

PAUSE BIEN-ÊTRE ■ En cette semaine de l'ode aux amoureux, rencontre avec une conseillère conjugale et familiale

Les ingrédients du bonheur à deux



Par Michèle Gardette
michele.gardette@centrefrance.com

Retrouvez chaque semaine, des conseils, des activités, des soins... pour se sentir bien. Aujourd'hui, on se penche sur le bien-être à deux.

La Saint-Valentin ! Le couple est à l'honneur, cette semaine. Et qu'est-ce qui rend plus heureux que l'amour ?

Une ode à l'amour qui nous a fait toquer à la porte d'une conseillère conjugale et familiale, un métier peu connu. Dans son cabinet clermontois, Anne Dubois Dejean (*) accueille des couples – majoritairement âgés entre 30 et 40 ans et de tous milieux socioprofessionnels – pour accompagner leur réflexion, les éclairer, les aider à mettre des mots sur les maux... Un lieu avant tout d'écoute.

« Dans notre monde de performances et de réussite, les images stéréotypées



L'AMOUR, TOUJOURS L'AMOUR. Une pincée de communication, d'écoute, d'humour, de liberté et le tour est joué ! PHOTO CAMILLE MAZUYER

du couple vont bon train. Cela met beaucoup de pression et il y a finalement assez peu de lieux pour dire ses doutes, ses faiblesses, se dire des choses que l'on ne parvient pas à se dire à deux », évoque la conseillère. Il y a donc urgence à prendre du recul par rapport à cette image du couple parfait !

Les motifs de consultation sont assez variés. Souvent des crises ponctuelles dues à une infidélité, une addiction (Internet...), le départ d'un enfant, la perte d'un emploi, la retraite, une maladie... Des éléments déclencheurs qui remettent en question la légitimité du couple. « Le couple est une entité et ses crises ont

une fonction », souligne la conseillère prônant ainsi une approche systémique du couple.

L'amour se tisse

« Cela ne signifie pas qu'elles sont faciles à vivre mais par une écoute de ces symptômes, une attention, on parvient à casser le cercle infernal, cette impression de tourner en

rond ». Selon elle, trois ingrédients font le ciment du couple. La communication est primordiale et le conflit est un matériau que l'on n'évite pas, au contraire. L'humour est essentiel. Et la liberté que chacun se donne.

« La liberté par opposition à l'emprise et au contrôle. Celle qui suppose une préoccupation et un intérêt pour l'autre qui soit ajusté, dans un mélange de respect et de confiance. C'est subtil : Il s'agit de prendre l'autre en compte sans l'étouffer. Mais pour autant, la liberté en couple n'est pas synonyme d'indifférence à la vie de l'autre », précise-t-elle. Et de conclure que « l'amour est quelque chose qui se travaille, se prépare, se tisse ».

Et le sexe dans tout ça ? « Cette question est propre à chacun, pas de diktat. Il n'y a pas de norme pour une sexualité harmonieuse, il n'y a que celle qui rend les deux heureux ».

(*) Elle est notamment spécialisée dans les problématiques de la recomposition familiale et des « nouvelles familles » (monoparentales, interculturelles, adoptives, homoparentales...) ainsi que celles liées au handicap.

À RETENIR

Conseillère

Conseillère conjugale et familiale est un titre que l'on obtient après une formation encadrée par le ministère des Affaires sociales ou par des organismes agréés. Anne Dubois Dejean est agréée par le ministère des Affaires sociales et enseignante de formation initiale. Elle a ouvert en novembre à Clermont, le cabinet « familles et compagnies ». 06.18.81.39.04. Un réseau regroupe tous les conseillers conjugaux et familiaux du département : <https://famillesetcompagnie.com> Tarifs : environ 45 € pour un couple.

Bienfaits de l'activité sexuelle

À l'occasion de la Saint-Valentin, la Fédération française de cardiologie rappelle tous les bienfaits d'une activité sexuelle régulière sur le cœur. Et c'est sans compter sur ses effets relaxants, antidépresseurs, antidouleur, production des hormones du plaisir...