

Comment protéger mon couple ?

La naissance d'un enfant perturbe-t-elle forcément l'harmonie du couple ? L'amour est-il suffisant pour qu'une relation dure toujours ? Les clés du Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute, pour réussir son couple.

Qu'est-ce qui se joue dans un couple avec l'arrivée du premier enfant ?

Dr Marie-Claude Gavard : Lorsqu'on forme un couple, on est par définition à deux dans un cocon merveilleux, espéré depuis des générations car nos parents nous forment dans cette direction depuis notre enfance. L'arrivée d'un enfant peut déséquilibrer cette bulle idéalisée et cela même s'il fait partie du projet du couple depuis le début. Et pour cause, passer de deux à trois demande une grande adaptation. Tout à coup, l'attention des conjoints n'est plus l'un pour l'autre, mais pour l'enfant. Cet écueil, très fréquent, commence dès la grossesse : la future maman ne pense qu'au bébé, un rien l'inquiète et l'obsède. Elle fait corps avec son enfant. Mais l'homme, lui, n'a pas le même ressenti. Il se rend compte que sa femme le met à distance.

Après la naissance, comment aider son couple à s'adapter à cette nouvelle situation ?

Dr M.-C. G. : La tentation est parfois grande pour la jeune maman de former une bulle mère-enfant, en excluant le père. Or, il faut que la jeune mère dise clairement au papa ce qu'elle attend de lui, sans penser qu'il va tout deviner. Il ne faut pas qu'elle imagine son compagnon incapable de s'occuper du bébé, ce serait humiliant et injuste. La communication bienveillante est le gage d'une bonne adaptation. Un « Est-ce que tu pourrais faire ça, ça me ferait plaisir ? » sera plus efficace et sympathique qu'un « Tu n'as même pas pensé à... ».

Certaines mamans aimeraient bien laisser un peu de place au père pour souffler, mais il ne le souhaite pas toujours...

Dr M.-C. G. : Le père peut, en effet, être pris par le tourbillon de son travail ou être bien content que sa femme s'occupe du bébé et ne pas se rendre compte qu'elle a besoin d'aide. C'est à elle d'exprimer ce qu'elle ressent de façon factuelle, non agressive : « Tu sais, je suis épuisée et j'ai vraiment besoin de ton aide. Peux-tu t'occuper du bébé cet après-midi que je sorte un peu ou que je puisse dormir ? Je sais que tu es très pris par ton travail, mais comment pouvons-nous faire pour que tu passes un peu plus de temps avec lui ? » La jeune maman évite ainsi de critiquer le papa sur sa façon de faire avec son enfant. Il ne faut pas perdre de vue que le plus important pour un tout-petit est l'amour que ses deux parents lui portent.

“ Eviter les reproches et communiquer avec bienveillance, c'est la clé de la vie conjugale. ”

Vous rappelez dans votre livre* que pour qu'un couple continue d'aller bien, il faut veiller à rester « conjoint ».

Dr M.-C. G. : La fatigue a une part de responsabilité, surtout au début. Lorsque la jeune mère doit se lever trois fois par nuit pour allaiter ou donner le biberon, elle peut penser qu'un moment d'intimité avec son mari entamera son capital sommeil et qu'il ne lui sera plus possible de faire face. De son côté, le papa peut se sentir rejeté, sexuellement notamment, alors que sa femme veut juste dormir. Après, au fil du temps, il peut arriver que chacun, inconsciemment se sentant « dans une relation installée », pense n'avoir plus d'efforts à faire. On se retrouve dans une situation paradoxale : le conjoint, qui est un des êtres les plus précieux pour son partenaire, est la personne la plus négligée. Heureusement, il existe des solutions simples pour se retrouver : se garder un tête-à-tête au moins une fois par semaine, partir en week-end à deux quand les enfants sont un peu plus grands, avoir des activités ensemble.

Durant la grossesse ou après l'accouchement, une femme a parfois une baisse de libido, pas toujours facile à vivre pour son partenaire...

Dr M.-C. G. : Certaines femmes ont une libido plus importante durant leur grossesse. Pour d'autres, au contraire, elle s'endort. L'homme doit exprimer clairement ce qu'il ressent, en le disant gentiment et sans reproche. La femme pensera alors qu'il est bon d'être dans les bras de la personne qu'elle aime et de se savoir désirée. Dans un couple, la compréhension, la bienveillance et le respect sont fondamentaux. Avec le temps, la relation peut se modifier, mais il ne faut pas oublier de remettre des bûches dans la cheminée pour faire durer le feu. Estimer que les choses vont de soi crée une distance dans le couple et l'on peut se perdre de vue. Conserver l'amour est un travail à plein-temps. En amitié, en famille, on fait des efforts, alors pourquoi l'amour serait une autoroute où tout serait facile ?

Vous dites qu'il faut s'entendre avant la naissance sur les valeurs qu'on donnera à ses enfants. Pourquoi ?

Dr M.-C. G. : Le couple a intérêt à parler de l'éducation que chacun compte donner à l'enfant, pour trouver un

compromis lorsqu'il y a divergence. Certains stades de l'enfance sont plus délicats que d'autres. Par exemple, vers les 2-3 ans, pendant l'étape du « non » systématique. Pour la sécurité affective de l'enfant, il est alors important que les adultes soient d'accord. Lorsqu'un parent dit « non », l'autre doit le soutenir. Ils peuvent discuter, mais en dehors de la présence du tout-petit qui, sinon, ne saura pas qui croire et essaiera de manipuler ses parents en les « montant » l'un contre l'autre. Une situation qui lui donnerait une vision compliquée du monde.

Respecter les moments de solitude de l'autre, en quoi est-ce bénéfique au couple ?

Dr M.-C. G. : Avoir des moments à soi est « physiologique » et indispensable à l'équilibre de chacun. Ce besoin de solitude varie d'une personne à l'autre. Il ne signifie pas que l'on aime moins son conjoint, mais simplement que « je me repose, je me ressource ». Ce n'est en aucun cas du non-amour. Chacun doit respecter le jardin secret de l'autre, au risque, en cas d'intrusion, de le contraindre à mentir.

Quelle est la définition d'un couple heureux ?

Dr M.-C. G. : Cette notion est variable selon les individus. Un couple heureux est l'union de deux personnes dont les névroses sont compatibles. Ce qui n'est pas simple ! ●

Propos recueillis par Stéphanie Letellier.

* 60 clés pour réussir son couple, éd. Odile Jacob.

Les 5 règles d'or d'un couple heureux

- Communiquer en exprimant ses souhaits clairement.
- Faire des choses ensemble et ne pas se perdre de vue.
- Avoir de la tolérance envers l'autre.
- Avoir de la bienveillance pour son partenaire et lui parler avec gentillesse.
- Eviter la routine et les reproches : « 2 R » à bannir du couple.