

■ mieux pour mon couple

Boostez votre couple en travaillant ensemble !

ENVIE DE VOUS LANCER EN AMOUREUX DANS UN NOUVEAU PROJET PROFESSIONNEL ? SAUTEZ LE PAS SANS ATTENDRE ET PROFITEZ DES BONS CONSEILS DU **DR MARIE-CLAUDE GAVARD**, MÉDECIN PSYCHIATRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET PSYCHANALYSTE¹.

L'expérience a été éprouvante

Élodie, 33 ans : " En 2008, mon mari et moi avons quitté Paris pour créer un restaurant biologique dans la Drôme. Les tâches étaient clairement réparties. Lui était en cuisine et moi au service ! Très rapidement, j'ai découvert mon compagnon sous un autre angle. Sur le plan professionnel, c'était un personnage juste mais sévère. Toutefois, au fil des semaines, j'acceptais très

difficilement ses réflexions et ses commentaires. Je lui ai souvent reproché d'être particulièrement exigeant avec moi. Il l'était beaucoup moins envers son employé ! Nos disputes d'ordre professionnel avaient des conséquences sur notre vie personnelle. J'ai préféré retrouver un emploi dans une autre entreprise ! Depuis, nous avons retrouvé notre équilibre. "



L'avis du docteur Marie-Claude Gavard:
"Élodie n'a pas supporté l'autorité de son mari. Au contraire de son conjoint, elle a eu besoin d'un cadre affectif rassurant dans son environnement professionnel. Cette différence de point de vue a entraîné logiquement un malaise pour le couple. Ils ne fonctionnaient pas de la même façon. Ils ont eu raison de cesser leur collaboration. "



C'est un projet dangereux

Pascale, 44 ans : " Pour ma part, je trouve cela très risqué. Je connais les inconvénients. Mes parents travaillaient ensemble ! Ils étaient propriétaires d'une épicerie. Le soir, ils n'arrivaient jamais à décrocher totalement de leur boulot. Durant le repas du soir, ils parlaient souvent des événements de la journée. Mon frère

et moi avions du mal à porter leur attention vers d'autres sujets. C'était vraiment pénible. Je trouve également cette idée très dangereuse sur le plan économique. Lorsque les affaires vont mal, les deux salaires du couple sont instables. S'il y a séparation, l'affaire s'arrête également de manière très brutale. "

L'avis du docteur Marie-Claude Gavard :
" L'activité professionnelle des parents de Pascale a fortement détérioré les relations familiales. Pascale en souffre encore et ne voit que les inconvénients d'une telle situation. Elle devrait admettre que pour

certains couples, la collaboration reste positive. Si elle ne change pas de point de vue, elle doit éviter de travailler dans l'avenir avec un éventuel conjoint. Elle risquerait de voir revenir ses angoisses et de provoquer une rupture."

Effet booster garanti !

Marie-Pierre, 51 ans : " Je travaille avec mon compagnon depuis 17 ans. Cette situation est un véritable atout pour notre agence de communication. Nos rapports professionnels sont francs. Il n'y a ni rivalité ni risque d'entourloupe ! Durant certaines négociations, un seul regard suffit... Je comprends tout de

suite ses intentions ! D'une manière générale, travailler avec l'homme que j'aime me procure beaucoup d'entrain et de motivation. Il n'est pas question de le décevoir. Je me donne à fond. Je veux qu'il soit fier de moi. En y réfléchissant bien, je pense que notre travail a un effet booster sur notre couple. "

L'avis du docteur Marie-Claude Gavard :
" Ce couple est sur la même longueur d'ondes ! Ils sont complices et complémentaires. Ils possèdent la même éthique et

ont les mêmes objectifs. De plus, Marie-Pierre et son compagnon ne connaissent aucune routine et profitent de l'élan de dynamisme procuré par leur travail. "

Pour réussir, le couple doit avoir des bases solides

Mieux pour Moi : À quel moment un couple peut-il ressentir l'envie de travailler ensemble ?

Marie-Claude Gavard¹ : Cela dépend du contexte. Certaines rencontres se réalisent sur le lieu de travail. Logiquement, les partenaires continuent de travailler conjointement. D'autres couples partagent des projets communs et décident alors de créer leur entreprise. Pour eux, c'est une manière agréable de combiner l'envie d'indépendance et l'espoir de revenus plus conséquents.

Mieux pour Moi : Quelles mesures particulières faut-il prendre avant de se lancer ?

Marie-Claude Gavard : Il faut privilégier un climat serein et un rapport de force équilibré. Pour cela, la compatibilité des caractères

est essentielle. Les petits défauts et le tempérament de chacun doivent également pouvoir s'adapter. Ainsi, deux personnes au profil de dominants auront plus de difficultés à travailler ensemble qu'un meneur et un suiveur. Un couple fusionnel sera, lui, rassuré d'être constamment ensemble. Côté salaire, il faut également veiller à la parité. Ce n'était pas toujours le cas avant. La femme, qui était bien souvent l'auxiliaire de son mari, a longtemps été le parent pauvre de ce genre d'association. Des revenus réguliers aideront la femme à mieux rebondir en cas de séparation.

Mieux pour Moi : Quels sont les risques et avantages de travailler en couple ?

Marie-Claude Gavard : Il ne faut pas se voiler la face. Les risques sont grands. Les désac-

cords professionnels peuvent, par exemple, alimenter l'agressivité et bien entendu entacher la vie familiale. L'obsession du travail risque également de restreindre le champ de pensée et les activités du couple. Sans compter une possible usure ou asphyxie d'être toujours ensemble... Heureusement, les avantages contrebalancent ces risques. La complicité des objectifs communs, le partage de la réussite, la reconnaissance de cette construction à deux peuvent être au rendez-vous.

Mieux pour Moi : Tous les couples peuvent-ils travailler ensemble ?

Marie-Claude Gavard : Non, pas vraiment. Pour maximiser ses chances de réussite, le couple doit posséder des bases très solides. Travailler ensemble peut faire resurgir des instincts négatifs par exemple. Les rapports de subordination sont souvent difficiles à supporter et les difficultés de l'un peuvent rejaillir sur le conjoint. Un mari jaloux peut également mal vivre de voir sa femme avec des collègues masculins. Cela peut alimenter des scènes.

Mieux pour Moi : Existence-ils des périodes propices pour se lancer dans un tel projet ?

Marie-Claude Gavard : Bien sûr ! La perte d'emploi, l'envie de changer de région, un départ à deux dans la vie active, la naissance d'un enfant... Les opportunités sont nombreuses.

Mieux pour Moi : Comment réagir en cas d'échec ?

Marie-Claude Gavard : Si l'échec est dû à la conjoncture économique, essayez de ne pas culpabiliser l'autre. Si la rupture professionnelle a été provoquée par l'incompétence de votre conjoint, faites le point avec lui sans l'accabler. Cherchez ensemble la cause réelle. Soyez compréhensive. Sinon, vous risquez de mettre en péril votre couple. Si la dépression et les angoisses vous guettent, n'hésitez pas à vous faire aider par un médecin. Il vous prescrira un traitement qui vous permettra d'aller mieux très rapidement.

Mieux pour Moi : Certaines professions sont-elles mieux adaptées au travail en couple ?

Marie-Claude Gavard : Oui, certains métiers permettent de jouer parfaitement la carte de la complémentarité. Ainsi, le commerce est un secteur professionnel souvent privilégié. Le très tendance couple "bo-bo" peut aussi se laisser séduire par des métiers artistiques, source de complicité et de créativité. Un auteur de théâtre sera le compagnon idéal pour une femme qui choisit d'être comédienne. Néanmoins, si l'un des deux rencontre le succès, la blessure narcissique de l'autre peut quelquefois entraîner la destruction du couple. La sensibilité des hommes par rapport aux revenus supérieurs de leurs épouses est encore un sujet sensible dans notre culture !

Propos recueillis par Sarah Ellero

1/ Le Dr Marie-Claude Gavard est l'auteure de "Adoption, blessures d'amour", 230 pages, édition Odile Jacob, 21,50 euros et de "60 réponses pour être heureux", 285 pages, Ed. Odile Jacob, 21 euros.





5 trucs infailibles !

1/ Déterminez clairement les rôles et les fonctions de chacun.

2/ N'empiétez jamais sur le domaine de l'autre.

3/ Entretenez une communication douce et non violente.

4/ Évitez les crises d'autorité.

5/ Imposez-vous en fin de journée des moments de détente et ne parlez pas en famille de vos soucis professionnels ! Cela favorisera un climat serein.

QUIZ : Êtes-vous

prête à travailler avec lui ?

1/ Vous aimez travailler dans l'urgence. Lui, c'est tout le contraire ! Il prend son temps pour agir et penser.

Oui

Non

2/ Vous êtes très motivée par ce projet professionnel commun. Lui, un peu moins...

Oui

Non

3/ Vous êtes clairement une femme ambitieuse. Votre chéri préfère se laisser porter

Vous avez répondu plus de trois fois oui

Mauvaise nouvelle... Vous ne semblez pas encore sur la même longueur d'ondes. Parlez longuement de ce projet et établissez des bases claires.

par les événements.

Oui

Non

4/ Susceptible, vous souffrez généralement des critiques de votre conjoint pour des détails de la vie quotidienne.

Oui

Non

5/ Vous et votre amoureux avez du mal à déterminer vos fonctions respectives dans votre futur projet.

Oui

Non

Vous avez répondu plus de trois fois non

Félicitations ! Vous êtes prêts à vous lancer dans ce nouveau rêve commun !

Foncez !