vie sociale.

Il est donc aisément de remarquer que prendre soin de soi, de l'autre et d'autrui, est de se référer à de grandes valeurs comme la fidélité, le respect, l'écoute, etc. Il est également intéressant de constater qu'à travers les valeurs privilégiées loge une

difficulté principale : la difficulté de se reconnaître différents, de s'affirmer et d'amorcer des changements en ce sens; la difficulté de reconnaître que chacun est appelé à privilégier l'importance de s'occuper de soi dans sa relation à autrui; la difficulté de reconnaître les différences de chacun dans leur façon de s'impliquer socialement, voilà autant de façon de voir la difficulté de grandir dans l'autonomie, de passer de la conformité à la différenciation.

Ensuite, dans le second chapitre, se retrouve un résumé du modèle théorique de Hone-Mercure qui permet de distinguer les quatre différentes étapes de développement chez les couples. À chacune de ces quatre étapes qui se nomme la première, la deuxième, la troisième et la quatrième saison du couple, il a été possible de prendre connaissance des différents points de vue des couples et des intervenants, et ce, en lien avec chacune des saisons. Également, il a été présenté certains problèmes que soulève le passage d'une saison à l'autre, en particulier, le passage de la deuxième à la troisième saison.

Il est important de rappeler que le modèle de Geneviève Hone et Julien Mercure a été une importante source d'inspiration pour l'orientation de ce travail. À la première saison, les valeurs importantes pour les couples sont la survie physique et psychologique et elles représentent la toute première étape dans le développement. Elles constituent, par le fait même, la base sur laquelle s'appuieront les étapes subséquentes. C'est ici que la personne apprend à survivre, c'est-à-dire à se garder en vie tant physiquement que psychiquement. À la seconde saison, les enjeux sont de l'ordre de la réussite sociale, professionnelle et la familiale. À la troisième saison, l'autonomie et l'intimité sont des valeurs importantes. La personne à cette étape acquiert de la compétence professionnelle et personnelle qui lui permettent d'appartenir à une communauté, d'être reconnue,

d'avoir sa place dans le monde. Enfin dans la quatrième saison, la personne veut atteindre la sagesse, la sérénité et comprendre tous les mystères du monde.

De plus, en lisant l'auteur Paul Ricoeur, j'ai constaté qu'il abordait le rapport entre soi et autrui dans une perspective d'autonomie du sujet éthique. Pour cet auteur, l'autonomie du soi est liée de manière intime à la sollicitude pour l'autre. Cela allait dans le sens même de ce en quoi je croyais comme valeur, c'est-à-dire qu'il est important de développer une autonomie personnelle pour être en mesure de développer une relation empathique avec son conjoint.

Le but de ce mémoire est d'aider à l'accompagnement des couples dans le passage de la deuxième saison vers la troisième, c'est-à-dire le passage de la conformité vers la différenciation, et ce, en aidant les couples à acquérir une plus grande autonomie et un plus grand bien-être conjugal à partir de soi.

Finalement, il est présenté au chapitre trois un outil d'intervention : l'éthique. Étant à la recherche d'un mécanisme d'accompagnement pour les couples afin de favoriser et de faciliter le passage de la deuxième saison vers la troisième saison, il était important pour moi d'interroger les couples et les intervenants sur leurs perceptions d'une vie conjugale. Je voulais connaître leurs points de vue par rapport à prendre soin de soi, à développer sa relation avec l'autre et à être présent à la vie sociale. À la lumière du modèle Hone-Mercure, j'ai pu voir la beauté et la grandeur de ce modèle de développement du couple. Cela m'a également permis de constater certaines limites et difficultés que rencontrent les couples dans le passage d'une saison à l'autre, malgré leurs efforts.

Il me fallait donc trouver un mécanisme à fournir tant aux couples qu'aux intervenants qui travaillent avec les couples, afin de permettre le passage de la

deuxième saison vers la troisième saison. Il est apparu que l'éthique serait très utile comme mécanisme pour favoriser ce passage, car celle-ci, prise sous l'angle autorégulatoire, fait appel à une relation à soi, une relation avec l'autre et avec l'environnement, et ce, dans une perspective de prise en charge encore plus grande, susceptible de mener cette fois-ci à la différenciation.

Selon Boisvert, l'éthique dans une vision autorégulatoire pose le sujet autonome et ayant le sens du rapport à l'autre et toujours selon cet auteur, la finalité d'une éthique autorégulatoire est de favoriser un vivre ensemble harmonieux et fait donc appel à la réflexion et au dialogue.

L'éthique conjugal serait une éthique autorégulatoire qui poserait chacun des partenaires du couple : autonome et ayant le désir de gouverner eux-mêmes leur projet de vie de couple. La réflexion et le dialogue étant des instruments privilégiés comme moyens pour y parvenir.

En ce qui a trait au sens du rapport à l'autre, Sheila Mason précise que l'éthique nécessite la volonté de connaître l'autre. Elle considère les individus comme étant des êtres de relation.

Henri Lamoureux considère que l'éthique a pour but de rendre chaque sujet humain capable de développer sa propre autonomie dans le respect de l'autonomie d'autrui.

Il est possible de considérer une éthique conjugale qui aurait pour finalité de permettre à chacun des partenaires du couple d'être autonome et d'avoir la capacité de se développer individuellement tout en développant sa relation

conjugale de façon harmonieuse dans le respect de l'autonomie de l'autre partenaire, et ce dans sa relation conjugale ainsi que dans sa relation à autrui.

Georges A. Legault pour sa part mentionne que l'éthique fait référence à des valeurs et que celles-ci constituent le pivot de toute réflexion éthique. Il est pensable que pour atteindre cette finalité une réflexion et un dialogue sur les valeurs véhiculées par le couple est un moyen à privilégier

Bref, il s'agit là d'une amorce dans le but de développer un outil d'intervention pour les intervenants qui travaillent avec les couples dans le but de les accompagner dans le passage de la deuxième saison vers la troisième saison du couple développé par Geneviève Hone et Julien Mercure dans leur modèle de développement du couple. Il s'agit du passage de la conformité vers la différenciation du couple, et ce, avec un éclairage de l'éthique dans une perspective autorégulatoire, c'est-à-dire à partir des couples eux-mêmes.

Donc, il a été présenté quelques exemples de difficultés vécues par les couples dans le passage de certaines étapes de développement. Par la suite, une vision de l'éthique vous a été présentée avec certaines définitions. Finalement, une expérience d'intervention vous a été présentée. Elle montre le passage de la conformité vers la différenciation, c'est-à-dire le passage de la deuxième vers la troisième saison de Hone-Mercure avec un éclairage d'une éthique autorégulatoire dans une perspective de la relation à soi, avec l'autre et avec autrui.

Ceci m'amène à conclure et à entrevoir des possibilités autres à ce projet.

Bibliographie

- ASAY, T.P. et LAMBERT, M.J., *The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings*, dans Hubble, M.A. Duncan, B.L. et Miller, S. (dir.), *The heart ans soul of change: The role of common factors in psychotherapy, medecine and human services*, American Psychological Association, Washington DC, 1999, p. 23-55.
- AUROUX, Sylvain, *Les notions philosophiques dictionnaires*, Encyclopédie Philosophique universelle, Presses universitaires de France, Paris 1990, 3297 p.
- BARREAU DU QUÉBEC, *Développements récents en déontologie et responsabilité professionnelle*, Service de la formation permanente, Les Éditions Yvon Blais, Cowansville, 1998, 182 p.
- BÉLANGER, Rodrigue, et al. *Des enjeux éthiques pour demain*, Cahiers de recherche éthique #14, UQAR, Les Éditions Fides, Ville Saint-Laurent (Québec), 1990, 139 p.
- BÉLANGER, Rodrigue et al. *Vers de nouveaux rapports entre l'éthique et le droit*, Cahiers de recherche éthique numéro 16, Éditions Marquis pour le compte des Éditions Fides, Montmagny, 1991, 251 p.
- BOHART, A. C. et TALLMAN K., *How clients make therapy work : The process of active self-healing*, Washington DC, American Psychological Association, 1999.
- CABIÉ, M.-C. et ISEBAERT, L., *Pour une thérapie brève : Le libre choix du patient comme éthique en psychothérapie*, Les Éditions Éres, Ramonville St-Agne, Belgique, 1997.
- CANADA GOUVERNEMENT, *Classification nationale des professions: description des professions*, Développement des ressources humaines Canada, Ottawa, 1993, 1 v. (feuilles mobiles).
- CANTO-SPERBER, Monique, *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, Presses Universitaires de France, Paris, 1996.
- CAMPEAU, L. et JUTRAS, M., *Deux perspectives régulatoires de l'éthique*, projet Fodar de l'Université du Québec, Québec, Laboratoire éthique public, ENAP, 2004, 40 p., Annexe 212 p.

- CONSEIL DE LA FAMILLE, *La famille...composée autrement*, Québec, 1995, 75 p.
- CONSEIL DE LA FAMILLE, *Penser et Agir Famille*, Guide à l'intention des intervenants publics et privés, Québec, 1989, 65 p.
- CONSEIL DE LA FAMILLE, *Reconnaitre la dynamique familiale*, Québec, 1996 107 p.
- CONSEIL DE LA FAMILLE, *Si familles m'étaient contées*, *Bulletin d'information du Conseil de la Famille*, Québec, Hiver-1997-1998, vol. 9, Numéro 1, 15 p.
- DUNCAN, B. L. et MILLER, S., *Heroic client, doing client-centered, outcome-informed therapy*, Jossey Bass, San Francisco, 2000.
- ÉDITEUR OFFICIEL DU QUEBEC, Règlements refondus du Québec 1981, Règlements du Québec (1982-1995): Tableau des modifications et Index sommaire du 31 décembre 1981 au 1er septembre 1995, Bibliothèque nationale du Québec, 681 p. (Pour identifier les codes de déontologie, voir p. 93ss.)
- ETCHEGOYEN, Alain, *La valse des éthiques*, Éditions François Bourin, Paris 1991, 244 p.
- FORTIN, Pierre, *Guide de déontologie en milieu communautaire*, Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 1995, 147 p.
- FORTIN, Pierre, *La morale, l'éthique, l'éthicologie*, Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 1995, 124 p.
- GIROUX, Guy, «Comprendre l'éthique en tant que phénomène social», *Revue de l'Université de Moncton*, vol. 30, #2 (1997), p. 37-58.
- GIROUX, Guy, dir., *La pratique sociale de l'éthique*, Paris, Bellarmin, 1997, 286 p.
- HIRSCH, Emmanuel, *Médecine et éthique, le devoir d'humanité*, Paris, Éditions du Cerf, 1990, 475 p.
- HÖFFE, Otfried, dir. Petit dictionnaire d'éthique, Suisse, Paris, Éditions universitaires Fribourg, Éditions du Cerf, 1993, 371 p.

- HONE, G., MERCURE, J., *Les saisons du couple*, Ottawa, Novalis, 1993, 188 p.
- LAMOUREUX, Henri, *Responsabilisation professionnelle et dilemmes éthiques : l'exigence de la cohérence*, Revue Intervention, numéro 117, p.15-23
- LAMOUREUX, Henri, *Le Citoyen responsable*, VLB Éditeur, Montréal, 1996, 197p.
- LECOURS, Pierre. «L'éthique des affaires comme problématique sociale: une analyse sociologique», *Ethica*, vol. 7, no. 1 (1995), p. 59-80.
- LEGAULT, Georges A., *Code de déontologie et éthique professionnelle*, dans *ETHICA*, Vol. 3, #1, UQAR, mars 1991, p. 9-44.
- LEGAULT, Georges A., dir., *Enjeux de l'éthique professionnelle, Tome 2, L'expérience québécoise*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 1997, 180 p.
- LEGAULT, Georges A. *Professionnalisme et délibération éthique*, Sainte-Foy (Qc), Presses de l'Université du Québec, 1999, 290 p.
- LEGAULT, Georges A., *Questions fondamentales en éthique, Manuel d'introduction aux notions d'éthique*, *Cahiers de philosophie* # 5, Éditions: Faculté des lettres et sciences humaines, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, 1994, 274 p.
- LEGAULT, Georges A., *Professionnalisme et délibération éthique*, Presse de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 1999, 290 p.
- LIPOVETSKY, Gilles, *Le crépuscule du devoir*, Éditions Gallimard, Grenoble, 1992, 292 p.
- LIZÉE, Marcel. «L'éthique des affaires et la responsabilité sociale de l'entreprise», *Ethica*, vol. 7, no. 1 (1995), p. 81-111.
- MAME/PLON, *Catéchisme de l'Église Catholique*, Mame-Librairie Éditrice Vaticane, Paris, 1992, 676 p.
- MASLOW, A. H., *Motivation and personality*, New York, Harper & Brother, 1954.
- MOCH, Raymond, dir., *Éthique et société, les déontologies professionnelles à l'épreuve des techniques*, Paris, Éditions Armand Colin, 1997, p.

- MORAZAIN, André et PUCELLA, Salvatore, *Éthique et politique, des valeurs personnelles à l'engagement social*, Montréal, Éditions du renouveau pédagogique inc., 1988, 130 p.
- MOUSSÉ, Jean, *Fondements d'une éthique professionnelle*, Paris, Les Éditions d'Organisation, 1982, 175 p.
- MOUSSÉ, Jean, *Pratiques d'une éthique professionnelle*, Paris, Les Éditions d'Organisation, 1989, 173 p.
- MULCAIR, J., Thomas, *Notes pour l'intervention de, à l'occasion du symposium sur la déontologie policière, La déontologie et la professionnalisation de la fonction policière*, Montréal, 1989, 9 p.
- MÜLLER, Denis, *L'accueil de l'autre et le souci de soi*, Revue de théologie et de philosophie, no.123, p.195-212.
- OPTSQ, *Responsabilités et dilemmes éthiques*, Revue Intervention, Montréal, déc. 2002, 119 p.
- PATENAUME, Johane et LEGAULT, Georges A., dir., *Enjeux de l'éthique professionnelle, Tome 1, Codes et comités d'éthique*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 1997, 143 p.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C. et DICLEMENTE, C. C., *Changing for good*, Avon Books, New York, 1994.
- QUÉBEC, OFFICE DES PROFESSIONS DU QUÉBEC, *Code des professions, L.R.Q., chapitre C-26*, Québec, Éditeur officiel, 1987, 53 p.
- RACINE, Louis, LEGAULT, GEORGES A., BÉGIN, Luc, *Éthique et ingénierie*, Montréal, McGraw-Hill, Éditeurs, 1991, 285 p.
- ROCHER, Guy, *Introduction à la Sociologie Générale, 1. L'Action sociale*, Éditions Hurtubise HMH Ltée, Québec, 1969, 136 p.
- ROGERS, C. R., *Client centred therapy: Its current practice*, Houghton Mifflin, Boston 1951.
- ROGERS, C. R., *Un manifeste personnaliste*, Les Éditions Dunod, Paris, 1979.
- SHAZER, S. de, *Différence*, Le Germer/SATAS, Bruxelles, 1996.

ST-ARNAUD, Yves, *Psychologie: Modèle systémique*, Les Presses de l'Université de Montréal, Montréal, 1979.

ST-ARNAUD, Yves, *Relation d'aide et psychothérapie*, Québec, Gaétan Morin Éditeur, 2001, 434 p.

TREMBLAY, Jacques et al. *L'éthique professionnelle, réalités du présent et perspectives d'avenir au Québec*, Cahiers de recherche éthique, #13, Les Éditions Marquis pour le compte des Éditions Fides, Montmagny, 1989, 191 p.

TREMBLAY, Jacques, et al. *L'éthique: une nouvelle règle administrative?*, Cahiers de recherche éthique, #12, Éditions Marquis pour le compte des Éditions Fides, Montmagny, 1988, 192 p.

Réseau juridique du Québec
<http://www.avocat.qc.ca/>

Tribunal des professions
<http://www2.lexum.umontreal.ca/qctp/>

OUTIL D'INTERVENTION

Conjoint A	Conjoint B
Valeur 1 Valeur 2 Valeur 3	Valeur 1 Valeur 2 Valeur 3
<p>En lien avec la valeur # Quelle est la difficulté que je vis en lien avec cette valeur? Ce que je découvre et que j'aurais pu faire à lumière de la valeur X :</p> <p>La mienne?</p> <p>Celle de l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>	<p>En lien avec la valeur # Quelle est la difficulté que je vis en lien avec cette valeur? Ce que je découvre et que j'aurais pu faire à lumière de la valeur X :</p> <p>La mienne?</p> <p>Celle de l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>
Mon prochain défi, dans une perspective de mieux être et de mieux vivre : avec soi, avec l'autre et avec autrui?	Mon prochain défi, dans une perspective de mieux être et de mieux vivre : avec soi, avec l'autre et avec autrui?
<p>En lien avec la valeur # de mon conjoint</p> <p>Qu'est-ce que je fais...</p> <p>Pour moi?</p> <p>Pour l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>	<p>En lien avec la valeur # de mon conjoint</p> <p>Qu'est-ce que je fais...</p> <p>Pour moi?</p> <p>Pour l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>
<p>En lien avec la valeur # Qu'est-ce que je fais...</p> <p>Pour moi?</p> <p>Pour l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>	<p>En lien avec la valeur # Qu'est-ce que je fais...</p> <p>Pour moi?</p> <p>Pour l'autre?</p> <p>Pour autrui?</p>