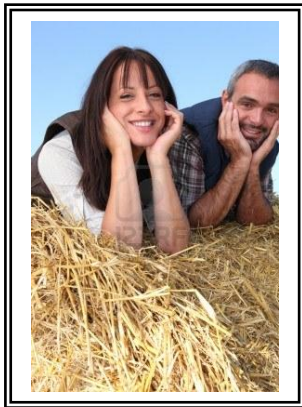


## CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

### ARTICLE

#### Culture du Bonheur... vie de couple

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Ce sont les habitudes de vie au quotidien qui créent une culture et ces *habitudes* servent aussi à établir les traditions. Ici au Québec, il y a plus de soixante ans, les femmes n'avaient que 3 ou 4 choix qui s'offraient à elles comme chemin de vie. Elles n'avaient pratiquement pas d'autres possibilités que de devenir enseignantes, secrétaires, infirmières ou religieuses. Les valeurs de l'époque prônaient l'importance de la famille et le *célibat* était considéré comme déshonorant. Les femmes n'avaient d'autre idéal que de se marier, d'avoir des enfants et de fonder une famille. Leurs choix de vie n'étaient pas libres mais dictés et influencés par une culture judéo-chrétienne et par des traditions issues fondamentalement de la ruralité. Les fiançailles étaient une preuve d'engagement et permettaient aux futurs époux de ramasser un trousseau. Dès que les vœux étaient prononcés, la femme, avait un premier enfant, arrêta de travailler et devenait par le fait même *dépendante* d'un mari pourvoyeur.

À partir des années mille neuf cent soixante, jusqu'à aujourd'hui, la laïcité a progressivement sorti la religion de nos vies et, est devenue seule responsable de la destinée morale et sociale de la nouvelle génération. En même temps, l'avènement des contraceptifs a amené une révolution dans les mœurs. Ils limitaient le nombre d'enfants, ce qui a permis à la femme d'accéder aux études supérieures plus facilement et de continuer à travailler à l'extérieur. Tout cela a occasionné beaucoup de bouleversements dans la perception que l'on se faisait du couple et du mariage. La famille a rapetissé à un point tel, qu'il n'y a plus en moyenne qu'un point cinq enfants par famille. De plus, la libération de la femme a changé les rapports hommes femmes de cette époque. Elle est devenue indépendante financièrement, ce qui fait qu'aujourd'hui la vie des individus et des couples s'est littéralement transformée.

De nos jours, une tout autre perception que l'on se fait du couple a émergée. La femme n'a plus nécessairement besoin de l'homme pour réaliser ses rêves et *mieux vivre*. En même temps, paradoxalement, dû à son instinct maternel et l'appel de son horloge biologique, elle a besoin de lui. L'homme s'étant perdu de vue a eu de la difficulté à se trouver une nouvelle identité dans la relation qu'il entretenait avec la femme. Encore aujourd'hui, les rôles de chacun sont incertains et confus. Cette révolution nous a mené à ne plus savoir pourquoi on forme des couples, d'autant plus que le nouvel état d'esprit dans lequel baigne notre société où la culture *du superficiel* prime : la compétition, le faire, le paraître, le pouvoir, la séduction, l'argent et l'accumulation

matérielle a comme répercussion qu'une grande majorité des couples d'aujourd'hui emprunte des voies où la guidance de l'esprit, n'a presque pas d'importance. Les membres du couple se mettent en relation n'ayant pas pris le temps de définir correctement quel est le but véritable d'une union. Ils se dispersent dans une multitude de chemins, sans pour autant avoir choisi de direction. Cette attitude n'est-elle pas un moyen de ne rien choisir et de ne pas s'engager? Ils veulent vivre une aventure idyllique, ne passer que de bons moments ensemble, rêvant à un futur souvent irréaliste. Ils vivent de nombreux conflits, tout en étant dans le *déni* d'une vie plus ou moins heureuse. Pour ne pas être seuls, ils s'accrochent à des relations mal assorties. Ils font des arrangements pour faire coïncider leurs rêves; réunissent leurs salaires, et leurs habitudes de vie ne se fondent que sur la possibilité de combler ces rêves. Toute la trame de fond de leur quotidien est basée sur l'insécurité, la culpabilité et la peur. Peur de se lever le matin, d'être en retard pour mener les enfants à la garderie. Peur d'être licencié, de ne pas avoir assez d'argent pour payer les comptes ou les vacances dans le sud! Peur de manquer de temps. Peur que les enfants *manquent* de quelque chose. Peur d'être jugé parce que nous n'avons pas les derniers vêtements à la mode ou l'auto de l'année. Nous vivons dans une culture de manque!

Ces habitudes de vie vécues à la vitesse mégahertz depuis l'avènement d'Internet, nous donnent la possibilité d'avoir accès à différentes cultures! Bien que cet accès nous enrichisse et que ces cultures nous influencent, il n'en reste pas moins que la réalité concrète de ce que nous vivons au quotidien, par comparaison aux autres, ne rejoint pas *le cœur du cultivé* que nous sommes à 30 centimètres de notre écran. Lorsque l'on revient à la réalité et que l'on jette un œil dans le panier de provisions *de notre couple*, il semble bien maigre et manquer de substance pour nourrir sainement les aspirations mutuelles d'une relation épanouissante. Beaucoup espèrent se réconcilier et consultent des psychologues *espérant qu'une thérapie de couple règlera le problème à la source*. Le « couple cultivateur d'une vie heureuse » devra revoir *ses plans de cultures* et concentrer ses énergies à faire croître son jardin intérieur. Bien sûr, l'herbe est toujours plus verte dans le jardin du voisin. En 2014, être en couple est un art, et nous devons accorder nos violons, si nous voulons perpétuer une tradition heureuse par la culture d'un vrai bonheur, pour un réel mieux-vivre!



**Hélène Renaud** et **Michel-Jacques Bergeron** sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations « Comment devenir mon propre coach de vie personnelle et Couple-complice ». **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

**Inscrivez-vous à nos formations** « Devenir mon propre coach de vie personnelle » ou « COUPLE-COMPLICE »  
**Voir les calendriers**

[http://www.commeunique.com/28-formation-Developpement\\_Personnel\\_Le\\_retour\\_vers\\_l\\_interieur\\_18-19\\_octobre\\_1\\_et\\_2\\_novembre\\_2014.html?TypeService=2](http://www.commeunique.com/28-formation-Developpement_Personnel_Le_retour_vers_l_interieur_18-19_octobre_1_et_2_novembre_2014.html?TypeService=2)



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre **aussi** les formations Parent-guide, Parent-complice, des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises : « Le stress sans détresse » et « Développer l'estime de Nous » dans plusieurs régions du Québec.

### **NOUVEAU! Conférences et ateliers en ENTREPRISES**

---

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)

---

### **Les Formations COMMEUNIQUE INC.**

**Formations** Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)  
Couple-guide, Couple-complice (couples et individus, développement personnel)  
Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)  
Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandCœur (contre l'intimidation école)  
Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)  
Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)  
Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)  
**Les Conférences COMMEUNIQUE** pour Parents, Éducatrices, Enseignants, Directeurs,  
Intervenants, Individus, Organismes, Équipes d'entreprises, Groupes de travail.

#### **AUTRES**

- ☞ **Formations et Conférences en ENTREPRISES**
- ☞ **Formation Développement personnel *Devenir mon propre coach de vie personnelle***
- ☞ **Formation COUPLE-COMPLICE... *l'importance de la relation***
- ☞ Livres ***Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2***
- ☞ Livre ***Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous***
- ☞ Livre ***8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent***
- ☞ Livre ***Être parent, mode d'emploi***

Inscrivez-vous à notre Infolettre [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
**NOTRE BOUTIQUE**

**Les formations COMMEUNIQUE INC.**  
[renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)  
[WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)

Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**