



psycho

Vibrer comme au premier jour Tous les secrets

Vivre une lune de miel éternelle, voilà sans doute l'un de nos plus grands fantasmes. Ce genre d'histoire n'appartient qu'aux contes de fées, dit-on. Pourtant, certains couples parviennent à déjouer les pièges « tue-l'amour » de la vie conjugale pour durer 15, 20 voire plus de 40 ans. Comment font-ils pour entretenir la flamme ? Et si leur secret de longévité tenait en quelques mots... d'amour ? *Par Agnès Rogelet*

Continuer à l'idéaliser

On prétend que l'amour dure trois ans. En réalité, cette moyenne statistique correspond à la période fusionnelle de la relation. Celle que nous recherchons sans cesse car elle renvoie à notre premier amour : notre mère ! Nous nous sentons à la fois toute puissante et dépendante, comme lorsque nous étions bébé. Or, notre partenaire peut nous apaiser ou au contraire, entretenir une angoisse d'abandon ou autre faille narcissique qui nuit à notre épanouissement. Continuer de l'idéaliser est essentiel pour nourrir l'imaginaire et le désir. Mais l'admirer et avoir encore la curiosité de le découvrir doit permettre deux choses : reconnaître ses qualités et renforcer l'estime de soi. On fait durer l'amour comme on devient adulte : en trouvant un juste équilibre entre fusion et différenciation.

Être généreux en compliments

Demandez-vous : « qu'est-ce qui m'a plu chez lui quand je l'ai rencontré ? » Son regard pétillant, sa timidité, son sens des initiatives... Il n'a sûrement pas perdu ses atouts charme. Avec le temps, nous nous habituons à celui qui partage notre vie et oublions de lui dire que son petit coup de fil au bureau nous

a fait plaisir, que nous aimons sa façon de nous prendre par les épaules, de sourire... Au lieu de tomber dans les reproches du style « avant, tu étais moins radin », regardez-le avec ses qualités d'aujourd'hui. Certaines sont peut-être nouvelles (il est devenu plus rassurant, plus débrouillard). N'hésitez pas aussi à le complimenter devant autrui : cette valorisation de l'image du couple à l'extérieur contribue à cimenter les liens.

Faire preuve de prévenance

Tout comme les compliments, savoir montrer que l'on se soucie du bien-être de l'autre fait partie des preuves d'amour. Lui préparer son plat préféré au moment où il s'inquiète pour son travail apporte cette chaleur et cette sécurité que beaucoup recherchent au sein d'un couple. Sans ces attentions bienveillantes, chacun s'enferme dans sa bulle et la distance s'installe. Mais n'en faites pas trop, au risque de l'étouffer ou de l'infantiliser !

Se donner de l'oxygène

« Le couple est l'union de deux êtres différents qui font un plus un et non un », rappelle la psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute Marie-Claude



Gavard, auteur de « 60 clés pour réussir son couple » (éd. Odile Jacob). « Ils ne sont pas tout l'un pour l'autre : ils sont très importants ». Nuance essentielle ! Considérer ses différences permet de le laisser respirer. Et respirer, ça signifie tolérer qu'il s'épanouisse aussi en allant suivre un match de foot avec ses potes. Ou qu'il n'ait pas envie de nous raconter ce qui le tourmente quand nous essayons (en vain !) de lui tirer les vers du nez parce que « parler, ça fait du bien » ! Prendre un peu d'air de son côté redonne du souffle à la relation.

Cultiver la réciprocité

En matière de compliments, de prévenance ou de dialogue, l'échange respectueux doit être la règle. Pas de surenchère agressive vis-à-vis de l'autre : critique, ironie... Il faut parler, mais aussi écouter sans juger ce qu'il désire nous dire. Nous devons également être capable de recevoir ses preuves d'amour. Or, notre éducation ou une mauvaise estime de soi peut nous rendre sourde et aveugle aux messages positifs, verbaux et non verbaux, que nous envoie notre partenaire. Pour rester sur la même longueur d'ondes, il faut manifester mutuellement son intérêt pour l'autre en partageant le même objectif : vivre en harmonie ensemble.

Ne jamais cesser de communiquer

« Il faut s'employer à mettre sur la table les choses qui fâchent, d'autant plus quand le couple en est arrivé au degré zéro de l'échange verbal », conseille Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne, auteur notamment de « Pleins feux sur l'amour » (éd. Dangles). Dès que l'un des deux est dans l'insatisfaction, il faut faire bouger les lignes. Mais ne cherchez pas à changer l'autre ! Quand on l'aime encore pour ce qu'il est, on s'aperçoit que c'est plutôt un mode de fonctionnement qui a besoin d'évoluer : la façon dont on se parle ou la répartition des rôles au quotidien, la philosophie de vie ou les envies

Comment savoir si on l'aime encore ?

Premier signe : le besoin physique et psychologique qu'il soit présent à ses côtés. Même si l'on ne ressent pas son absence avec la mélancolie de Lamartine, auteur du célèbre vers « un seul être vous manque et tout est dépeuplé ».

Corollaire : que la complicité se soit émoussée au fil du temps ou pas, on estime que la relation apporte davantage de bonheurs que d'inconvénients (tendresse, stabilité affective). L'amour permet alors à chacun de renforcer l'image de soi.

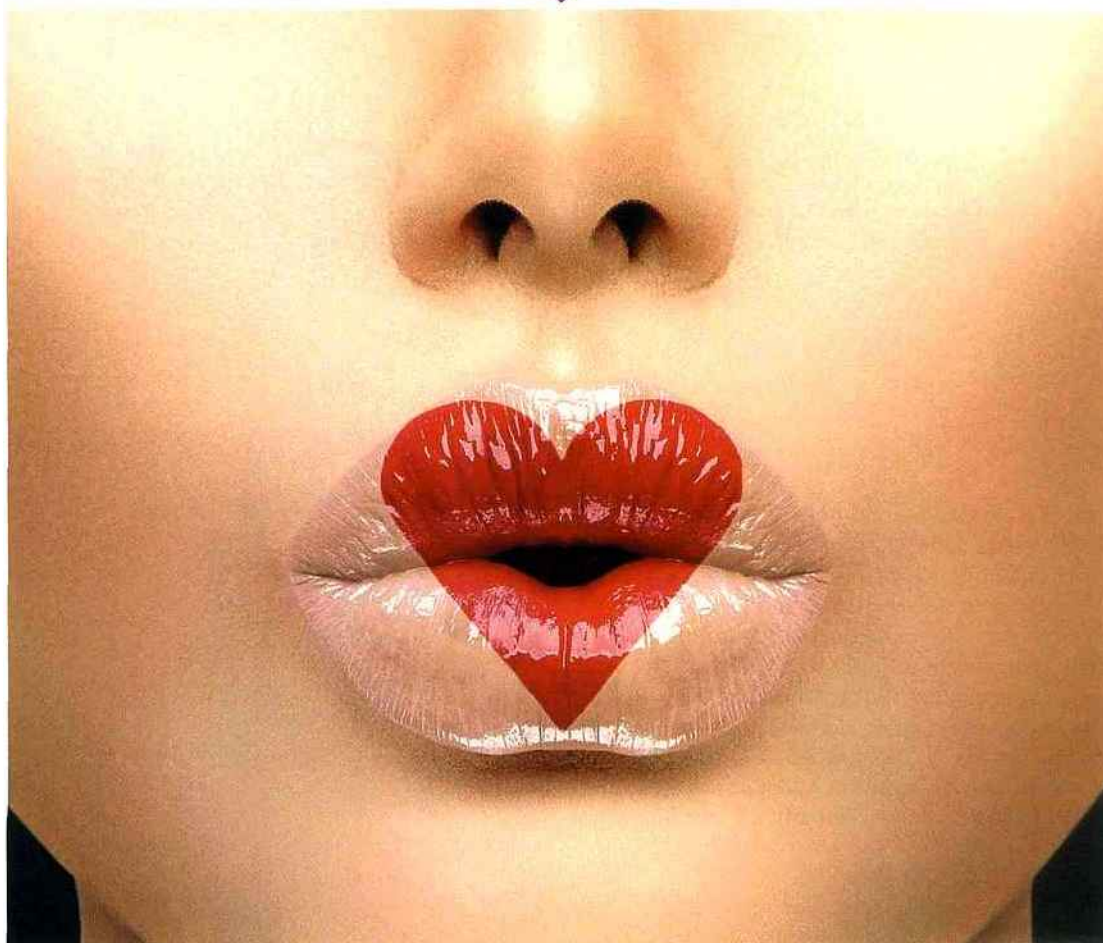
Supplément : on apprécie l'autre pour ce qu'il est et pas seulement pour ce qu'il apporte. Autrement dit, on ne projette pas sur lui le simple fait d'avoir envie d'être amoureux avec ce sous-entendu : lui ou un autre, c'est pareil !

en matière de sexualité. Le couple qui dure dialogue et réussit à sortir du conflit ou du dysfonctionnement pathologique en restant dans une dynamique d'ajustements aux désirs et besoins de chacun.

Faire des projets

Les générations précédentes s'engageaient dans une vie à deux avec le projet de fonder une famille et de s'assurer une protection mutuelle pour leurs vieux jours. Aujourd'hui, ce sont les sentiments qui priment, mais aussi l'épanouissement professionnel. Conséquence : quand la routine s'installe, chacun peut sentir un jour que son couple s'assoupit gentiment. On se demande si l'amour ne se transforme pas en amitié. Et on mène sa vie individuellement, en parallèle. Cependant, cette prise de conscience prouve qu'on a envie de réveiller ce volcan endormi ! Pour « faire couple », il faut qu'il y ait un trait d'union. Formuler ensemble des projets est alors essentiel pour retrouver ce sentiment de partage. Ceux-ci peuvent concerner les hobbies, la famille, la sexualité... Réactualisez-les une fois par mois ou par an, autour d'un dîner en tête-à-tête.

VIBRER COMME AU PREMIER JOUR, TOUS LES SECRETS



Les 5 phases délicates de la vie d'un couple

Une histoire d'amour se construit autour de cinq périodes-clés susceptibles d'engendrer des conflits, selon la psychothérapeute clinicienne Isabelle Tilmant, auteur de « Rester amoureux : l'art de réinventer son couple » (éd. Robert Laffont).

1 La rencontre

Points positifs : de l'enthousiasme, de l'énergie... on cultive le plaisir d'être ensemble, on a l'impression de se comprendre, de partager les mêmes goûts, on s'intéresse à l'autre. « Une relation débutant sous des auspices plus calmes a autant de chances de se poursuivre ; tout dépend de ce qui est recherché et de ce qui se construit par la suite », rassure la psychothérapeute.

Le passage délicat : celui du désenchantement. Les leures apparaissent et on peut s'apercevoir qu'on a projeté nos rêves au lieu d'apprécier réellement l'autre. Cette étape est néanmoins nécessaire pour souder le couple autour de ce qui fait sa richesse : les différences individuelles.

2 l'engagement

Points positifs : on dort plus souvent l'un chez l'autre, on partage des sorties entre amis, on commence à parler appartement, mariage, enfants... On sent que l'on commence à appartenir à une entité : le couple.

Le passage délicat : plus on se connaît, plus les défauts surgissent. On est aussi tiraillé entre la vie de célibataire, qui a ses avantages, et la vie à deux. On alterne complicité et rivalité quasi fraternelle. De même, chacun a tendance à imiter le fonctionnement relationnel de ses propres parents... pour le meilleur ou pour le pire !

3 Les projets en cours

Points positifs : activités communes, voyages, premier enfant qui change le statut du couple en entité familiale... On s'habitue à l'autre et le lien prend la forme d'un attachement solide et rassurant.

Le passage délicat : la réalisation des projets s'accompagne de stress dû aux tâches qui se multiplient. Pour tout concilier, le temps à deux s'amenuise ou se limite aux besognes. La relation peut s'essouffler un peu, la sexualité être moins

épanouissante tandis que les critiques s'intensifient. C'est alors que l'herbe peut paraître plus verte ailleurs, l'un des partenaires ayant envie de changement avant l'autre. On peut aussi penser que l'on se connaît tellement bien qu'il n'est pas nécessaire de se parler pour se comprendre. Attention : danger !

⊕ Les projets concrétisés

Points positifs : les enfants ont grandi, la situation financière du couple est plus stable... Tout roule ! La vie quotidienne est bien rodée. On se laisse porter comme on fait une croisière agréable sur un long fleuve tranquille.

Le passage délicat : ce calme peut laisser une sensation de vide. Les objectifs de vie ont été atteints : boulot, mariage, enfants... Mission accomplie ! « Et maintenant, que vais-je faire ? », se demande au moins l'un des partenaires. Dépression ou démon de midi, on a besoin de faire le point. Et d'élaborer ensemble de nouveaux projets.

⊕ Les nouveaux projets

Points positifs : Pour Isabelle Tilmant, ces objectifs sont « des enfants symboliques ». Concrètement, il peut s'agir de s'investir en tant que grands-parents, de réaliser les voyages de ses rêves, de se lancer dans le bénévolat ou de prendre des cours de salsa. Ces buts inédits donnent du sens à la vie de couple qui prend alors un nouveau départ.

Le passage délicat : envisager ces projets peut mettre en relief que l'on s'est plus investi dans son travail ou sa famille que dans son couple. Partager plus de temps ensemble à l'âge de la retraite et retrouver une

Témoignages



« J'ai connu Thomas au lycée et nous sommes mariés depuis 22 ans. Nous avons toujours été très amoureux, mais nous avons failli nous séparer. Il a été victime d'un grave accident de moto, et je l'ai couvé au point de l'étouffer. Il nous a fallu une thérapie de couple pour retrouver cette petite lumière dans le regard qui fait rimer l'amour avec toujours ! » **Gaëlle, 45 ans**



« Il faut de l'expérience pour rester amoureux du même homme pendant plus de 30 ans. Je crois que mon mari et moi, nous nous sommes bien trouvés. Rire désamorçait les quelques tensions qui existent entre nous. Mais le plus grand secret pour durer, c'est à mon avis d'avoir chacun ses occupations aussi. » **Annie, 58 ans**



« Le grand amour, j'y crois ! J'ai l'exemple de mes grands-parents toujours très attentionnés l'un envers l'autre. Dernièrement, j'ai voyagé avec eux dans le TGV et mon papi a rapporté du bar la pâtisserie préférée de ma mamie. Juste pour lui faire plaisir. C'est pas beau, ça ? » **Léa, 27 ans**

intimité de couple peut aussi engendrer une certaine gêne. Pour ne pas divorcer à 65 ans, dialoguez encore, en vous demandant mutuellement ce qui vous rend vraiment heureux.

