

# Sur le couple hétérosexuel monogame

Par Adelyne ALBRECHT, Août 2021

## Introduction

Cet article a pour objectif de proposer des idées de **représentations systémiques**, ou constellations, à utiliser par un facilitateur ou coach relationnel systémique, pour une personne qui souhaite explorer sa **situation de couple**.

Un retraçage synthétique de l'histoire du couple permet de situer son statut dans la **société occidentale d'aujourd'hui**. Un focus sur le rôle des partenaires du couple permet de comprendre les **problématiques contemporaines** rencontrées par les personnes, puis faire le lien avec une **démarche de coaching**. Le couple est ensuite présenté comme entité d'un **système** en interaction avec son environnement. Un chapitre sur les **différences culturelles et sociales au sein du couple** permet d'aborder des motivations personnelles possibles dans le choix d'un partenaire.

Enfin, les **constellations** seront présentées, en lien avec les aspects abordés précédemment.

L'article se focalise sur la partie du couple constituée par la personne qui explore sa situation, avec une **approche pragmatique fonctionnelle**, c'est-à-dire le couple comme un instrument pour répondre à ses besoins. **Comme si le couple était la juxtaposition de deux univers unilatéraux, séparés par une membrane réfléchissante**.

Il n'aborde donc pas la construction commune érigée par les deux partenaires, ni le point de vue de mon partenaire tel que je l'imagine.

## Table des matières

Sur le couple hétérosexuel monogame.....	1
Introduction.....	1
Des origines du couple d'aujourd'hui.....	2
Les rôles des protagonistes .....	3
Le couple comme instrument d'introspection.....	4
Le couple dans son système .....	5
Le couple mixte .....	5
Les constellations à explorer .....	7
Le même, le différent .....	7
La relation symétrique ou complémentaire.....	8
L'idéal, le réel .....	9
Le physique (sensations), l'émotionnel, le mental, le spirituel.....	9
Le couple, la relation, le partenaire.....	10
La fonction que je donne à mon couple.....	10
La fonction que je donne à mon partenaire.....	10
Pyramide de Dilts.....	10
Les états du moi de l'analyse transactionnelle .....	11
Le triangle dramatique, le triangle gagnant .....	11
Le modèle APTER.....	12
Conclusion .....	13

## Des origines du couple d'aujourd'hui

La propriété privée : depuis le concept de propriété privée à transmettre à sa descendance, la question de la **vérification de la descendance** doit être posée<sup>1</sup>.

Dans une société patriarcale, c'est l'homme qui est propriétaire des biens. S'il est facile de constater qu'un enfant est bien celui de sa mère, il est plus compliqué de vérifier **l'identité du père**. Ainsi, on donne le nom du père à l'enfant pour attester la filiation. L'enfant pourra ainsi hériter des biens de son père.

Note : un sociologue martiniquais<sup>2</sup> m'a corrigée un jour sur **l'exception dans la société des esclaves** : pas de propriété privée, et le père a uniquement un rôle de géniteur, le maître blanc peut le déplacer à tout moment sans considération de ses liens familiaux, cela fait partie du processus de déshumanisation. Ainsi c'est le nom de la mère qui est donné à l'enfant.

Dans les sociétés polygames qui nous (les européens) sont le plus familières, traditionnellement **l'homme a plusieurs femmes** à un moment donné, et **la femme a plusieurs hommes** au cours de sa vie, car l'espérance de vie est réduite pour les hommes. L'homme a devoir de prendre une femme veuve.

Si on prend comme modèle la pyramide des besoins de Maslow, le couple, en plus de la conservation de la propriété privée, a une **fonction de survie**, de réponse aux besoins physiologiques, ainsi qu'aux besoins de sécurité.

**Le couple est un outil social qui permet à la communauté d'assurer sa continuité.**

D'après la pyramide des besoins de Maslow, une fois les 2 premiers niveaux assurés, c'est-à-dire les besoins physiologiques et besoins de sécurité et confort, la personne peut s'intéresser aux niveaux suivants, l'appartenance, l'estime de soi et la réalisation de soi.

Les révolutions techniques ont permis au 19<sup>e</sup> siècle à la classe sociale riche d'aborder ces dimensions, et **le romantisme est apparu**, avec une importance forte donnée à la **sensibilité aux émotions**. Puis après la seconde guerre mondiale et les trente glorieuses, c'est presque l'ensemble de la population qui a pu y avoir accès.

**Le couple n'est plus uniquement fonctionnel et opportunité d'appartenance, mais également affectif et outil d'estime et de réalisation de soi.**

Avant la révolution industrielle, la vie se répétait selon une temporalité cyclique non évolutive. La société occidentale a adopté une temporalité d'évolution et de progrès, où les enfants développent un meilleur niveau de vie que leurs parents. Cette tendance est actuellement en train de s'infléchir, cependant **le couple est ainsi devenu investi de la question du projet de progrès**.

Par ailleurs, la société moderne offre **la possibilité du choix** : d'une part la mobilité et la concentration des villes augmente la quantité de partenaires potentiels, et d'autre part la séparation décomplexée, le niveau de vie individuel augmenté ainsi que les aides aux parents célibataires, permettent de **s'interroger régulièrement sur le choix de rester ensemble ou de se séparer**.

**Si le choix c'est la liberté, c'est aussi une cause de trouble**, car quand je choisis une option, j'exclus toutes les autres, et je peux me focaliser sur la perte des options écartées plutôt que la satisfaction de l'option sélectionnée. Lorsque je ne peux modifier ultérieurement mon choix, je me convaincs que j'ai fait le bon, mais si je peux le changer, je continue de douter. Voir le biais de soutien du choix, et le biais du choix clôturé.

---

<sup>1</sup> Clair Michalon, Consultant en anthropologie sociale et diversité culturelle, mentionne la nécessité pour les pères de connaître leur descendance, sans cependant être formel quant à la place qu'y joue la propriété privée.

<sup>2</sup> Moïse Udino

**Le couple monogame est une construction sociale incarnée, qui nous soumet à des contraintes qui peuvent devenir des injonctions paradoxales : « Fais ce qui te rend heureux, dans le cadre incarné »**

Voici une courte vidéo qui parle du couple : [Et tout le monde s'en fout #29 - Le couple](#)

La sexologue Esther Perel y est citée. Le partenaire de couple monogame se définit aussi par l'exclusion des autres, tout ce qui n'en fait pas partie.

Le partenaire est celui qui compile de très nombreux rôles uniques en une seule personne : le confident, le meilleur ami, l'époux, l'amant (partenaire émotionnel et sexuel), le partenaire financier, le gestionnaire et technicien domestique, l'éducateur des enfants etc

La sécurité dans le couple est liée à l'intimité qui y est développée et entretenue.

## Les rôles des protagonistes

Le couple monogame hétérosexuel classique est constitué par l'homme, la femme, et l'enfant ou le projet.

Dans la **représentation traditionnelle clichée**, on peut trouver **les archétypes suivants** :

### L'homme

Il est viril, il protège, il assure les finances. Il a droit à la joie et la colère, il n'a pas peur et n'est pas triste<sup>3</sup>. Il fait figure d'autorité, il fait respecter les règles. Il a un statut professionnel supérieur à celui de la femme. Il sait bricoler, il peut être bon cuisinier à ses heures. C'est lui qui conduit. Il peut être infidèle. Il peut boire et être ivre. Il fait des enfants par accident. Ses choix sont stratégiques.

### La femme

Elle est féminine, elle se tait, elle assure le côté domestique. Elle a droit à la peur et à la tristesse, si elle se met en colère c'est une hystérique, et si elle est un peu trop joyeuse elle n'est pas fréquentable. Elle offre l'affection et est dévouée à son instinct maternel. Sa vie professionnelle est accessoire et non prioritaire dans la vie de la famille. Elle sait tenir une maison mais est une quiche en bricolage et a donc besoin d'un homme. Elle conduit mal et seulement sans son mari. Son infidélité serait due à sa trahison naturelle. Si elle boit c'est une irresponsable. Elle fait des enfants car c'est sa nature. Elle ne met pas d'intelligence dans ses choix.

### L'enfant

C'est la raison d'être du couple. Si le nombre souhaité est questionné, le fait d'en faire au moins un ne se questionne pas. L'enfant endosse le projet du couple, et également le projet de chacun des 2 partenaires. Le projet originel est d'assurer la survie de la communauté, ou de la lignée familiale. Depuis l'après-guerre, l'enfant va continuer le progrès social et financier de la famille. L'enfant se voit transmettre les valeurs et principes de ses parents.

À l'époque ces clichés permettaient de faire ses choix simplement : l'homme choisit la femme parce qu'elle est jolie et bonne domestique, la femme accepte l'homme car son statut est sécurisant, s'il est respectueux c'est un gros bonus.

**Dans la société moderne, en complète évolution, on peut comprendre que les personnes soient déstabilisées car elles doivent elles-mêmes définir leurs repères et critères.**

---

<sup>3</sup> Voir le livre *Émotions, Mode d'emploi*, de Christel Petitcollin

Les hommes ont perdu leur utilité par défaut : la virilité n'est pas ce qui permet de se sécuriser dans notre société, et ils ne sont plus l'unique apporteur financier du foyer. Le rôle du père dans l'éducation de l'enfant a besoin d'être réinventé. **L'homme doit s'adapter s'il ne veut pas être réduit au rôle de géniteur.**

**Les femmes doivent apprivoiser leurs droits récents et leur nouvelle indépendance.** Elles sont confrontées au choix, et doivent concilier leurs désirs et ambitions enfin autorisés et la culpabilité de ne pas être conforme au modèle des générations précédentes.

**Avec les séparations,** il devient plus évident pour **l'enfant** qu'il est investi de 2 projets parfois incompatibles. Il peut devenir l'ancrage d'une mémoire douloureuse pour ses parents. En grandissant, il ne les gère plus comme une seule entité mais comme **2 systèmes relationnels distincts** qui lui prennent le double de son attention.

## Le couple comme instrument d'introspection

Auparavant, le couple répondait à une institution sociétale. Aujourd'hui, le couple répond aux besoins personnels des individus.

**Aujourd'hui, mon couple est le fruit de mon choix, il parle donc de moi.**

Le champ d'exploration par exploitation du couple est vaste. C'est un sujet de développement personnel qui touche donc aux **fondamentaux** :

- Mes valeurs, mes besoins, mes ressources, mes limites
- L'estime de moi, l'image de moi, l'amour de moi, la confiance en moi, l'affirmation
- Mes croyances, mes injonctions et prescriptions parentales
- Ma responsabilité, mes actions, mon contrôle et mon lâcher-prise
- Ma mission de vie, mon projet, le sens que je lui donne

Mon couple me confronte à qui je suis, qui je souhaite être, qui je prétends être.

Mon couple, ou ma relation avec mon partenaire, peuvent me servir à me **valoriser**, vis-à-vis de moi-même ou de la société, ou au contraire à me dévaloriser, à confirmer l'image négative que j'ai de moi, me conforter dans mes échecs ou ma position de victime.

Il me donne l'opportunité d'évoluer. Il peut aussi être brisé par mon **évolution**.

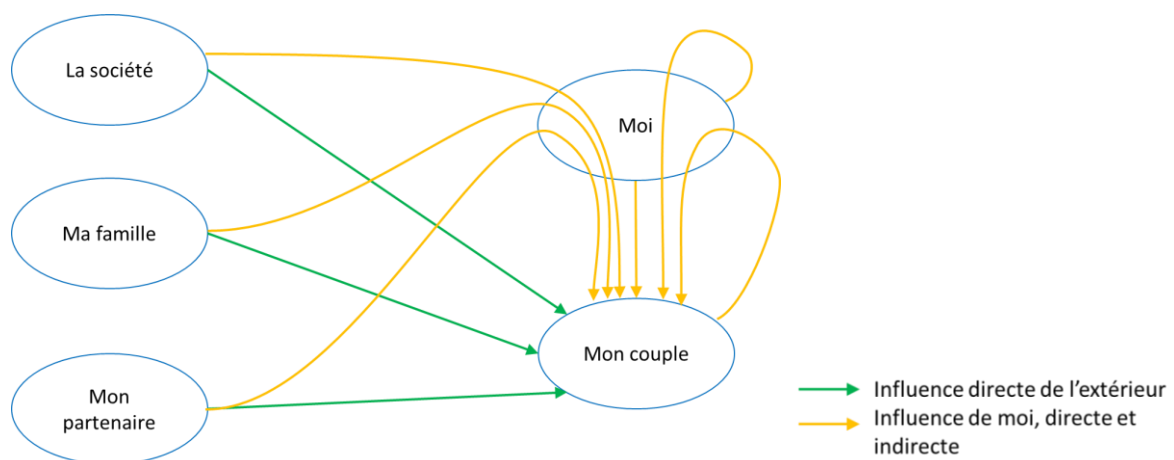
Le risque du couple s'il est un système figé, est de cristalliser mon identité, m'empêchant de changer. Il peut aussi être sécurisant de graver dans le marbre ma personnalité, mes principes, mes habitudes, dans un système qui les protège de remise en question.

L'atout du couple si la relation intime et sécurisée est entretenue, c'est d'être un moteur et un témoin de mon évolution.

## Le couple dans son système

Le couple peut être vu comme une entité séparée de moi et mon partenaire. Cette entité est soumise aux influences directes, et surtout indirectes via moi-même, de l'environnement et en particulier : ma société, ma famille, moi.

- **L'image que j'ai de la société** et comment j'y réagis, comment je me positionne consciemment et inconsciemment.
- **L'image que j'ai de ma famille**, de ses attentes, du modèle de couple inculqué, et comment j'y réagis : j'imite ou je fais à l'opposé, ou je m'en libère.
- **L'image que j'ai de moi**, que je vais venir confirmer ou faire évoluer grâce au couple.
- **L'image que j'ai de mon partenaire**, ce que je focalise et ce à quoi je suis aveugle, mes attentes projetées sur lui.
- **L'image que j'ai de mon couple**, quel projet je lui confère, quelle identité je fantasme de lui façonner, mes attentes.



## Le couple mixte

J'entends par couple mixte, un couple où l'un des partenaires est dans sa zone géographique d'origine et l'autre partenaire est issu d'une autre zone géographique dont il a conservé au moins en partie la culture, ou bien les 2 partenaires ne sont pas issus de la même zone géographique et vivent dans une troisième région.

Le fait que les partenaires aient choisi une personne avec une **différence culturelle à priori bien plus marquée** que s'ils étaient issus de la même zone géographique, est un paramètre à interroger.

J'inclus maintenant le **milieu social** qui est aussi porteur de culture, et de considération pour la transmission de patrimoine génétique, culturel ou financier. Certains milieux sociaux comme l'aristocratie ou la haute bourgeoisie restent dans l'entre-soi, ainsi que la communauté de descendants de colons en Martinique (les békés), par exemple. Cet entre-soi peut être maintenu volontairement et explicitement, avec des stratégies mises en place dans l'éducation, ou inconsciemment.

Le schéma proposé ci-dessus du couple dans son système, peut inclure la culture : celle de ma société, celle de ma famille, celle de mon partenaire, la mienne, celle de là où vit le couple, celle que nous souhaitons donner à notre couple via les enfants.

Ces couples seront soumis à des ajustements pour la vie en commun et l'éducation des enfants potentiellement plus ardues qu'un couple originaire du même milieu géographique ou social.

On peut aussi noter si cette différence culturelle est visible physiquement, d'après la typologie de visage ou la couleur de peau, ou les habitudes vestimentaires : est-ce que je choisis un partenaire avec une différence culturelle, ou est-ce que je choisis un **partenaire avec une différence culturelle et ça se voit**.

Ainsi, pour en revenir au couple comme objet d'exploration de soi, on peut questionner ce **choix pour la différence**. De nombreuses personnes font leurs choix, consciemment ou non, en réaction à leurs parents : en faisant pareil ou en faisant à l'opposé. En PNL, un des métaprogrammes est : « aller vers » ou « éviter de », être attiré ou fuir. Est-ce que j'agis par amour ou par peur ?

**Le choix de la différence peut être ainsi un acte** de rébellion, d'opposition, de rejet envers son milieu d'origine. Il peut aussi répondre à un fantasme, un préjugé, un idéal, une idée que je me fais de l'exotisme, que je vais chercher et à laquelle je vais m'accrocher lorsque la réalité s'avèrera non conforme à ma projection. La différence culturelle peut aussi permettre de légitimer ou tolérer des comportements que nous n'accepterions pas dans notre propre milieu. Je vais chercher la différence pour éviter d'exiger de l'autre qu'il soit le même.

Il peut aussi être motivé par la curiosité, l'appétence pour la diversité, le goût du challenge, un test d'adaptabilité, une confrontation à l'abandon de soi, une priorité donnée aux ressentis plutôt qu'au pragmatique, une conviction que la richesse se trouve dans la différence, etc.

À noter que j'utilise ici l'exotisme selon son sens étymologique, c'est-à-dire dans les 2 sens, et pas uniquement la peau noire et les cocotiers.

Autre exemple de différence : **pourquoi les femmes aiment les bad-boys** ? Hormis la virilité, une hypothèse est qu'elles pensent déceler une fragilité, un besoin affectif, une sensibilité profonde dans le bad-boy, qui viendrait justifier sa carapace rustre. Être l'unique personne à déceler, révéler, soulager, transformer cette souffrance en diamant rendrait la femme unique et utile. C'est le côté sauveur qui s'exprime, ainsi que le parent qui répond à l'enfant intérieur, pour venir satisfaire l'ego.

Cas particulier aux **Antilles françaises** : Ce qui suit peut provoquer l'indignation, et est à moduler selon l'expérience de chacun, c'est une influence plus ou moins forte, souvent niée et refoulée quand elle s'exprime, et qui gagne à être reconnue comme toute part d'ombre. L'homme noir qui sort avec une femme blanche, c'est la revanche et la domination sur le colon blanc<sup>4</sup>, c'est classe et accepté. La femme noire qui sort avec un homme blanc, c'est la collaboration et la soumission au maître blanc, c'est une trahison. De manière générale, la personne noire accède à une ascension de statut en se mettant en couple avec une personne plus claire que soi, puis en ayant des enfants plus clairs de peau grâce à cette alliance. On pourrait aussi interpréter le fait qu'une personne noire se mette en couple avec une personne noire afin de s'opposer à l'intégration des blancs. Il est aussi intéressant de questionner le choix d'une personne claire pour une personne plus foncée que soi. La personne métissée rencontre un problème de positionnement ou d'appartenance, étant considérée comme blanche parmi les noirs, et comme noire parmi les blancs. À noter que la texture de cheveux est un paramètre de statut social prioritaire sur la couleur de peau, chez les populations noires et métissées.

**Le sujet de la couleur de peau ou des différences culturelles est généralement tabou en France, car source d'indignation**. Je me permets toutefois de le poser là, car sans intention de généraliser et rendre cette interprétation systématique, il me semble qu'elle peut être éclairante et déculpabilisante pour certaines personnes.

Ce chapitre qui exploite les différences entendues, ou palpables, car catégorisées dans une case ethnique, culturelle ou sociale, est l'opportunité de poser la question des différences plus subtiles et moins catégorisables. **En quoi, dans mon couple, je recherche le même que moi, et en quoi je recherche le différent de moi**. Quelle est la part de symétrie et quelle est la part de complémentaire que je recherche dans ma relation avec mon partenaire ?

---

<sup>4</sup> Voir *Peau noire, Masques blancs* de Frantz Fanon (1952) pour une réflexion élaborée sur ce sujet

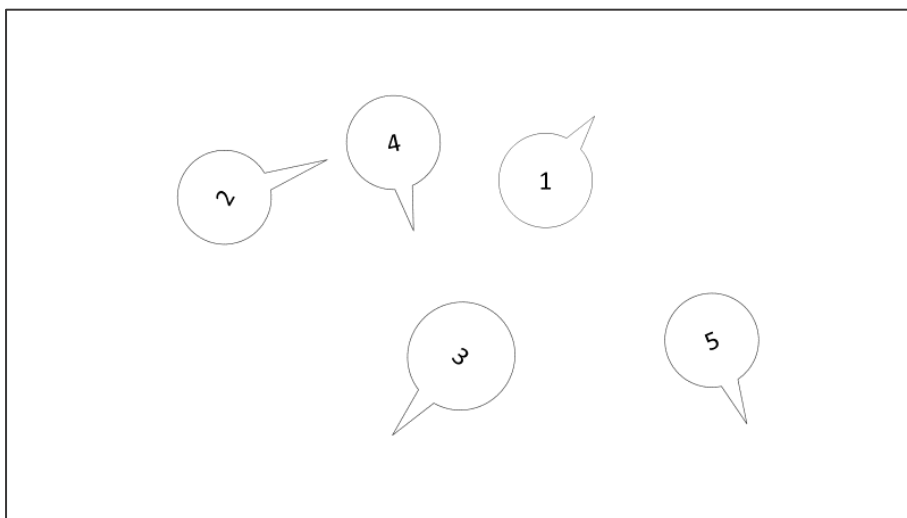
## Les constellations à explorer

### Le même, le différent

Pour rebondir immédiatement sur ce qui précède, on peut proposer d'explorer le même et le différent au sein du couple.

Par exemple, si la problématique est la manière d'exprimer son affection.

On peut proposer une constellation à l'aveugle présentant, à l'image du **tétralemme** : le même, le différent, les 2 à la fois, aucun des 2, rien de tout cela. Et aller explorer les ressentis à l'aveugle sur chacun des 4 éléments.



Le même

Le différent

Le même et le différent

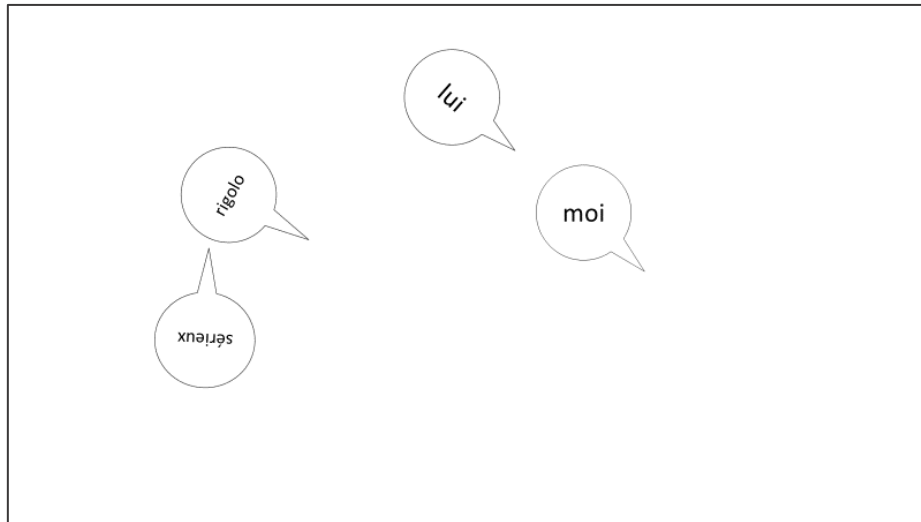
Ni le même ni le différent

Rien de tout cela

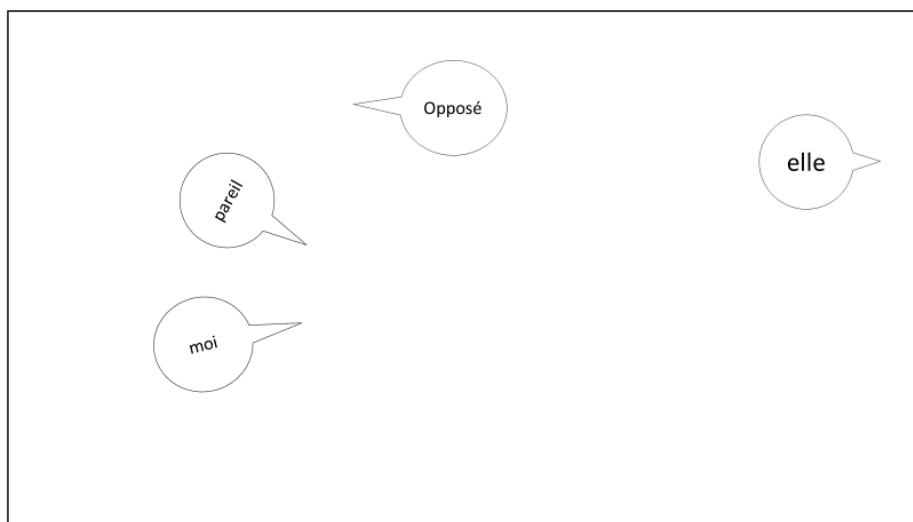
La relation symétrique ou complémentaire

Similaire à la précédente, mais liée à l'escalade symétrique ou complémentaire.

**Exemple d'escalade complémentaire** : Il est le rigolo et je suis la fille sérieuse. Plus il est rigolo, plus j'adopte la posture de la sérieuse.



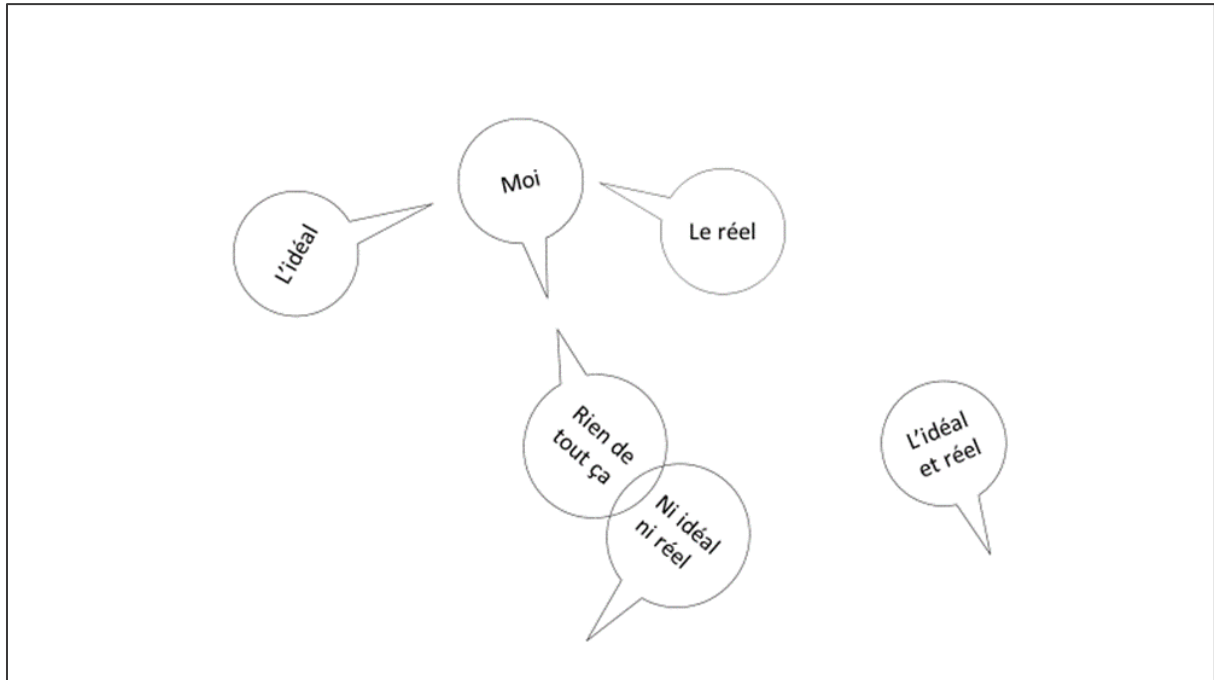
**Exemple d'escalade symétrique** : Si elle m'offre un restaurant, j'organise la semaine suivante une sortie que j'offre. Du coup la semaine d'après elle me propose une sortie, mais moi j'aimerais parfois juste rester tranquille à la maison, ou bien sentir que la sortie est spontanée ! À mon anniversaire elle m'a offert une semaine au ski ! Que vais-je pouvoir lui offrir à son anniversaire ?





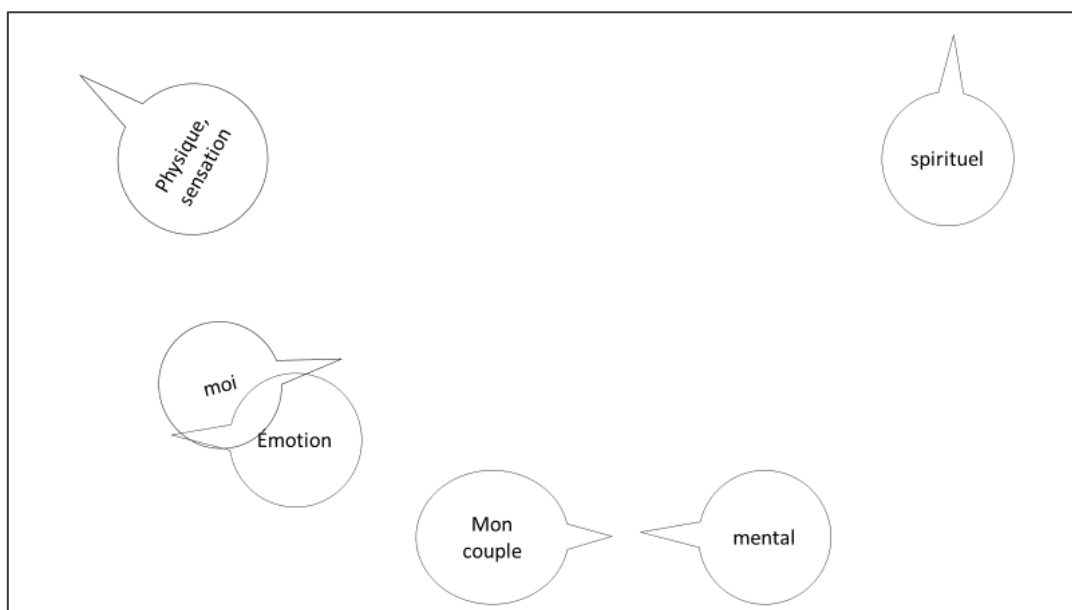
L'idéal, le réel

Sous forme de tétralemme, on peut venir interroger mon positionnement par rapport à mon idéal et le réel que je trouve dans mon couple.



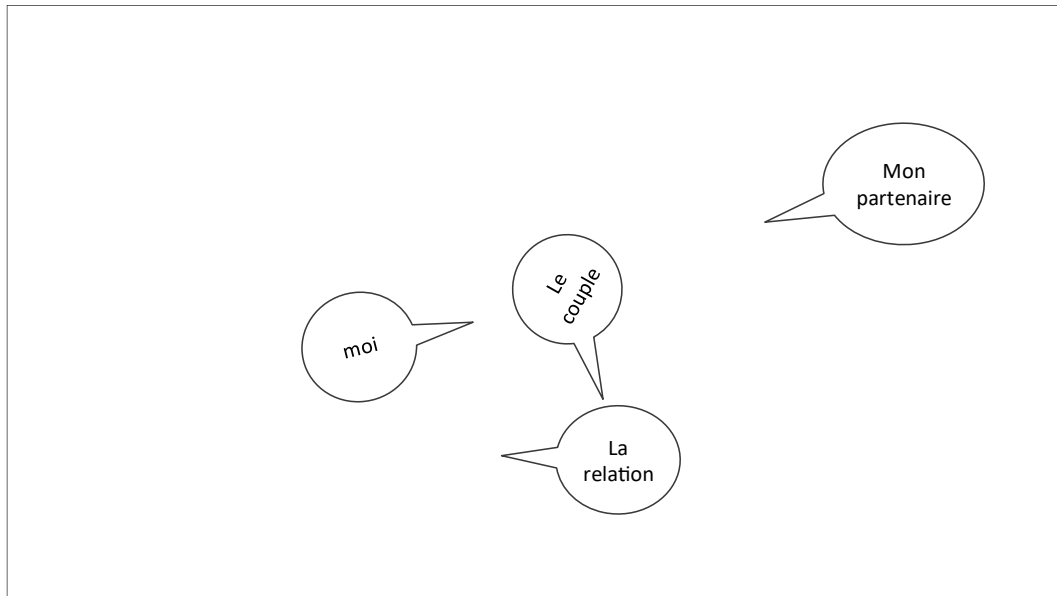
Le physique (sensations), l'émotionnel, le mental, le spirituel

Un peu comme la constellation des corps, on peut positionner ces 4 types de corps, ainsi que le moi, par rapport au couple.



## Le couple, la relation, le partenaire

Une manière d'explorer l'énergie, ou l'attention, que je porte sur les constituants de ma vie de couple.



## La fonction que je donne à mon couple

De quelle fonction j'investis mon couple ? En fonction de l'entretien, on pourra établir la liste des éléments à représenter :

la société ? le pratico-matériel ? le personnel ? le spirituel ? Le sentiment d'appartenance ? L'estime ? etc

On peut venir explorer les 4 stades de l'autonomie : La dépendance, la contre-dépendance, l'indépendance, l'interdépendance.

## La fonction que je donne à mon partenaire

Pour reprendre Esther Perel, que vois-je dans mon partenaire ?

le confident, le meilleur ami, l'époux, l'amant (partenaire émotionnel et sexuel), le partenaire financier, le gestionnaire et technicien domestique, l'éducateur des enfants etc

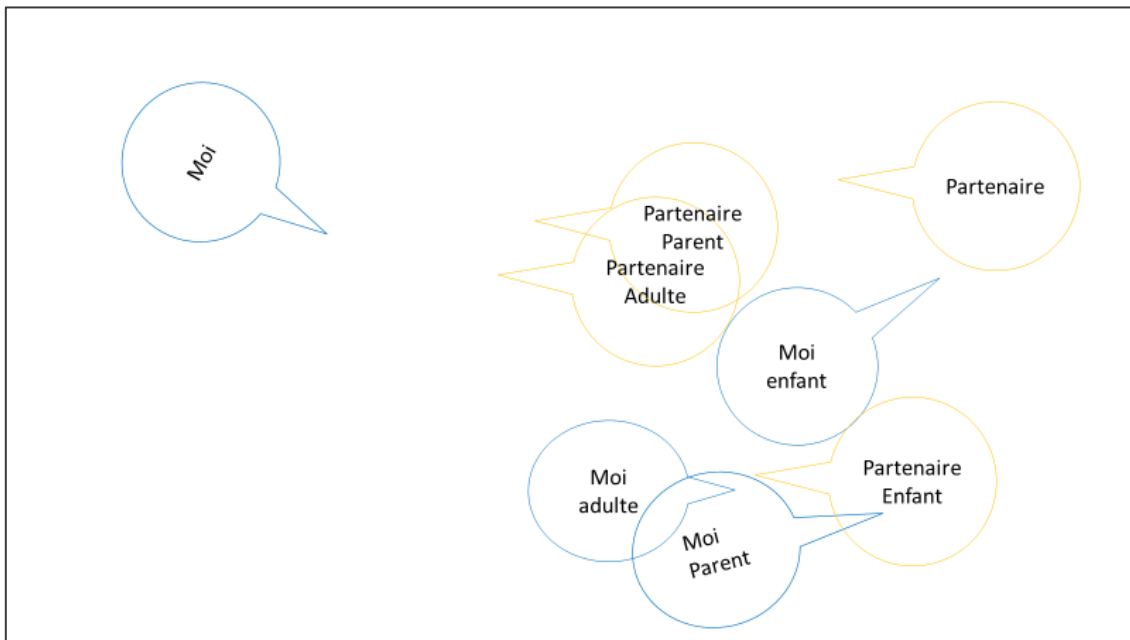
## Pyramide de Dilts

Qu'est-ce que mon couple peut faire que je ne peux pas réaliser seul ?

Environnement / Comportement / Capacités, Aptitudes / Croyances et valeurs / Identité / Sens

### Les états du moi de l'analyse transactionnelle

En quoi, dans ma relation avec mon partenaire, je me mets dans l'état Parent, Adulte, Enfant. Quel état je projette sur mon partenaire ?

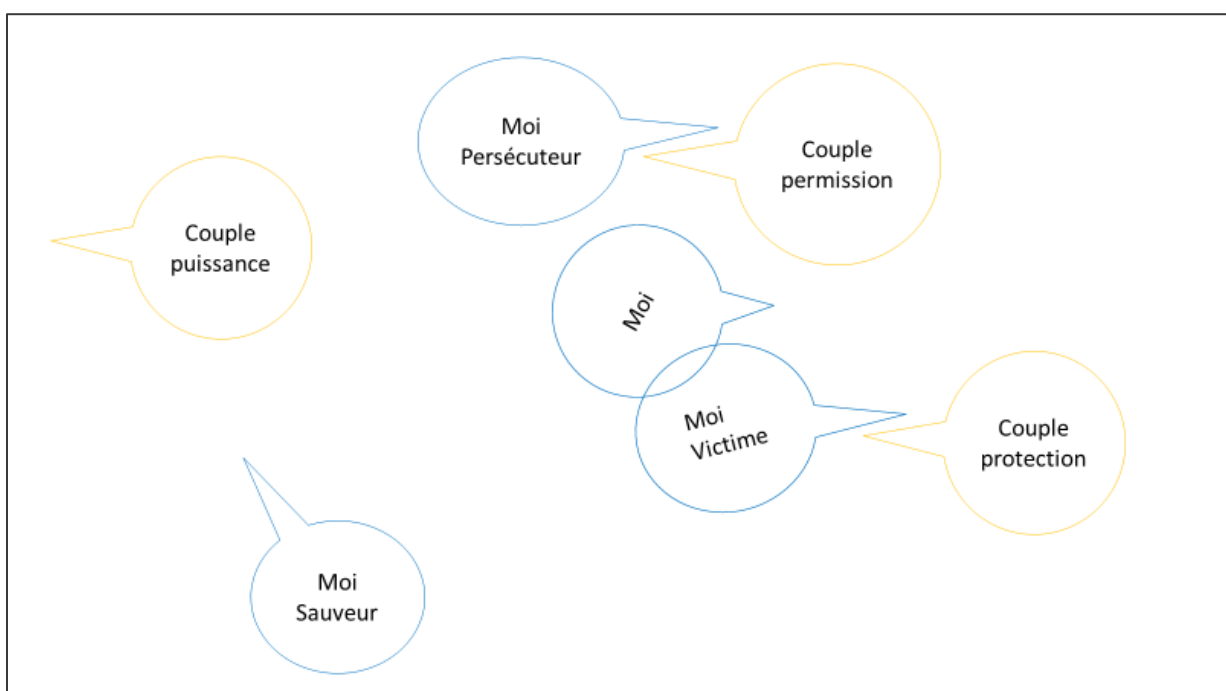


### Le triangle dramatique, le triangle gagnant

On peut exploiter les 2 trios :

- Sauveur Persécuté Victime (SVP)
- Permission Protection Puissance (3P)

En les appliquant au partenaire (similaire à la constellation des états du moi mais avec les rôles SVP), ou à moi + SVP et mon couple + 3P, par exemple.

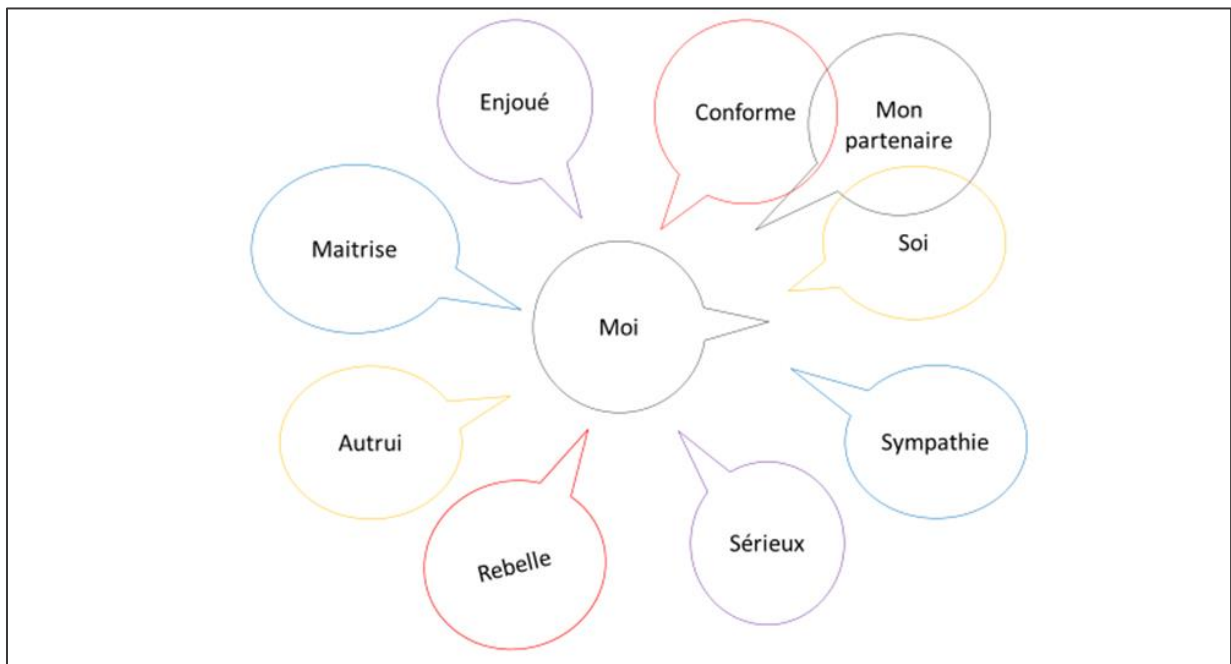


Le modèle APTER

Selon la théorie du renversement d'APTER<sup>5</sup>, lorsque je suis en interaction avec un sujet ou objet, je suis dans 1 mode exclusivement de la paire d'états, pour chacun des 4 domaines. Je peux renverser d'un état à un autre, dans un ou plusieurs domaines, soit naturellement soit de manière volontaire.

Domaines et modalités d'expériences	États méta-motivationnels	
Domaines des fins et des moyens	État <b>SÉRIEUX</b> centré sur les buts importants et la planification	État <b>ENJOUÉ</b> centré sur le plaisir immédiat et l'action spontanée
Domaine des règles (attentes, pressions sociales)	État <b>CONFORME</b> centré sur les obligations et le maintien des règles de routine	État <b>TRANSGRESSIF (REBELLE)</b> centré sur la liberté personnelle ; contestataire
Domaine des transactions (aux autres et à soi-même)	État <b>MAITRISE</b> centré sur le pouvoir, le contrôle et la domination	État <b>SYMPATHIE</b> centré sur la gentillesse, l'attention envers les autres, l'harmonie
Domaine des relations	État <b>SOI</b> centré sur ses propres besoins	État <b>AUTRUI</b> centré sur les besoins des autres

Ce modèle peut être utilisé en constellations. Je peux par exemple explorer mon ressenti quand mon partenaire évolue d'état en état, ou quand moi j'évolue d'état en état.



<sup>5</sup> La méthode APTER® ou « la Théorie du Renversement® », étudiée depuis les années 70 par Michael APTER, Docteur en Psychologie, en collaboration avec le Psychiatre Ken SMITH

## Conclusion

Cet article a adopté un **point de vue unilatéral** très centré sur la personne, sur sa relation au couple presque **indépendamment de la réalité du partenaire**.

Certaines des constellations proposées ont l'avantage d'être applicables pour les **personnes célibataires**, ou pour proposer une **dissociation par rapport à la situation réelle** et se recentrer sur mes attentes vis-à-vis de mon couple, à quelles influences ma projection est soumise.

Il serait pertinent d'aller également **explorer les interactions avec le partenaire**, et d'aller visiter son ressenti, ou le ressenti d'autres éléments du système : les parents, les enfants etc.

On peut également :

- Retracer l'histoire du couple, avec une ligne de temps, les événements marquants, une date future.
- Identifier le point de rencontre qui a fait le premier lien, l'endroit de connexion, et actualiser le ressenti vis-à-vis de ce moment charnière.
- Faire la part du lien à la première rencontre, et du lien construit avec le temps.
- S'il y a séparation ou deuil, aller explorer le « moi avant la rencontre », le « moi après la séparation », le « moi futur ».
- On peut aussi représenter « l'histoire de mes parents », « mon histoire », « mon futur ».

En coaching, il n'y a pas de déroulé protocolaire figé, c'est au facilitateur de s'adapter en direct, d'appeler sa créativité et son intuition pour **proposer au client une représentation qui lui fera vivre la prise de conscience et incarner son changement**.