



**Gêne, douleur, désir**

## Confiez-nous vos secrets...

“Je suis bipolaire et cela prend des tournures extrêmes. Je ne peux pas m'empêcher de séduire...”

C'est malheureusement habituel dans la bipolarité dont le traitement n'est plus équilibré. Vous allez avoir envie d'embrasser tous les hommes qui croiseront votre chemin, de vous promener nue dans la rue, d'acheter une Ferrari. Autant de comportements socialement anormaux. Cette maladie entraîne des troubles de l'humeur cycliques et importants, sans facteurs déclenchants. Mais rassurez-vous, elle se soigne bien. À la longue, vous saurez reconnaître les signes avant-coureurs d'exaltation ou, à l'inverse, de dépression. C'est très important qu'un patient traité pour bipolarité puisse remarquer seul qu'il est en train de se dérégler. Notamment dans un contexte professionnel, où cette levée des inhibitions peut avoir des conséquences graves ! C'est une urgence psychiatrique. Faites-vous arrêter aussitôt. À votre retour, dites à vos collègues, voire à votre patron, que vous étiez fatiguée que

vous allez bien maintenant. Et rassurez encore et encore votre mari sur vos sentiments. C'est une maladie à traiter constamment. Alors, oui, c'est normal d'avoir des attitudes inadaptées. Oui, c'est très gênant, mais pas d'inquiétude, ça se soigne.

“Après trois FIV et trois échecs, mon mari veut s'arrêter.”

Il est important que vous sachiez pourquoi il souhaite s'arrêter là. Si ça se trouve, il s'est laissé faire jusqu'à présent et il se rend compte qu'il n'est pas prêt. C'est la première question à lui poser. Car c'est tout de même vous

qui subissez le plus dur : des piqûres régulières, des bouleversements hormonaux, des tensions qui peuvent engendrer entre autres un épuisement général. Alors que lui n'a pas de traitement à suivre. Après, il peut être fatigué de votre obsession pour cet enfant et veut juste vous dire qu'il vous aime aussi sans enfant. Il peut, par ailleurs, être bloqué par le fait de programmer les rapports sexuels, et de vous voir vous épuiser moralement. Les dosages hormonaux entraînent chez certaines femmes des envies de pleurer parfois pendant une semaine entière et cela le contraire de vous voir malheureuse. Dans ce cas, dites-lui : « Allez, on fait une dernière tentative et, après, on envisage autre chose. » À vous

aussi de vous interroger sur votre capacité à supporter tous ces traitements et à les traverser en couple au mieux. Par contre, s'il ne veut pas d'enfant, il est impossible de le forcer.

“Je viens de tromper mon mari avec son meilleur ami. Dois-je le lui dire ?”

Déjà, c'était une très mauvaise idée de tromper son mari avec quelqu'un qu'il connaît et qu'il est amené à rencontrer ! Mais avec son meilleur ami, là c'est fort ! Non seulement votre mari est trompé mais trahi ! Que vous soyez mal à l'aise, c'est normal ! Sinon, cela aurait signifié que cela faisait partie de votre « contrat conjugal », ce qui n'est probablement pas le cas. Réfléchissez à ce qui vous a attirée chez lui. Avez-vous vraiment des points communs ? Ressemble-t-il à votre époux ? Vous pouvez le lui dire par vengeance, parce que lui vous a déjà trompée : « 1 point partout ! » Également si vous voulez mettre un terme à votre couple. C'est le moment, soit de vous séparer, soit de faire une thérapie de couple pour faire le point et d'essayer de repartir du bon pied. En revanche, si c'est arrivé alors que vous n'aviez rien à reprocher à votre mari de particulier, si vous voulez rester avec lui, si vous avez des enfants ou si tout simplement vous l'aimez, alors n'en parlez pas à votre mari mais confiez-vous, par exemple, à une amie proche !

**l'avis de l'expert** “Il faut comprendre pourquoi on a trompé l'autre”

Le « coupable », celui qui s'est offert une petite escapade tranquillement, ne doit pas culpabiliser outre mesure. Si cette entorse au contrat n'était qu'un accident, alors qu'elle ne déstabilise pas son mari ! En lui avouant l'avoir trompé, elle se sentira certes mieux, comme pardonnée, mais lui sera miné, il n'en dormira plus. Il faut assumer cette transgression qui s'estompera avec le temps. Mais le plus important est de comprendre pourquoi elle l'a



Marie-Claude Govard, psychiatre, psychothérapeute.

trompé. Il faut aussi qu'elle réfléchisse à ce qu'elle veut faire de son couple. Est-ce qu'elle s'ennuie ? Est-ce qu'elle a besoin de se rassurer ? Est-ce qu'elle voulait se prouver qu'elle était encore séduisante ? Et si elle a besoin d'évacuer sa culpabilité, si elle a besoin de trouver une solution pour « réparer », elle peut se rapprocher de son mari plus que jamais et ainsi en profiter pour reconstruire un nouveau souffle à son couple !

Johanne Collot

**NOUVEAU**  
télé, jardin, déco...  
... ET TOUJOURS  
nos trucs et astuces pour  
vous simplifier  
la vie !

**BESOIN D'UN PETIT JOB ?**  
Attention aux annonces  
alléchantes sur Internet !



Faites la fête !

## Autour d'un buffet

**EN CONFLIT AVEC VOS ADOS ?**  
Voici comment renouer les liens

**DES ANNÉES SOUS  
ANTIDÉPRESSEURS :**  
"J'ai enfin trouvé  
le moyen de  
m'en libérer !"

# Fini le mal de dos !

Grâce à nos conseils et  
nos exercices pratiques

**ASSOCIATIONS DE  
BIENFAITEURS !**  
Profitez des  
meilleurs duos  
d'aliments



Métropole : 1,30 € - DOM A : 2,50 € - DOM B : 1,80 € - Bel : 1,50 € - CH : 2,80 FS - Esp : 1,80 € -  
Gr : 2 € - Ita : 2 € - Lux : 1,90 € - Mar : 20 DH - Port Cont : 1,80 € - Tun : 2 300 DTU -  
TOM A : 650 FCFP - TOM B : 280 FCFP - Zone Afrique A : 2 400 CFA - Zone Afrique B : 1 700 CFA

BAUER MEDIA FRANCE  
M 03322 - 1384 - F : 1,30 €