



# LES RELATIONS

Relation : définitions

Les étapes d'une relation

Relations : les buts recherchés

Attentes dans une relation

Relation, attirance, sex-appeal

Attirance sexuelle et relation

Amitié dans la relation

Empathie et relation

Relation : évolution dans le temps

Relation : la durée

Couple, relation et argent

De la rencontre vers une relation



un lien interpersonnel entre deux personnes dépassant la relation sexuelle, incluant un certain partage d'activités de loisirs, ou d'activités sociales, avec ou sans projet à long terme.

## Relation : définitions

Le terme relation, bien que largement utilisé est difficile à définir en raison des multitudes de formes relationnelles. L'utilisation la plus fréquente semble indiquer un lien interpersonnel entre deux personnes dépassant la relation sexuelle, incluant un certain partage d'activités de loisirs, ou d'activités sociales, avec ou sans projet à long terme.

### Le terme de liaison

Il désigne un lien entre deux personnes et dont le contenu est essentiellement sexuel, accessoirement émotionnel. Le partage d'activités ou de la vie en commun ne faisant pas partie de ce lien.

Le terme liaison convient pour décrire les liens entre maîtresses et amants, les liens avec les hommes mariés ou les femmes mariées, les liens avec les partenaires déjà engagés etc. Ce genre de liens demeure discret dans sa présentation sociale en raison de la stigmatisation, et discret dans ses ambitions à moyen et à court terme. Il existe toutes sortes de relations. Les partenaires définissent le contenu de leurs relations selon leurs besoins, et selon leur désir.

Nous pouvons distinguer sur la durée de la relation plusieurs formes.

### Relation à court terme :

Cette forme de relation n'est pas rare, il s'agit des relations dont le contenu est essentiellement sexuel, comme les relations de week-end, les sorties du samedi soir, les relations sans lendemain. En dépit d'un discours féminin privilégiant les relations à long terme, les femmes comme les hommes dans notre modèle sociétal

actuel s'engagent dans ce genre de relation, pour chercher le plaisir sexuel, ou pour combler des moments de solitude.

La relation à court terme est un lien interpersonnel, dont le contenu varie selon les personnes et selon leurs besoins, répondant généralement à un désir sexuel, et à la recherche d'une sexualité récréative, sans engagement.

Parfois le discours qualifie la relation à court terme rétrospectivement, certaines femmes jugent la rencontre selon ses résultats : si le partenaire reste, c'était une relation à long terme, si la personne disparaît, c'était une relation à court terme.

Les amours de vacances est un exemple des relations à court terme, où le plaisir est le but premier profitant d'une ambiance détendue et de l'absence de contrôle et de stigmatisation sociale.

En général, le but n'est pas de rechercher l'âme sœur; les critères de la sélection du partenaire varient, la personne a la liberté de choisir selon la beauté, le physique, son sex-appeal, et non pas selon la gentillesse, la personnalité, ou l'intelligence.

Les critères de sélection du partenaire traduisent généralement un besoin essentiellement sexuel, loin des critères sociaux ou culturels, ainsi on peut voir une différence d'âge, une différence sociale, mais également une différence culturelle dans ces amours de vacances.

Dans ce genre de relation, amours de plage ou de vacances, il est important que les deux personnes sachent dès le départ, que la relation n'est que temporaire. Cette règle est le fondement des relations à court terme. L'attachement et le projet ne font pas partie de ce genre de relation.

Les amours de vacances illustrent parfaitement le contenu sexuel de la relation à court terme, un contenu récréatif d'amusement et d'échange sexuel sans se soucier de projet, ni des émotions.

Les amours de vacances bénéficient de plusieurs facteurs pouvant augmenter le désir sexuel : la relaxation et la détente, l'atmosphère moins formelle, la disponibilité, et la nouveauté. Le désir sexuel est encouragé également par une certaine proximité comme prendre le repas en commun, passer les soirées, ou danser ensemble. Le contenu sexuel encouragé par la nouveauté et par la proximité se traduit par une activité sexuelle fréquente comme c'est toujours le cas au début des relations.

En règle générale, les amours de vacances, comme les relations à courte durée posent les mêmes problèmes des « premières fois » : avoir confiance en soi, avoir une image positive de son corps, faire confiance à son partenaire, accepter sa propre nudité, accepter la nudité de l'autre.

Les pratiques sexuelles sont généralement limitées comme toujours au début de la relation, l'expérimentation sexuelle est moins fréquente que dans les relations à long terme, le partage de l'intimité est limité, l'échange émotionnel est restreint.

Le risque sanitaire lié à la sexualité est présent, en raison de la nature même de la relation, du désir sexuel impulsif, et de la recherche de la sexualité récréative.

Comme dans les autres relations à court terme, les amours de vacances peuvent engendrer un sentiment d'attachement. Dans ce cas, de nombreuses questions se posent, et les critères de sélection du partenaire retrouvent une grille de lecture différente : est-ce possible de nouer une relation avec une femme mariée ? Avec

un partenaire largement plus jeune ? Avec une personne d'une culture différente ? Avec une différence de classe sociale ? Avec une personne si éloignée sur le plan géographique ?

Les relations à court terme liées aux amours de vacances se terminent généralement à la fin du séjour, en raison des critères de sélection du partenaire, ou en raison de problèmes pratiques . Dans certains cas, ces relations se peuvent se transformer en relation à long terme ou en relation à distance.

*Les relations à court terme peuvent suivre plusieurs modèles. Cependant, ces relations sont interpersonnelles et sont largement différentes des relations purement sexuelles comme la relation entre la prostituée et son client.*

Ce genre de relation répond parfois à un désir sexuel impulsif (désir sexuel urgent), à une sexualité occasionnelle récréative (voyage, tourisme), à un style de vie (recherche d'une sexualité sans lendemain), ou parfois comme unique conclusion d'une rencontre.

Parfois le discours qualifie la relation à court terme rétrospectivement, certaines femmes jugent la rencontre selon ses résultats : si le partenaire reste, c'était une relation à long terme, si la personne disparaît, c'était une relation à court terme.

## Internet et rencontre

La rencontre initiée par Internet a changé également nos conceptions de la nature des relations. La rencontre initiée par le net est une présentation entre deux personnes basée sur un ensemble de critère et dont le but est de trouver la compatibilité sexuelle, émotionnelle et plus si affinité. Ce système de rencontre engendre en premier lieu des relations à court terme. Ces tendances ne sont pas un choix, les critères de la rencontre influencent la nature de la relation. Certaines femmes se plaignent d'une consommation sexuelle sans lendemain de la part des hommes, ce qui complique la possibilité de trouver un partenaire à long terme, les hommes se plaignent des critères féminins de sélection privilégiant également les rencontres à courte durée : beauté, argent.

## Sélection de partenaire et relation à court terme

Du point de vue de sélection du partenaire, on peut distinguer une différence entre les relations à court terme et à long terme.

Dans les relations à court terme, les femmes privilégient:

- beauté (en premier)
- argent,
- expérience sexuelle,
- se soucient peu de la disponibilité sexuelle.

Dans les relations à court terme, le statut d'homme marié n'est pas un obstacle pour une majorité de femmes selon les études.

*Quand il s'agit des relations à long terme, les critères féminins changent radicalement et deviennent :*

- *personnalité et intelligence*
- *argent,*
- *humour*
- *beauté*
- *et disponibilité sexuelle en dernier.*

Nous trouvons les mêmes différences chez les hommes aussi, la beauté est toujours recherchée dans les critères de sélection, l'intelligence, la bonne santé et la personnalité de la femme, ainsi sa disponibilité au grand rôle plus important dans les sélections pour une relation à long terme.

### Le contenu sexuel des relations à court terme

Contrairement aux idées reçues, les relations à court terme ne sont pas synonymes de satisfaction sexuelle. Bien que la nouveauté puisse stimuler le désir sexuel, cette nouveauté est parfois à l'origine de troubles sexuels par manque de proximité physique et émotionnelle.

Dans ce genre de relation, l'anxiété des « premières fois » est présente, l'homme peut souffrir de l'anxiété de performance en se posant des questions sur les attentes de sa partenaire, ou des troubles d'érection ou d'éjaculation rapide.

La relation à court terme se distingue aussi par des pratiques sexuelles avec peu d'expérimentation, la recherche première dans ces rencontres est une sexualité rapide. Les études démontrent un taux d'orgasme inférieur à celui des relations à long terme, et un taux de satisfaction sexuelle globale inférieur à celui des relations à long terme.

L'avenir des relations à court terme dépend de nombreux facteurs, dans certains cas, ces relations se transforment en relations à long terme.

### Le contenu social des relations à court terme

En règle générale, il n'existe pas de contenu social des relations à court terme. Il s'agit d'une relation de présentation, ou relation qui débute, ou relation à contenu purement sexuel.

### Relation à long terme :

C'est le modèle le plus recherché par les femmes et par les hommes.

*On définit une relation à long terme comme une relation impliquant, compréhension mutuelle, échanges et projets, interdépendance, partage de proximité, de pensées, de sentiments et de sexualité.*

En général, les relations des jeunes sont des relations dont le contenu est celui des relations à court terme, une sorte d'apprentissage de la sexualité, la découverte de l'autre sexe, de la cohabitation, même si le discours continue à être différent influencé par le modèle des relations à long terme. Les couples de jeunes sont une forme hybride de ces deux relations. Ils ont leurs caractéristiques et leurs spécificités.

La relation à long terme était le modèle relationnel le plus fréquent en occident au début du siècle dernier. Dans les années 70 - 80, de profonds changements ont affecté le modèle familial et relationnel modifiant à la fois la nature des relations.

Le rôle de chaque sexe dans le couple et la définition des relations, et de la famille.

On définit une relation à long terme comme une relation impliquant compréhension mutuelle, échanges et projets, interdépendance, partage de proximité, de pensées, de sentiments et de sexualité. Le mariage était la seule relation à long terme présente dans nos sociétés occidentales, actuellement le mariage est un modèle parmi d'autres de ce genre de relation.

Aux États-Unis, comme en Europe, depuis les années 60, le nombre de divorces a triplé, impliquant 1 million d'enfants aux États-Unis. Dans les statistiques américaines, 70 millions de personnes, plus de 25 % de la population, ont déjà divorcé au moins une fois dans leur vie.

Aujourd'hui, la durée moyenne d'un mariage est de sept ans aux États-Unis et en Europe occidentale. Le divorce (dissolution d'un mariage) ou la rupture (dissolution du couple à long terme) a engendré dans nos sociétés de nouveaux modèles.

La nature même du mariage a changé suivant ainsi les changements de la condition féminine. Le mariage est devenu plus égalitaire dans les rôles de chaque sexe au sein de la relation à long terme, mais largement plus fragile et plus court en raison d'un style de vie individualiste, des modifications économiques, de la liberté de décision, et des styles de vie.

Le mariage traditionnel offrait aux femmes un rôle bien défini, et aux hommes un rôle bien défini. Les modifications de la condition féminine engendrées par les mouvements féministes ont dévalorisé le modèle traditionnel, à la recherche d'un modèle plus égalitaire. Il est difficile d'étudier l'influence de ces mouvements féministes et leur influence dans la situation actuelle du couple et du mariage.

Le style de vie occidentale encourageant la liberté individuelle et l'évolution du comportement sexuel des années 70 ont modifié profondément le modèle relationnel entre les hommes et les femmes en Occident. Le comportement sexuel des femmes a changé, revendiquant le droit des femmes à un comportement sexuel plus libre et sans contrainte. Ce comportement sexuel a engendré de nombreux modèles de relations et de couples aussi.

Cependant, la relation à long terme demeure le modèle le plus souhaité et le plus recherché, comme le montrent les études statistiques, par les hommes comme par les femmes. Cette relation à long terme ne se définit plus par le mariage, mais par un contrat interne entre deux personnes, accompagné généralement de proximité, de sexualité de couple, d'échanges et des projets qui dépassent le court terme. Le mariage devient ainsi un modèle entre autres des relations à long terme en Occident.

Si le mariage devient rare, la relation à long terme suit le même chemin. Les célibataires et les personnes à la recherche de relations passent par plusieurs relations à court terme, suivies de ruptures dans l'espoir de fonder une relation à long terme.



La relation à long terme peut suivre de nombreux modèles comme le mariage, la cohabitation, et l'union libre.

Curieusement, les statistiques continuent à souligner que le mariage demeure le modèle qui offre le plus de perspectives, par rapport aux autres modèles de relations à long terme, en raison de l'arsenal juridique qui organise la vie maritale, alors qu'il n'existe que le contrat interne entre les deux partenaires pour organiser la vie au sein des autres modèles de couple. Cette situation est en évolution, les lois organisant la vie des autres modèles de relations à long terme, sont de plus en plus nombreuses.

Si le mariage devient un contrat fragile en Occident pour de nombreuses raisons, cela ne signifie pas que la relation à long terme est dévalorisée. La relation à long terme demeure le modèle relationnel le plus recherché.

Il suffit de regarder le nombre de deuxième couple ou de deuxième mariage pour se rendre compte de ce fait. La qualité de la relation à long terme n'est pas constante, varie dans le temps. Les divorces et les ruptures confirment cette variation, et l'altération de la relation à long terme avec le temps.

La satisfaction dans le couple à long terme

En dépit d'une réelle crise du couple en Occident, de nombreux couples ( 50 % au moins) durent des décennies. Les études concernant ces couples tentent toujours à comprendre les motivations qui invitent deux partenaires à rester ensemble, et leur degré de satisfaction. Ces partenaires de longue durée sont-ils satisfaits ? Sont-ils habitués ? Ont-ils perdu la passion des premiers moments du couple ?

Les études disponibles confirment que la satisfaction dans le couple varie selon les années passées dans la relation. La qualité maritale est élevée au début du couple, diminue nettement après trois ans, continue à diminuer pendant les 15 à 20 ans à venir, puis remonte progressivement.

Cette amélioration de la satisfaction maritale après 15 à 20 ans de couple s'explique par : la stabilité financière et émotionnelle du couple. La sécurité financière pose moins de problèmes, de même l'éducation des enfants commence à poser moins de questions. Quand les enfants quittent la maison, les femmes retrouvent une participation plus active à leur carrière, et acceptent plus de responsabilités à l'extérieur du foyer. Ces modifications s'accompagnent d'un changement favorable et parfois d'un réel épanouissement du couple (Ward, 1993).

Dans ces études sur la satisfaction maritale, John Gottman a décrit en 1994 les facteurs qui peuvent amoindrir la qualité d'un couple. Ces études permettent de citer :

- la colère comme le premier facteur pouvant altérer la satisfaction maritale, suivi des
- critiques,
- mépris, et
- refus de discuter ou de négocier.
- la question du pouvoir dans le couple semble avoir selon Gottman un effet nocif sur la qualité de relation.
- refuser d'accepter la différence de l'autre est un facteur pouvant prédire des difficultés au sein du couple et une baisse de la satisfaction maritale.

## La satisfaction sexuelle

La satisfaction sexuelle joue un rôle important au début de la relation, cette satisfaction devrait affronter de nombreux défis comme la baisse du désir, la lassitude, manque de temps, grossesse, allaitement, enfants. Progressivement la satisfaction sexuelle devient un élément entre autres de la satisfaction globale dans la relation à long terme. Cependant, une insatisfaction sexuelle majeure peut menacer réellement la relation à long terme et favoriser sa dissolution.





Généralement l'union libre demeure la forme de cohabitation la plus répandue au début de la vie du couple

## Les étapes d'une relation

La relation à notre époque est un processus évolutif, complexe, qui varie d'une façon considérable d'un couple à un autre, d'une personne à une autre. Il est parfois difficile de savoir précisément à quelle étape se situe une relation, mais en général, les relations actuellement passent par des étapes successives.

### Comment évolue une relation

#### *Le contact*

Le contact par Internet ou par les moyens modernes de communication est le moyen de contacter le plus répandu, (par ex à partir des sites spécialisés (sites de rencontres, sites de drague, site de contact),).

Le contact dans le monde réel demeure le plus efficace, qui donne le plus de résultats. Ce contact se passe sur le lieu de travail, pendant les études, dans les communautés, le voisinage ou par hasard. Le contact signifie le début d'un dialogue entre deux personnes à la recherche d'une proximité.

#### *La rencontre*

La rencontre est le contact réel entre deux personnes, à la recherche d'une relation, cela signifie généralement stimuler l'attrance, y compris l'attrance sexuelle, excitation, relation sexuelle, puis plus si affinité. La rencontre dans le monde réel est une étape cruciale dans la naissance de la relation, la gestion de la sexualité est un sujet délicat. Quand la sexualité surgit, la rencontre change de nature ; l'intimité et la proximité psychologique deviennent une intimité personnelle et sexuelle.

### *L'étape de discussions*

Cette étape arrive normalement comme succession naturelle d'une rencontre avec partage d'intimité émotionnelle et sexuelle, pour échanger, et bâtir des points de vue en commun sur les fondamentaux de la relation. Cette étape définit la relation de chaque partenaire avec l'autre, avec l'environnement social, et avec le contenu de la relation.

### *L'exclusivité*

De nombreuses personnes, surtout les jeunes adultes, définissent la relation par l'exclusivité. Une fille rencontre un garçon après une discussion par Internet, passage vers la sexualité, et le partage de l'intimité peut marquer la transformation de la rencontre en relation, à condition que le contenu de la relation implique échange, soutien, et surtout l'exclusivité. La fidélité sexuelle devient dans cette relation le marqueur de l'existence de cette relation.

Dans les relations des adultes, le passage d'une relation avec exclusivité vers une relation avec projet et engagement est rare.

L'engagement dans les couples de jeunes adultes est synonyme de soutien psychologique et de fidélité sexuelle alors que l'engagement dans les couples des adultes englobe d'autres données, comme un engagement social, financier, moral, etc.

### *Le couple*

C'est une étape importante dans une relation. Après le contact, la rencontre, la sexualité, et l'exclusivité, les deux partenaires peuvent décider de cohabiter ensemble, en choisissant, selon leurs besoins une modalité de vie commune. Généralement l'union libre demeure la forme de cohabitation la plus répandue au début de la vie du couple. Le couple signifie plusieurs nouveautés pour les deux partenaires : une vie en commun, le partage des moyens, le soutien et l'échange quotidien, la présence du couple au sein d'un environnement social.

### *Les conflits*

Les relations comme les couples affrontent les conflits avec effroi, et naïveté au début. Le conflit fait partie d'une relation qui s'installe, où chaque partenaire cherche à trouver sa place dans cette relation, à valider ses besoins, et améliorer sa qualité de vie. De nombreuses relations ne résistent pas aux conflits, par manque de maturité, de bonne volonté, ou par manque de projets justifiant les compromis. La gestion des conflits fait partie du savoir-vivre dans le couple.

### *Relation à long terme ou rupture*

*On définit une relation à long terme comme une relation impliquant compréhension mutuelle, échanges émotionnels, projets, interdépendance, partage de proximité, de pensées, de sentiment et de sexualité.*

Les couples sans projet ne durent pas.

En général, les couples évoluent dans la vie quotidienne, en réalisant des projets, plus ou moins sérieux, ou en cherchant à animer leur vie commune.

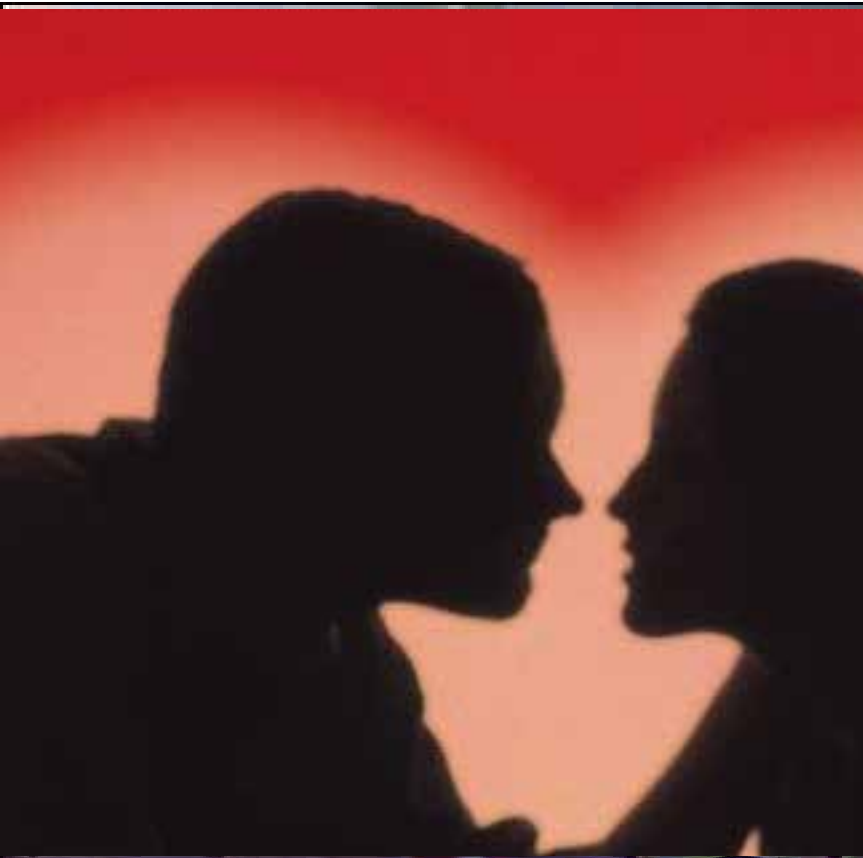
Dans certains cas, un couple se transforme en relation à long terme avec partage, soutien, et projet à long terme, d'autres couples finissent par la rupture et la séparation.

Il s'agit d'un schéma théorique permettant de comprendre l'évolution actuelle des relations. Il ne s'agit en aucun cas d'un schéma unique, mais c'est le schéma le plus vraisemblable actuellement dans l'évolution des relations.

Référence :

1. John H. Harvey, Amy Wenzel, Susan Sprecher: The Handbook of Sexuality in Close Relationships, , New Jersey, 2004

Luciano L'Abate: Personality in Intimate Relationships: Socialization and Psychopathology, Springer 2005  
Michele Harway: Handbook of Couples Therapy, John Wiley & Sons, Inc , 2005



Les études démontrent que la recherche d'une relation est motivée essentiellement par le désir sexuel et la recherche de la satisfaction sexuelle.

## Relations : les buts recherchés

La relation est un terme de plus en plus utilisé en français comme synonyme du terme anglais « relationships ». Dans le langage courant, on utilise des termes moins précis comme fréquenter ou sortir.

Ainsi sortir avec une fille, fréquenter une femme, ou avoir une relation désigne un lien interpersonnel entre deux personnes dépassant la relation sexuelle vers un certain partage d'activités, de loisirs, ou d'activités sociales, avec ou sans projet à long terme. Il suffit d'observer le nombre de personnes qui fréquentent les sites de rencontres sur Internet, le nombre de célibataires qui cherchent un partenaire pour avoir une idée de l'importance accordée à la relation dans notre société.

Pourquoi les gens semblent si intéressés par l'amour, par les rapports romantiques, par l'intimité, et par l'engagement ?

### La recherche de la satisfaction sexuelle

Les études démontrent que la recherche d'une relation est motivée essentiellement par le désir sexuel et la recherche de la satisfaction sexuelle.

Ce désir est complexe, il s'agit d'un désir sexuel au sens large cherchant à répondre à des besoins sexuels et émotionnels.

Certains auteurs considèrent la passion comme synonyme d'attirance sexuelle.

Hatfield et Rapson, (1996) pensent que l'attirance sexuelle joue le rôle premier dans la recherche d'une relation. Cette recherche de la satisfaction sexuelle peut être assurée par des relations à court terme, ou par des liaisons amoureuses.

### La recherche d'un foyer à deux

D'autres facteurs jouent également un rôle, comme le désir de fonder un foyer, ce désir de maternité ou de paternité répond selon les perspectives évolutionnistes à des besoins de type animal pour la survie de l'espèce humain sur terre. L'approche évolutionniste explique ainsi le désir des hommes à nouer des relations avec des femmes en bonne santé, fertiles, et les désirs des femmes à nouer des relations avec des hommes capables de fonder une famille, d'être responsable de sa protection à court et à long terme.

### La recherche d'intimité

La recherche d'une relation est motivée également par la recherche d'intimité, dans le sens proximité, partage, et engagement. Cette intimité ne peut pas être assurée par l'amitié ou par les relations filiales ou par les relations des fratries.

*La relation avec l'autre sexe se distingue nettement de la relation amicale. Les études disponibles démontrent que l'interdépendance est plus prononcée dans les relations avec l'autre sexe que dans les relations amicales.*

D'ailleurs, le couple réduit nettement le cercle des amis des deux partenaires. Cette interdépendance est sexuelle, émotionnelle, et intime.

Les partenaires dans une relation bien installée partagent largement plus d'émotion, de nudité, de proximité que les amis.

Dans l'étude de Berscheid 1989, où il a demandé à ses étudiants de nommer la personne qui compte le plus pour eux, dans une écrasante majorité, les étudiants ont nommé leur partenaire intime comme la personne qui compte le plus dans leur existence au moment de l'étude.

### Pourquoi la relation amoureuse est différente des autres relations ?

De façon générale, on peut schématiser le sentiment amoureux dans la relation en trois composantes : passion (attirance sexuelle), intimité (partage émotionnel), et engagement (partage de valeurs et des projets).

Ces composantes se combinent différemment selon les relations, et au sein de la relation amoureuse. Dans l'amour filial, par exemple, il y a moins de passion et d'intimité, et plus d'engagement,

Dans la relation amicale, il y a intimité et d'engagement mais sans passion et sans attirance sexuelle.

Seule la relation amoureuse assure ses trois composantes, indiquant ainsi l'importance de la sexualité dans la relation amoureuse surtout à ses débuts.

A travers les années, la sexualité perd progressivement son importance, elle devient moins prioritaire, et la

relation à long terme devient une sorte d'accompagnement, de partage émotionnel, d'engagement.

Cependant, en dépit de ce recul de l'importance de la sexualité dans les couples à long terme, la relation demeure sexualisée. Les partenaires continuent à se caresser, à s'embrasser etc.

En d'autres termes, la nature de la relation amoureuse est sexuelle dans le sens large, même après la baisse de fréquence des rapports sexuels, ou leur raréfaction dans les couples d'un certain âge.

#### Références :

John H. Harvey, Amy Wenzel, Susan Sprecher: The Handbook of Sexuality in Close Relationships, , New Jersey, 2004

Luciano L'Abate: Personality in Intimate Relationships: Socialization and Psychopathology, Springer 2005

Michele Harway: Handbook of Couples Therapy, John Wiley & Sons, Inc , 2005





les hommes s'engagent plus dans la sexualité hors mariage pour répondre à un désir de nouveauté, retardent l'engagement et que les femmes s'engagent dans la sexualité hors mariage dans l'espoir de transformer la relation.

## Attentes dans une relation

Ce genre de contradiction invite les hommes et les femmes à formuler des conclusions et un discours du genre : « il ne dit jamais la vérité », ou « une femme, c'est compliqué, elle ne sait pas ce qu'elle veut ».

A l'origine de ces contradictions existe ce qu'on nomme le double standard dans la relation. Ce double standard dans les attentes féminines et masculine est largement étudié. Le double standard dans les attentes a été suivi d'un double standard de droits, et de devoirs. Cette différence dans les attentes a été suivie, dans certains moments de l'histoire, de différence dans les lois, dans les codes, on accordait le divorce d'une façon différente en cas d'adultère de la femmes ou de l'homme par exemple.

Ce double standard se traduit également par un double standard social, qui offre à la femme l'image d'un être romantique cherchant l'intime, le mariage et le foyer, et aux hommes l'image d'êtres sexuellement libres, ayant besoin d'une sexualité variée et d'une expérimentation sexuelle, des êtres privilégiant le travail et la compétition à l'intime et à l'amour romantique.

De nombreuses études confirment la persistance de ce double standard, en dépit d'importantes améliorations de la condition féminine et de la promotion de l'égalité des sexes.

Dans son étude, Levitt a constaté que les hommes s'engagent plus dans la sexualité hors mariage pour répondre à un désir de nouveauté, retardent l'engagement et que les femmes s'engagent dans la sexualité hors mariage dans l'espoir de transformer la relation.



Les chercheurs Cimbalo et Novell ont tenté de schématiser ce double standard des attentes.

Les femmes expriment des attentes :

- espérances romantiques et émotionnelles dans le couple,
- la sécurité,
- partage équitable des tâches domestiques,
- sélectivité sexuelle élevée
- relation passive avec l'autorité masculine
- désir modéré des relations sexuelles
- hésitation en face des expérimentations sexuelles.

*En face des attentes féminines, les hommes expriment des attentes différentes :*

- *moins de romantisme et plus de sexualité*
- *peu de participation au travail domestique*
- *adoption des valeurs liées au travail et à la compétition*
- *défiance vis à vis de l'autorité féminine*
- *peu de sélectivité sexuelle*
- *désirs de rapports sexuels plus exprimés*
- *grand intérêt pour les expérimentations sexuelles.*



le sex-appeal se base sur la confiance en soi, une attitude sexy et décontractée, sans vulgarité, avec les attributs sexuels mis en valeur sans exagération

## Relation, attirance, sex-appeal

La relation est profondément influencée par une attirance sexuelle, sociale, émotionnelle. L'attirance sexuelle joue un rôle important dans le choix du partenaire, et dans la relation.

L'aspect physique devient de plus en plus prioritaire dans notre société, le premier critère observé dans les annonces classées par les sites de rencontre est l'image de la personne et son aspect physique. L'importance donnée à l'aspect physique s'explique par la nature même de la relation dont la satisfaction sexuelle fait partie des priorités, et par la nature de plus en plus esthétique et normative de notre société.

### L'attirance sexuelle est basée sur le sex-appeal

Nous pouvons définir le sex-appeal comme la capacité d'un individu à attirer l'attention des partenaires potentiels sans fournir trop d'efforts. Cette étape est indispensable à maîtriser avant la séduction. Le sex-appeal conditionne la réussite de la séduction.

En général, le sex-appeal se base sur la confiance en soi, une attitude sexy et décontractée, sans vulgarité, avec les attributs sexuels mis en valeur sans exagération. L'attitude décontractée permet aux autres une approche de séduction plus aisée. Il est important de noter également que le sex-appeal est fondé essentiellement sur le désir sexuel. Une fille sans désir sexuel n'a pas de sex-appeal, ainsi les filles dépressives et anorexiques sont rarement jugées sexy ou ayant un sex-appeal.

Beaucoup de gens, surtout de femmes ne sont pas à l'aise avec les compliments, plus habituées à être critiquées depuis leur enfance.

Quand un homme les complimente, elles se sentent mal à l'aise, troublées et incapables de déchiffrer le message. Le sex-appeal est une question d'attitude qui n'a rien à voir avec l'apparence et les mensurations, c'est une sorte d'accueil favorable à l'autre, une sorte d'affichage d'une séduction acceptée.

Ce jeu de confiance, sexualité et de satisfaction, influence nettement le sex-appeal, par contre l'image négative du corps, le manque de confiance en soi, une agressivité, ou une vulgarité altèrent profondément le sex-appeal de la personne.

Deux chercheurs, Regan et Berscheid ont demandé à un groupe des hommes et de femmes de citer les caractéristiques des hommes et des femmes désirables. Une majorité de participants hommes et femmes a admis que le sex-appeal est avant tout une question d'apparence physique. 90 % des participants ont mentionné l'aspect physique comme un facteur déterminant pour la désirabilité féminine. Les réponses des participants masculins privilégiaient les femmes attirantes, disponibles, sportives, et minces.

La beauté a été liée dans l'esprit des participants à des jambes longues minces, longs cheveux et des dents blanches.

D'autre part, les femmes semblaient privilégier les hommes beaux, souriants, maigres et grands. Les femmes semblaient préférer les hommes musclés, ayant de l'humour, et surtout les hommes capables de comprendre les besoins des femmes.

Le rapport de taille/ hanche varie de 0,67 à 0,80 chez les femmes en bonne santé, et de 0,80 à 0,90 chez les hommes en bonne santé. Les études semblent indiquer que ces chiffres sont pris en considération pour évaluer la désirabilité masculine ou féminine à travers les cultures et les âges.

La taille joue également un rôle important dans le sex-appeal. Les hommes et les femmes préfèrent les corps minces, les jugent plus attirants sexuellement.

Une étude entreprise par Regan confirme que les individus obèses ne sont pas considérés sexuellement attractifs. Au-delà des caractéristiques corporelles, certaines caractéristiques faciales semblent être universellement préférées.

Par exemple, les hommes et les femmes considèrent les visages avec des configurations symétriques comme particulièrement désirables. D'autres caractéristiques peuvent attirer comme la couleur de la peau et la taille des lèvres sans oublier les caractéristiques sexuelles comme l'aspect du menton, et les joues minces chez les hommes après la puberté.

Le terme d'indésirabilité sexuelle est parfois utilisé. Les chercheurs ont demandé à 900 hommes et femmes hétérosexuels de citer les caractéristiques qui rendraient une personne indésirable.

Une majorité des réponses, 80 % a mentionné l'aspect physique repoussant comme le critère premier de l'indésirabilité.



la beauté physique est un critère important de l'attraction sexuelle chez les femmes et chez les hommes, l'argent et le pouvoir exercent sur les femmes une importante fascination

## Attraction sexuelle et relation

L'attraction sexuelle joue un rôle déterminant dans les relations de courte durée, et un rôle moins déterminant dans les relations sérieuses à long terme.

### La relation et l'attraction sexuelle

*Les études identifient plusieurs points qui attirent les hommes à la recherche d'une relation sexuelle passagère :*  
*la bouche sensuelle,*  
*le corps harmonieux,*  
*jolie poitrine,*  
*longues jambes,*  
*bonnes hanches,*  
*taille fine*  
*de beaux yeux.*

Les femmes sont attirées généralement, pour une relation sexuelle passagère par les hommes ayant :

- un corps harmonieux,
- une mâchoire carrée,
- belles mains,
- apparence soignée,
- belles fesses,
- de l'assurance
- l'argent.

Il est important de souligner que ce genre d'étude varie selon les sociétés, selon les tranches d'âge, et selon les questions posées.

Les études confirment que la beauté physique est un critère important pour l'attraction sexuelle chez les femmes et chez les hommes, et que l'argent et le pouvoir exercent sur les femmes une importante fascination en dépit de l'évolution de la condition féminine.

Dans la recherche d'une relation sérieuse, les hommes changent de critères, s'intéresse en premier à la personnalité, à l'intelligence, à l'humour et à la fin un corps harmonieux bien proportionné. Les femmes de leur côté modifient également leurs critères en cherchant une relation sérieuse, elles privilégient l'assurance, la personnalité, l'argent et une belle apparence en général.

La relation dans le couple offrant de nombreux modèles, varie selon les partenaires mariés, en union libre ou en simple relation sexuelle. Une relation peut durer des décennies, de quelques jours simplement le temps d'une rencontre sexuelle.

Dans une étude portant sur 94 couples, Sprecher (1995) a identifié trois secteurs dont les personnes en couple considèrent primordiaux pour la qualité de la relation : l'accompagnement, soutien et communication, expression sexuelle.

Le terme accompagnement englobe de nombreuses données et de nombreux comportements, le partage des intérêts indispensables pour le développement et la protection matérielle et émotionnelle de la relation. Ce terme signifie la présence de l'autre dans les activités quotidiennes incontournables ou récréatives, la participation de chaque partenaire dans l'animation de la vie quotidienne du couple, dans le but de développer le partage des intérêts appréciés à deux.

Le terme soutien et communication désigne la collaboration des deux partenaires dans l'écoute, le soutien, et les échanges. Les partenaires discutent de leurs problèmes et leurs besoins sans sarcasme, sans être sur la défensive, sans rechercher la victoire sur l'autre. Le but de cette communication est de préserver l'intérêt commun du couple et les besoins essentiels de chaque partenaire.

L'expression sexuelle désigne la satisfaction de chaque partenaire de la vie sexuelle, le couple apprécie en général la diversité d'expression sexuelle et de l'intimité physique. Se sentir libre sexuellement, hors jugement de la société est une donnée appréciable dans le couple.

La satisfaction sexuelle permet à chaque partenaire de se sentir désirable et important.

Dans une étude de 1995 portant sur 212 couples, les hommes et les femmes ont déclaré apprécier chez l'autre partenaire, sa contribution à la relation.

*Les femmes semblaient apprécier l'expression émotionnelle de leurs partenaires, les relations de leurs partenaires avec leur famille, le statut social et le revenu financier des partenaires.*

*L'attirance physique était la seule caractéristique recherchée plus par les hommes que par les femmes. D'autre part les hommes mentionnent la fidélité chez leurs partenaires comme un facteur important de la satisfaction dans le couple.*

Ce genre d'étude concorde avec d'autres études pour mentionner l'importance de la participation de chaque partenaire dans la vie de la relation, de son autonomie, et dans le développement de son indépendance. Ces caractéristiques semblent plus présentes dans les relations de longue durée comme le mariage que dans les relations de courte durée.





L'amitié conserve son rôle pour protéger la relation et pour consolider l'intimité au-delà du simple partage sexuel .

## Amitié dans la relation

En règle générale, les personnes parlent d'amitié en cas d'échec de relations intimes. C'est la fameuse phrase « restons amis » qui accompagne parfois la rupture ou la séparation comme si l'amitié est une étape dans l'évolution de la relation.

Dans une étude portant sur 270 étudiants universitaires, Floyd a tenté de définir la notion d'amitié dans les relations intimes. Les réponses majoritaires ont défini l'amitié par trois facteurs : les confidences, le soutien, et les intérêts en commun.

Les deux derniers facteurs « soutien et intérêts en commun » semblent varier dans leur importance selon les réponses féminines ou masculines, les femmes déclarent privilégier le soutien aux intérêts communs, alors que les hommes offrent aux intérêts partagés une importance plus notable.

D'autres notions semblent également définir l'amitié dans la relation comme la proximité. Certaines personnes confondent volontairement la proximité avec l'intimité, et propose à ces deux termes une signification comparable. La proximité s'éloigne progressivement de l'intimité quand la relation entre dans une phase plus intime, incluant les échanges sexuels. La sexualité distingue ainsi la proximité de l'intimité dans les relations.

Dans d'autres études, on note l'importance de l'amitié dans la relation, dans le sens amitié est synonyme de confidences, de soutien, et d'intérêts partagés, pour renforcer l'intimité. Dans ce cas, les personnes définissent l'évolution de leurs relations comme proximité au début, amitié, puis intimité et sexualité.



*L'amitié conserve son rôle pour protéger la relation et pour consolider l'intimité au-delà du simple partage sexuel .*

L'amitié comme étape de la relation exige la disponibilité des deux personnes pour participer aux jeux de confidences, de l'écoute, du soutien, et pour tenter de tisser un réseau d'intérêts communs que certains nomment : projet.

D'autre part, certaines études démontrent que l'amitié peut encourager l'intimité émotionnelle et favoriser la relation, d'autres études soulignent que le passage à l'intimité physique et à la sexualité est indispensable pour pouvoir définir une relation ; c'est-à-dire l'amitié bien qu'étroite et intime n'évolue pas vers une relation sans l'intervention de la sexualité dans le rapport entre deux personnes.

Il existe un consensus dans les études relatives à ce sujet :

La sexualité demeure un facteur essentiel dans la relation, et dans la définition de la relation. Les études démontrent que les avis féminins et masculins sont identiques sur ce point.

Dans les relations à long terme, la sexualité peut perdre progressivement son importance centrale dans la relation, remplacée progressivement par l'amitié ; c'est le cas des couples après les longues années de mariage, la sexualité devient intimité dans le sens intimité émotionnel, l'amitié devient un fondement du couple assurant le soutien mutuel, et la préservation des intérêts partagés.



Pour comprendre les motivations de l'autre, de ses besoins, l'empathie est indispensable, pour valider et pour accepter

## Empathie et relation

L'empathie est la première étape pour bâtir une communication valable au sein du couple.

Le couple de Patrick et Maria va mal, ils ne sont pas d'accord sur la gestion de l'argent dans le couple, ni sur l'éducation de leur fille. Ils se disputent sans cesse dans une lutte acharnée pour le pouvoir dans le couple, une lutte pour la décision, avec son cortège de colère et de distance émotionnelle qui s'élargit jour après jour.

Maria exprime violemment sa colère contre son conjoint, elle n'est pas d'accord avec lui sur l'éducation de leur fille.

Selon elle, Patrick fait l'enfant avec la petite Patricia âgée de six ans. Il joue avec elle, il ne lui refuse rien laissant le mauvais rôle à la mère. Maria le dit avec amertume : progressivement, je perds Patricia, c'est papa qui compte, je suis la méchante.

Dans ce couple en crise, les deux parties ont raison. Patrick s'amuse avec sa fille, fait le papa à sa façon, sans se rendre compte de la frustration de sa femme, incapable de communiquer avec la fillette de la même façon. D'autre part, Maria a raison quand elle discute l'importance de l'autorité conjointe.

Dans ce couple, il y a une lutte mutuelle pour la décision, pour une validation, émotionnelle et personnelle. Le point de vue de chacun entre en concurrence avec le point de vue de l'autre, pour finir dans une dispute, avec frustration, isolement progressif de chaque partenaire. L'éducation de Patricia devient à son tour un champ de lutte. Qui fait mieux ? Qui a raison ? Il est certain que la solution réside dans la communication au sein de ce couple. Mais communiquer quoi, que dire comment le dire ? Les deux

partenaires peuvent essayer de comprendre les raisons qui poussent l'autre à entrer dans cette lutte. Écouter l'autre permet probablement de comprendre ses motivations. Cette communication est difficile dans ce genre de couple chargé d'un besoin de validation émotionnelle et personnelle. Chacun en cherchant à avoir raison envoie l'autre dans une zone d'erreur. La réconciliation commencerait par accepter les besoins de l'autre, et les valider.

Pour comprendre les motivations de l'autre, de ses besoins, l'empathie est indispensable, pour valider et pour accepter.

C'est de se mettre à la place de l'autre, d'étudier avec bienveillance ses motivations. L'empathie désigne la compréhension des motivations de l'autre, sans les accepter. C'est la première étape pour bâtir une communication valable au sein du couple.

L'empathie ne signifie pas que le partenaire doit se sacrifier, doit négliger ses besoins et ses attentes. L'empathie permet à chacun de sortir de ses propres motivations pour comprendre les motivations réelles, émotionnelles de l'autre.

En deuxième temps, une discussion peut s'installer. Dans la recherche d'une solution au sein d'un couple, l'essentiel est de sauver le couple. La discussion ou d'autres formes de communication ne permettent pas de comprendre les réelles motivations de l'autre dans leur ensemble.

Cela n'a pas d'importance, car il suffit de comprendre les motivations annoncées et formulées. Le reste, la complicité du couple, la vie commune permettent de parfaire la cohabitation, de deviner le reste.

L'empathie dans la relation intime permet d'apaiser la tension, permet d'approfondir l'intimité dans le couple, c'est une prédisposition, un apprentissage au bonheur et à la satisfaction.

Aimer l'autre, c'est aussi le comprendre, le mettre en confiance.



L'évolution de la relation remet à jour régulièrement les valeurs de chaque partenaire, les valeurs culturelles, religieuses et personnelles.

## Relation : évolution dans le temps

Les rapports entre les deux partenaires évoluent avec le temps, se modifient, peuvent devenir plus stables, plus solides, peuvent parfois se transformer en rapport d'hostilité et d'agressivité justifiant la dissolution du couple.

Certaines personnes pensent qu'il suffit de la bonne volonté pour garder une relation ou pour faire durer un couple, d'autres jugent la relation comme une entité évolutive qui nécessite adaptation et ajustement dans les rapports qui unissent les deux partenaires.

Les études confirment que l'évolution des rapports entre les deux partenaires exige une adaptation constante pour maintenir l'attraction et l'affection.

### Les conflits et la relations

Sprecher (1993) a étudié le rôle des conflits et le rôle des expressions d'affection dans les couples. Il a trouvé que les partenaires peu soucieux de démontrer leur expression d'affection et leur amour ont rompu plus fréquemment que les partenaires cherchant à maintenir l'affection dans le couple en exprimant leur amour. Il est noté également que les conflits modifient la nature des rapports. Dans certains couples, les conflits incitent les deux partenaires à consolider leurs rapports surtout au début de la relation pendant l'apprentissage de la vie à deux.

Les conflits et leur nature changent également dans le temps, les problèmes résolus vont avoir des solutions consensuelles, d'autres problèmes vont surgir exigeant des deux partenaires la recherche de meilleures solutions. La relation semble consolidée par un comportement affectueux associant le soutien, la proximité, et la confiance dans l'autre partenaire.

L'intimité semble perdre son influence dans la vie du couple à long terme pour consolider le couple, laissant place à une affection avec proximité.

## Les valeurs

L'évolution de la relation remet à jour régulièrement les valeurs de chaque partenaire, les valeurs culturelles, religieuses et personnelles. La recherche d'une solution, l'évolution de la relation devraient négocier les valeurs de chaque partenaire ; par exemple l'arrivée de l'enfant dans le couple fait surgir les valeurs relatives à l'éducation des enfants, et à l'espoir que chaque partenaire transmettra à l'enfant ses meilleures valeurs. Les études démontrent que la négociation des solutions et des valeurs est un indicateur de la bonne santé de la relation.

Comment maintenir une relation dans le temps

- L'expression de l'amour et de l'affection peuvent consolider la relation à long terme, prenant en compte les attentes de chaque partenaire.
- L'engagement actif et le respect mutuel peuvent faciliter la communication dans le couple et modérer les expressions violentes des émotions.
- La prise en compte de la relation comme une entité est indispensable pour assurer le partenaire sur l'avenir de la relation et encourager son engagement.
- En cas de conflit, il est indispensable de clarifier les attentes et les valeurs de chaque partenaire. La gestion des conflits est la clef de l'évolution de la relation.
- Les confidences dans la relation devraient être traitées avec une confiance mutuelle et dans un climat de sécurité psychologique. Ce climat sécurisant est indispensable pour bâtir la confiance nécessaire à la durée de la relation.
- La courtoisie, le savoir-vivre, et la civilité semblent jouer un rôle important pour maintenir le respect mutuel, et l'aspect « amitié » de la relation.

Références :

John H. Harvey, Amy Wenzel, Susan Sprecher: The Handbook of Sexuality in Close Relationships, , New Jersey, 2004  
Luciano L'Abate: Personality in Intimate Relationships: Socialization and Psychopathology, Springer 2005  
Michele Harway: Handbook of Couples Therapy, John Wiley & Sons, Inc , 2005



Juger la qualité de la relation par sa durée exige la dissociation entre amour et sexualité.

## Relation : la durée

Dans les relations amoureuses, le souci de la pérennité de la relation semble redevenir une préoccupation essentielle, après avoir été le paramètre le plus important pour évaluer la qualité d'une relation.

### Faire durer une relation

Chaque personne tente de prouver que son amour est infini, que son histoire est différente des autres, et que sa relation sera longue et sans fin. L'apparition du net dans les années 2000 nous permet de lire et de relire les discussions et les dialogues dans les forums et dans les réseaux sociaux de l'époque, concernant les relations. Les filles cherchaient des relations durables, critiquant l'infidélité masculine, stigmatisant le non-engagement des garçons, alors que les garçons critiquaient la tendance féminine à dissoudre le couple par le divorce sans chercher de solutions et à privilégier l'individualisme.

10 ans plus tard, les chiffres de divorce et de séparation ne cessent de progresser ; en dépit d'un discours de bonne volonté, d'une espérance dans la pérennité des relations. La génération des années 2000 qui a laissé des messages et discours sur le net, n'a pas pu lutter contre la culture dominante de notre société actuelle.

*Nier l'individu dans une société individualiste est une contradiction majeure.*



## La durée de la relation comme paramètre d'évaluation

La pérennité de la relation est un souci important pour de multiples raisons :

- \* -l'héritage chrétien où la qualité de la relation est jugée par son caractère durable, C'est l'héritage chrétien qui valorisait l'amour éternel, l'amour qui ne se termine pas, amour idéal, amour recherché.
- \* -la pression de la société, depuis toujours, contre la sexualité débridée, et pour l'engagement des personnes à choisir des relations longues et durables ; ceci évite les risques sanitaires et sociétaux liées à une sexualité débridée.
- \* -la séparation, considérée par certains regards dans la société, est jugée comme un échec relationnel, la solitude comme un déficit de la capacité à créer un couple, ou de garder l'amour et le désir d'un partenaire. En dépit du nombre élevé de divorces, de séparation, certains courants de notre culture dominante stigmatisent le divorce comme un échec, valorisant ainsi, d'une façon indirecte la relation durable.
- \* - la douleur de la séparation semble de plus en plus visible dans notre société ; une société sans soutien, individualiste, hédoniste. La séparation devient parfois synonyme de solitude, de perte de soutien, ou de dépression dans certains cas, sans oublier les difficultés sociales ou financières. La communauté étant réduite au couple, la non- durée de la relation devient synonyme de solitude subie, de célibat non choisi.

## Limites de la durée dans l'évaluation des relations

Le critère de la durée pour évaluer une relation a pris de l'importance depuis longtemps. Néanmoins, ce critère simpliste et efficace pour juger la qualité des relations semble peu adapté à notre approche culturelle contemporaine. Il est certain que le contenu émotionnel peut être intense, et passionné même dans une relation non durable, la sincérité et l'échange peuvent être véridiques dans une relation de courte durée.

D'autre part, juger la qualité de la relation par sa durée exige la dissociation entre amour et sexualité. Le désir sexuel invite à la nouveauté, à l'expérimentation, alors que le couple durable invite à la négation du désir, et parfois à la haine de son propre désir sexuel.

La durée comme argument pour juger la qualité d'une relation a dépassé largement l'influence chrétienne.

De jeunes personnes éloignées de toute influence religieuse considèrent la durée de la relation comme un critère important d'une relation idéale et réussie, prenant ainsi une tentative de prise de contrôle sur la relation.

Les hommes tentent à travers la durée d'exiger des femmes moins de séparation et moins de divorce, alors que les filles tentent à travers cette idée de durée dans la relation, d'exiger des hommes des projets valables à long terme.





Les difficultés financières sont par définition transitoires. Il est inutile de traiter une crise comme un événement durable.

## Couple, relation et argent

Quand on étudie les statistiques du divorce du couple marié ou les statistiques de rupture des couples en cohabitation, l'argent et l'organisation financière du couple figurent parmi les motivations fréquemment citées.

### Argent, et crises du couple

Quand l'argent devient un problème, le couple entre en crise.

Enzo et Catherine ont décidé de divorcer après un constat d'échec partagé. Catherine se dit lassée des discussions interminables avec son mari, des discussions qui prennent toujours l'allure d'un combat, celui qui gagne transforme l'autre en victime, sans la possibilité d'arriver à une décision. Le problème ne date pas d'aujourd'hui. Enzo travaillait dans une entreprise de haute technologie, son salaire était largement suffisant pour assurer au couple une vie aisée. Catherine a choisi de travailler à temps partiel pour s'occuper du foyer.

Le couple décrit des années de bonheur, troublées parfois par les dépenses excessives de Catherine, des dépenses non programmées, sans l'accord de son mari. Catherine racontait comment les réactions de son mari ont fini par cultiver en elle la méfiance, puis la colère. Étant à temps partiel, elle devait faire les achats pour le foyer, mais son mari ne cesse de critiquer sa façon de consommer sans apporter de solution. De son côté, Enzo détaillait l'impossibilité pour son couple de trouver un terrain d'entente sur les projets à long terme. Il voulait économiser pour acheter une maison, Catherine préférait consommer pour profiter et pour rendre le quotidien plus divertissant.

La crise a touché l'entreprise d'Enzo. Il a perdu une bonne partie de son salaire. Le couple devait trouver

une stratégie pour s'adapter. Les discussions tournèrent à la guerre civile au sein du foyer, préférant les accusations que la recherche de solution.

## Argent et couple, comment faire ?

Tout d'abord, abandonnons le cliché sur les femmes vénales, sur l'amour qui s'en va par la fenêtre quand l'argent quitte la maison. De nombreux couples ont traversé des moments difficiles sur le plan financier, en s'organisant, en se serrant les coudes, en cherchant la meilleure solution pour le couple, et non pas pour chacun des deux partenaires.

Rappelons-nous que le couple était une structure émotionnelle, sexuelle, familiale et économique. Un couple uni et solidaire est capable de chercher des solutions et peut avoir plus d'aisance financière qu'une personne seule. La séparation peut avoir de nombreuses justifications, mais la justification économique est toujours discutable.

Une difficulté financière au sein du couple devrait être traitée comme les autres difficultés de la vie à deux par une communication, une discussion cherchant la solution. Ne transformer pas vos discussions de couple en accusation. L'intérêt de la communication dans le couple est de trouver la meilleure sortie possible pour le couple, et d'éviter de transformer la discussion en acte d'accusation ou d'inquisition. Accuser l'autre ne règle pas le problème, au contraire, peut créer un problème supplémentaire.

Le couple devient, à notre époque, la dernière zone de sécurité. La rupture ne règlera pas le problème de couple. Les difficultés financières sont par définition transitoires. Il est inutile de traiter une crise comme un événement durable.

Dans l'exemple d'Enzo et de Catherine, on peut noter l'échec de la communication qui est devenue accusation, l'échec de l'organisation financière du couple où Catherine était autorisée à gérer les dépenses du foyer, puis critiquée par la suite, un échec dans la gestion de la crise. Le couple a échoué dans sa tentative de trouver une solution à deux, une nouvelle organisation pour faire face.

En cas de problèmes financiers, réfléchissez à une nouvelle organisation de votre foyer. Les dépenses devraient être négociées, les projets à court terme comme les projets à long terme devraient être clarifiés, négociés, et surtout validés par les deux partenaires. C'est un signe d'immatrité que d'accepter par exemple un crédit sur 20 ans pour l'achat de sa maison, et de se plaindre par la suite quand il faut payer les mensualités. Le couple peut réussir à faire face à une crise d'argent en recentrant ses efforts sur l'essentiel. Les signes extérieurs de richesse sont importants pour certaines personnes, néanmoins, ces signes n'influencent pas vraiment la qualité de vie du couple ou la satisfaction générale. On peut élargir cet exemple sur de nombreux achats dont l'utilité réelle est discutable.

En cas de difficultés financières, consolider les liens du couple est le geste le plus important, la solidité du couple permet la bonne communication, le respect des engagements, et l'acceptation de changements provisoires pour l'intérêt du couple.



La naissance d'une relation à long terme n'est pas toujours un événement spontané dans la vie d'une relation.

## De la rencontre vers une relation

Elise ne savait pas que cette proposition allait engendrer une telle crise. Elle passait voir son copain William une fois ou deux par semaine. C'était un couple sans engagement, sauf en ce qui concerne la fidélité et la santé. Le couple n'utilisait plus le préservatif depuis plusieurs mois après une promesse de fidélité et de sincérité.

Mais à 31 ans, elle avait envie de s'installer, elle ne voulait plus se réveiller dans un appartement, et se coucher dans un autre, elle ne voulait plus séduire son homme de la même façon, ne voulait plus être une copine mais sa femme.

Elle a discuté avec William. Il a écouté, et a demandé quelques semaines de réflexion.

Elise raconte :

«Les pires moments de notre relation, je n'ai pas du tout apprécié. Je crois que j'aurai dû préparer un passage progressif, une évolution à deux. Les jours suivants, quand il m'a téléphoné pour passer le week-end avec moi, j'ai refusé. J'avais l'impression d'être la maîtresse d'un homme, la femme qu'on cherche pour s'amuser, pour jouir, sans s'engager. Il n'a pas discuté, par contre, il me semble que mon comportement l'a choqué. Il a considéré mon attitude comme un chantage. À partir de ce jour, la dégradation de la relation n'a pas cessé, scènes de ménage, critiques violentes, mots blessants, puis la rupture. Il a fallu quatre mois par la suite pour sauver cette relation. Rétrospectivement, je dirais que c'était notre faute à tous les deux, il n'a pas compris l'importance de l'engagement pour moi, je n'ai pas compris l'importance ou la difficulté pour lui à prendre cette décision réfléchie. »

La naissance d'une relation à long terme n'est pas toujours un événement spontané dans la vie d'une relation. Parfois, l'un des deux partenaires propose ce passage pour des raisons personnelles ou pratiques. Les femmes apprécient les relations à long terme plus que les hommes, à la recherche de la sécurité émotionnelle, ou à la recherche de la maternité.

Dans certains cas, la décision de transformer une relation à court terme vers une relation à long terme peut créer une crise qui se termine par une rupture.

Dans ces moments de transition, il est important de garder son sang-froid, d'avoir une pensée positive et optimiste. L'autre a parfaitement le droit d'hésiter, de prendre son temps avant de se décider, inutile de mettre la pression, et de menacer la relation.

1. Pendant ces moments de décision, rester positif est un élément essentiel. Développer une attitude positive vis-à-vis de l'autre et de la relation, garder le sourire, et ne pas changer de comportement.
2. Modérez tout changement de comportement afin d'éviter l'impression du chantage, ou de pression inutile. La sexualité est un élément sensible dans les relations, surtout dans les relations fondées sur le désir et l'attirance. Il est compréhensible qu'une femme refuse la sexualité avec un homme qui refuse l'engagement. Cependant, pendant ces moments de décision de transition, il est important de garder l'essentiel de la relation, son contenu émotionnel, sexuel, et social.
3. Si vous remarquez que vous êtes négatif, frustré, ou en colère contre votre partenaire qui ne décide pas, vous devez chercher les origines de cette frustration non pas dans la relation ou dans le comportement de votre partenaire, mais en vérifiant vos attentes, et vos sentiments.
4. Cherchez à évacuer votre colère à l'extérieur de la relation. Vous pouvez être stressé pendant ces moments de décision, chercher la relaxation, augmenter votre activité physique, et rester positif.
5. Inutile d'accabler l'autre, de l'accuser d'être irresponsable, ou immature. La décision de l'engagement est une décision sérieuse. Votre partenaire a parfaitement le droit de refuser l'engagement ou de l'accepter.
6. À la place d'altérer la qualité de vie de votre partenaire et de votre relation, chercher à améliorer et à consolider la relation. Soigner votre apparence, modérer vos réactions, exclure la sexualité de la discussion, éviter d'accabler l'autre par des crises de larmes, et par les plaintes.
7. Continuez à être optimiste pendant vos conversations, parler de ce futur couple comme solution et non pas comme un sujet de discorde, utiliser le « nous » et éviter d'exagérer l'utilisation de « je ». Votre partenaire n'est pas censé répondre exclusivement à vos besoins et à vos attentes, il a le droit d'avoir un couple qui répond également à ses besoins et à ses attentes.
8. Pendant ces moments de transition vers une relation engagée, éviter les sujets qui fâchent, en insistant sur les sujets qui unissent, qui consolident la relation.
9. Ne prenez pas l'engagement dans le couple comme un sujet grave. L'attitude positive signifie de prendre avec légèreté et optimisme les sujets les plus sérieux. Pourquoi parler de devoir quand vous pouvez parler de droits ? Pourquoi parler des inconvénients quand vous pouvez parler des avantages ?
10. Prenez votre décision à la fin de votre réflexion, à la fin de la réflexion de votre partenaire, et après la décision définitive des deux. À chacun d'être attentif à ses besoins, à ses attentes. Ne pas perdre trop de temps à négocier ; l'engagement dans le couple n'est pas un sujet à négocier, c'est une étape dans la vie de n'importe quel couple. Refuser l'engagement signifie le refus de l'évolution de la relation.
11. Si votre partenaire vous propose un autre schéma, prenez le temps de réfléchir et d'évaluer sa proposition. L'engagement peut être progressif. Il n'existe plus de modèles de couple, il existe des couples et des modèles.

## Table des matières

Relation : définitions	2
Le terme de liaison	2
Relation à court terme :	2
Internet et rencontre	4
Sélection de partenaire et relation à court terme	4
Le contenu sexuel des relations à court terme	5
Le contenu social des relations à court terme	5
Relation à long terme :	5
La satisfaction sexuelle	8
Comment évolue une relation	9
Le contact	9
La rencontre	9
Les étapes d'une relation	9
L'étape de discussions	10
L'exclusivité	10
Le couple	10
Les conflits	10
Relation à long terme ou rupture	10
Relations : les buts recherchés	12
La recherche de la satisfaction sexuelle	12
La recherche d'un foyer à deux	13
La recherche d'intimité	13
Pourquoi la relation amoureuse est différente des autres relations ?	13
Attentes dans une relation	15
Relation, attirance, sex-appeal	17
L'attirance sexuelle est basée sur le sex-appeal	17
La relation et l'attirance sexuelle	19
Attirance sexuelle et relation	19
Amitié dans la relation	22
Empathie et relation	24
Relation : évolution dans le temps	26
Les conflits et la relations	26
Les valeurs	27
Relation : la durée	28
Faire durer une relation	28
La durée de la relation comme paramètre d'évaluation	29
Limites de la durée dans l'évaluation des relations	29
Argent, et crises du couple	30
Couple, relation et argent	30
Argent et couple, comment faire ?	31
De la rencontre vers une relation	32

