

## **La tendresse: le langage quotidien de l'amour**

### Le couple est en changement perpétuel

Vivre en couple, c'est une manière de vivre l'échange, la relation, l'amour. Cela ne va pas de soi, car chaque partenaire dans le couple est en croissance et en changement, avec des besoins et des désirs différents à négocier. Ne sommes-nous pas des êtres "manquants", mortels, limités! Ainsi, le couple reste à faire; c'est un projet à bâtir tous les jours.

Les changements que les conjoints sont appelés à vivre dans le couple relèvent d'un processus sain et normal. Un mariage en santé est un mariage qui évolue, qui grandit, qui change, où les crises deviennent des lieux de croissance, des passages de la mort à la vie, où chacun est aimé pour lui-même, parce qu'il est autre.

Redire son "oui" tous les matins, malgré les changements et les crises, n'est pas facile, mais cela permet aux conjoints de se soutenir mutuellement et d'inscrire leur amour dans la durée, surtout par la fidélité et la fécondité. Ils mettent le temps et l'espérance de leur côté pour atteindre les rives de la maturité, de l'autonomie, du pardon, de l'intimité, de la révélation d'un Dieu qui les aime malgré leurs manques.

Ce n'est donc pas négatif que d'avoir des difficultés dans une vie de couple, puisque la personne humaine est en croissance, qu'elle est imparfaite et qu'elle a toujours des choses à apprendre. À chaque saison de la vie du couple, les conjoints vivent des passages, relèvent des défis, définissent les valeurs qui les font vivre en tant que couple. Ces périodes d'ajustement ont l'avantage de les ramener dans la réalité concrète de tous les jours, de les asseoir à l'école du réel quotidien où ils apprennent la tendresse.

### Pour un peu de tendresse

Jacques Brel chantait: "Pour un peu de tendresse / Je changerais de visage / Je changerais d'ivresse / Je changerais de langage". La tendresse est une valeur centrale dans le couple. Elle permet aux conjoints de bien vivre les changements. Cette valeur est sans cesse à découvrir, à cultiver comme une fleur unique au monde. Le Cantique des Cantiques, le plus beau chant de la

création envers l'amour humain, en vante les manifestations, faites de caresses et de baisers, car "Les Grandes Eaux ne pourraient éteindre l'Amour" (Cantique 8, 7).

Le coeur humain a tellement soif de tendresse. Il est fait pour aimer et être aimé, à l'image et à la ressemblance d'un Dieu tendre qui prend plaisir à pardonner. La source de la tendresse vient de là, du coeur de Dieu: "Le Seigneur est bon envers tous, ses tendresses vont à toutes ses oeuvres" (Psaume 145, 9). Il ne faut pas s'étonner si Dieu prend les traits d'un époux pour nous exprimer sa tendresse et nous montrer jusqu'où va son alliance envers chacun de nous: "Je te fiancerai à moi pour toujours, je te fiancerai à moi par la justice et le droit, l'amour et la tendresse. Je te fiancerai à moi par la fidélité et tu connaîtras le Seigneur" (Osée 2, 21-22).

La tendresse est le langage quotidien de l'amour, la braise sous la cendre, le pain des coeurs, le lien qui donne des mains à l'amour, l'affection partagée, la chaleur humaine dans ce qu'elle a de plus divine, de plus dépouillée. C'est comme si l'amour était libéré de ses tensions agressives. C'est un amour qui rend service, loin de tout esprit de domination. La tendresse, c'est ce qui reste quand l'élan des premiers printemps fait place à la complicité des hivers. Elle permet au couple de durer et de surmonter leur dualité.

#### À chacun ses gestes de tendresse

Les hommes et les femmes sont tendres chacun à leur façon. Sans tomber dans les stéréotypes, on pourrait dire que les gestes de tendresse chez les hommes sont plus conscients, plus volontaires que les femmes. On dirait que cela leur est moins naturel. Et les femmes s'en aperçoivent vite, surtout lorsque les gestes ne correspondent pas à leur état d'âme. Question d'éducation! Un homme, ça ne pleure pas, c'est fort, ça ne laisse pas trop montrer ses sentiments, de peur d'être ridicule, de paraître moins viril. Souvent cela s'explique par le manque de modèle d'un père tendre qu'il n'a pas eu dans son enfance, ou d'événements passés qui l'empêchent d'exprimer la tendresse qui se cache au fond de son coeur blessé.

L'enfant doit ressentir la tendresse de son père. C'est par cette tendresse qu'il sera attiré vers lui, et qu'il se séparera psychologiquement de sa mère. Plus le père est tendre plus il vit sa paternité. La tendresse humanise les rapports, apprivoise et sécurise l'enfant. Le Dieu "lent à la colère et plein de tendresse" agit de cette façon envers nous. "Comme un père est tendre pour

ses enfants, / Le Seigneur est tendre pour ceux qui le craignent" (Psaume 102, 13). Jésus va encore plus loin, mettant la tendresse au centre de sa relation avec les enfants:

"Laissez les enfants venir à moi, ne les empêchez pas, car le royaume de Dieu est à ceux qui sont comme eux. En vérité je vous le déclare, qui n'accueille pas le royaume de Dieu comme un enfant n'y entrera pas". Et il les embrassait et les bénissait en leur imposant les mains" (Marc 10, 14-16).

La tendresse est la grâce de l'amour véritable. Chacun est tendre à sa manière, faut-il le préciser. Donner peu de marques de tendresse envers son conjoint engendre un éloignement; trop de marques de tendresse l'étouffe. C'est une question de dosage. Un geste tendre apporte le bien-être et la liberté à la personne qui le donne et à celle qui le reçoit. Il n'éloigne pas de l'autre et ne l'encombre pas non plus.

### Quatre changements dans le couple

La relation entre les époux change au fil des années. C'est le signe que le couple évolue, comme la vie. Le projet de cette vie d'union qu'est le couple transforme et change les conjoints beaucoup plus qu'ils le pensent. Les thérapeutes ont depuis longtemps montré les étapes que vivent les partenaires dans un couple, des différents stades de développement par où ils passent. Il y a d'abord le moment où les amoureux quittent le foyer familial pour former un couple, puis arrive la naissance d'un ou des enfants, leur adolescence et leur départ de la maison, enfin, l'âge de la retraite à deux, le temps de vieillir ensemble.

Examinons brièvement quatre grands changements, qui sont autant d'étapes dans la vie du couple, et voyons comment il est possible de vivre la tendresse à chacune de ces étapes, afin de bien tenir la promesse qu'un homme et qu'une femme se sont faites le jour de leur mariage: "Je veux être avec toi, dans la joie et dans la peine, dans la richesse et la pauvreté, dans la santé et la maladie, dans la jeunesse et la vieillesse...". La tendresse, c'est être avec toi, pour toujours.

### Le temps de la romance

Premier changement, première étape: le temps de la romance, la lune de miel. C'est le couple à l'âge tendre, le jeune âge de l'amour idéalisé, plein de fraîcheur et de romantisme. Les partenaires évitent les crises, n'offrent pas de résistance au bon vouloir de l'autre, de peur de le blesser. C'est la passion

d'aimer, le feu qui fait décoller la fusée. Mais bien vite la passion baisse, les illusions tombent et le couple se défusionne à mesure que s'affrontent les caractères. Pour que la fusée reste en orbite, il faut le doux feu de la tendresse.

À cette première étape, la tendresse se nourrit de paroles, mais aussi de caresses qui aident le couple à faire le deuil de l'amour parfait. On apprend à toucher et à se laisser toucher, à être vulnérable. La tendresse se manifeste par la sécurité physique et psychique que les conjoints peuvent se donner, car l'amour est bien fragile, les partenaires ne pouvant pas se combler pleinement. Exemples: écrire à l'autre des lettres d'amour, reconstituer le temps de la première rencontre, dialoguer ensemble, se respecter, découvrir ce qui fait plaisir à l'autre dans la relation sexuelle.

### La lutte pour le pouvoir

La deuxième étape, la lutte pour le pouvoir, marque un second changement dans le couple. Cette lutte pour le pouvoir vient du fait que l'un des conjoints peut sentir qu'il perd quelque chose dans sa vie de couple. Il tente de se "défusionner" avec l'autre. On entend des phrases comme celles-ci: "Tu penses juste à toi. Tu ne m'écoutes jamais". Le couple vit une crise d'identité. Chacun tente de protéger son espace. Cette période d'ajustement et d'anxiété est un long apprentissage où on apprend à aimer l'autre pour ce qu'il est. Cet amour passe nécessairement par des marques de tendresse. On évite ainsi de blâmer son conjoint, ("Tu ne t'occupes pas de moi"), de le manipuler, ("Tu ne m'aimes plus") de le rabaisser, ("Tu es si maladroit"). Au contraire, on se réjouit de ses succès et on parle en bien de ce qu'il fait.

La tendresse entretient des liens d'amitié avec l'autre partenaire reconnu comme étant un être aimable, malgré ses limites. Elle se manifeste par de nombreux témoignages d'affection, où chacun essaie de faire plaisir à l'autre. Exemples: chacun invite son conjoint à une activité qui plaît à ce dernier, (danse, restaurant, cinéma, sport), dire des compliments sincères, tolérer son conjoint dans des choses plus déplaisantes, s'excuser quand on le brime, apprendre à être plus poli, inventer des délicatesses qui font plaisir.

### L'acceptation de la différence

La troisième étape du couple qui marque un autre changement est l'acceptation de la différence. Ici, les partenaires font des choses en commun et d'autres choses individuellement. Ils atteignent l'équilibre grâce à une saine

communication qui respecte les différences. Le couple évolue selon les valeurs propres à chaque partenaire, arrivant à créer une synergie pour le bien de leurs enfants et de la société. Leurs différences les unissent au lieu de leur faire peur. Ils se découvrent plein de richesses. Les valeurs d'égalité, d'unicité, de santé, de découverte de soi sont primordiales. Cette étape en est une de croissance extraordinaire où chacun se réconcilie avec lui-même. Elle se manifeste souvent au mitan de la vie. Le monde est perçu comme un projet auquel la personne y participe activement.

La tendresse est synonyme d'intimité et de respect. Pour être tendre, il s'agit d'être vrai, d'être soi-même. La tendresse permet de concilier amour et liberté, action et contemplation, don de soi et solitude. On se permet de rêver en couple avec beaucoup de complicité. Cette tendresse complice fait comprendre aux partenaires que Dieu veut qu'ils soient vivants, heureux, curieux, enthousiastes, généreux. Exemples de tendresse dans cette étape: appeler l'autre doucement par son nom, se réserver des repas en tête-à-tête, laisser l'autre libre dans ses activités, écouter avec empathie, pratiquer l'écoute active, prier ensemble, partager des moments de silence, savoir rire de soi.

### La "cocréation"

La dernière étape opérant un autre changement dans le couple est celle de la "cocréation". C'est la quête de l'harmonie et du déploiement de ses talents, la période de l'intégration globale où chacun est moins centré sur son moi. On sent le besoin de donner sans rien attendre en retour. Les valeurs de créativité et d'engagement social y sont centrales. La personne est de plus en plus présente à elle-même, à son conjoint, au monde. Elle développe son leadership, car elle a une vision d'avenir. Elle vit la promesse de son mariage, soit d'être avec l'autre, quoi qu'il arrive. Les partenaires ont du plaisir d'être ensemble.

À cette étape, le conjoint est tendre lorsqu'il est compatissant, disponible, présent à son partenaire. Il ne remet pas en question le lien qui les unit. Il ne reprend pas la parole donnée. C'est une tendresse créatrice, pleine d'humour, qui engendre les autres à la vie par l'exemple. La solitude et le silence ne sont pas vus comme des réalités négatives. La tendresse de ce couple cocréateur se manifeste aussi par la pratique de la prière, de la méditation. C'est une tendresse qui intègre le spirituel et le matériel, l'humain et le divin, vie intérieure et vie extérieure. Exemples: respect de l'environnement, effort pour améliorer davantage sa santé et celle de son conjoint, engagement bénévole dans la communauté, défense des droits des

plus démunis, ressourcement dans la nature ou dans un monastère, contempler le mystère que je suis et celui du conjoint, voir en chaque être humain et en chaque chose un jaillissement de la tendresse de Dieu, être de plus en plus présent à la Présence.

### Durer par la tendresse

Ces quelques lignes que nous venons d'écrire à propos des quatre grands changements dans le couple et des marques de tendresse qui en découlent peuvent aussi s'appliquer à la famille. Au Canada, il y avait un slogan pour marquer l'Année internationale de la famille en 1994: "La famille. Elle dure quand elle est tendre!" La tendresse permet au couple et à la famille de s'inscrire dans une durée qui est le commencement de l'éternité. Le couple et la famille qui durent parce qu'ils sont tendres vivent les qualités suivantes: respect, bonté, service, patience, tolérance, politesse, fidélité, compassion, confiance, maîtrise de soi, écoute, intégrité. Ces qualités, nous pouvons aussi les appeler les fruits de l'Esprit Saint.

La vie de couple et de famille nous donne la chance de devenir plus tendres, plus proches des uns des autres, d'être plus humains. N'est-ce pas là le grand défi de toute vie humaine!

Jacques Gauthier a écrit sur le couple : *Les défis du jeune couple* (Le Sarment) ; *Thérèse de Lisieux, une espérance pour les familles* (Béatitudes) *Prier en couple et en famille* (Presses de la Renaissance/Novalis).