

## Redonner la priorité au couple

**Nous deux** | Les agacements, les malentendus, les enfants viennent à la longue saper la vie amoureuse et sexuelle. Mieux se parler, se voir, se désirer, sortir, s'entraider: les recettes pour rebondir et durer.

### 1 Rétablir un dialogue privilégié

Pouvons-nous réellement nous contenter de ce que deviennent nos conversations, avec les amées, un partage d'informations sur les enfants et l'intendance, empreint d'agacements ? Se (re) donner la priorité, c'est d'abord signifier à notre partenaire que nous souhaitons retrouver avec lui une qualité d'échange, un dialogue privilégié. « *Le lui dire, mais pas sur le mode conflictuel des reproches et de la culpabilisation, comme s'il était seul responsable de cet état des choses* », suggère Caroline Kruse, conseillère familiale et conjugale.

Retrouver de la connivence, de l'intimité suppose de ne plus considérer l'autre comme celui qui déçoit de n'être plus l'être idéalisé des débuts mais comme celui avec lequel, à partir de maintenant, nous voulons être plus heureux. D'être capable de prendre soin de lui comme nous voudrions qu'il prenne soin de nous. Dès lors, « *commencer ses phrases avec des mots doux aide à construire un dialogue bienveillant* », rappelle Fabienne Kraemer, psychanalyste.

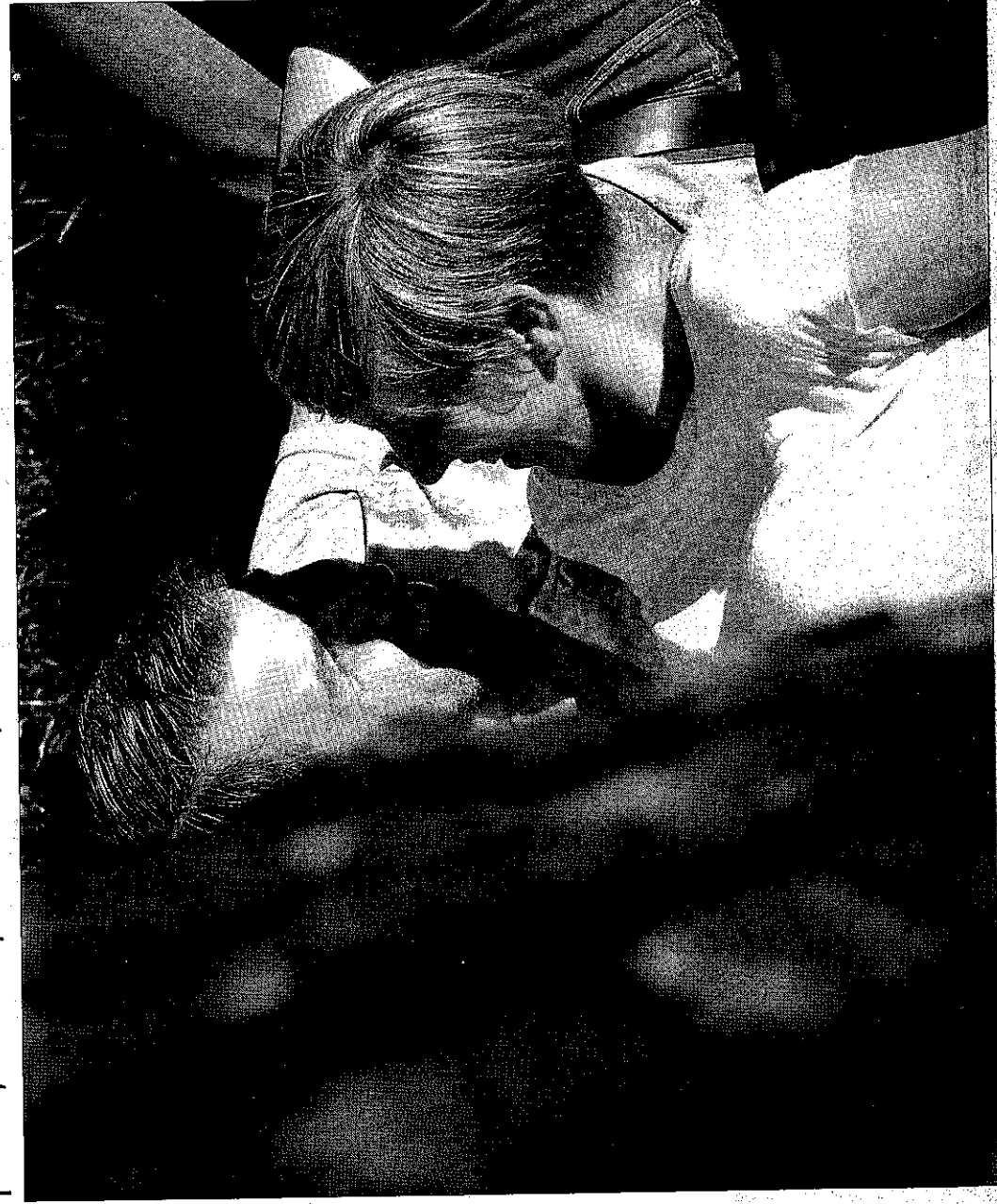
Par ailleurs, « *il est important de se dire quel couple on rêve de former* », affirme Isabelle Constant, psychothérapeute. Et d'essayer, ensemble, de voir comment se monter à la hauteur de cette ambition.

« *Au lieu de faire la liste de tout ce que notre partenaire ne fait pas ou que lui demande ce que l'on pourrait faire pour lui, pour qu'il se sente plus confiant, mieux aimé*. » Aborder les choses de cette manière peut l'inciter à en faire autant.

### 2 Se donner du temps

Avec l'arrivée des enfants, le couple parental prend le devant sur le couple conjugal. « *Lorsqu'ils grandissent, les conjoints ont parfois du mal à redonner du temps à leur vie amoureuse sans craindre d'être de mauvais parents* », constate Isabelle Constant. Pourtant, se consacrer des moments à deux est essentiel. « *Pour le couple comme pour les enfants, qui ont besoin de savoir que leurs parents n'ont pas décidé de vivre ensemble uniquement pour s'occuper d'eux* », assure Caroline Kruse.

« *Il faut beaucoup de ténacité aux papas pour persuader les mamans de laisser leur bébé à une baby-sitter le temps d'un dîner ou d'un week-end en amoureux* », témoigne Fabrice. 36 ans. Certains finissent



■ Quand on a des enfants, se consacrer des moments à deux est essentiel... pour toute la famille !

Photo SYLVIE CAMBON

### Affirmer son appartenance à l'autre

Le couple n'est pas seulement la somme de deux individus. Il est aussi une entité que chacun investit d'une part de sacré. Dans les moments de doute, pouvoit en référer au couple permet de rétablir l'ordre des priorités. « *Mettre en place des rituels pour célébrer la relation permet de rassurer l'autre, de lui redire l'importance du lien et de se rappeler à soi l'engagement que l'on a pris* », rassure Fabienne Kraemer. Il y a aussi « *à tracer des frontières entre le couple et*

l'extérieur qui préservent son intimité », ajoute Caroline Kruse. Et, quoi qu'il arrive, parler de lui avec respect. Fabienne Kraemer encourage enfin à « *affirmer son appartenance à l'autre en public, mais également en évitant les comportements équivoques: revoir ses ex sans lui, nourrir des amitiés exclusives avec l'autre sexe*. » Vieux jeu ? Chaque couple adoptera ses propres règles de conduite. Ce qui compte, c'est de ménager la susceptibilité de l'être aimé, sa jalousie

### 3 Continuer à se séduire

« *Elle reste en jogging à la maison alors qu'elle se fait belle pour sortir*, regrette Eric, 44 ans. Cela me donne l'impression de faire partie des meubles. Que mon regard ne compte plus. » Question de dosage, bien sûr. Il peut être doux de s'autoriser, dans l'intimité du foyer, une forme

de laisser-aller. Mais, à un certain point, il risque de « *désérotiser* » la relation en entamant trop profondément la « *pellicule dorée de l'idéalisation* », comme le dit joliment Caroline Kruse. « *Continuer à rester séduisant l'un pour l'autre est une manière de se valoriser mutuellement, de se signifier et que l'on a toujours envie de se plaire* », analyse Isabelle Constant. A travers l'appar-

tenue, mais aussi par « *des gestes de nous connaître* », raconte Nicolas,

### 4 Se soutenir et accepter la différence

Se donner la priorité, c'est aussi prendre en compte les difficultés de l'autre, lui prêter une oreille attentive, pouvoir voler à son secours toutes affaires cessantes. Mais rien de cela n'est vraiment facile. Car « *notre époque promeut l'autonomie, déplore Fabienne Kraemer. Si bien que chacun se blinde au lieu de s'ouvrir, de s'appuyer sur l'autre*. » Première difficulté: être capable de demander de l'aide. Pas simple non plus d'« *accepter la profonde altérité de l'autre sans vouloir le changer* », indique Jean-Michel Hirt. Supporter qu'il ne soit pas toujours au mieux de sa forme. Que ses stratégies pour faire face ne soient pas les nôtres, ses besoins non plus. « *Cela suppose, reprend le psychanalyste, de pouvoir accepter soi-même ses propres faiblesses*. » Et cela nécessite de la maturité. « *Il y a aussi à accepter le passé de l'autre* », précise Caroline Kruse. Comprendre, par exemple, les responsabilités liées aux enfants d'un autre lit, faire en sorte qu'elles soient compatibles avec le couple que l'on construit. « *Tout cela implique que l'on soit attentif au rapport de force qui s'établit dans toute relation* », renchérit la conseillère conjugale. Il ne s'agit pas de se renier au profit de l'autre ni de vouloir prendre l'ascendant sur lui en le protégeant. Mais d'être capable de concessions, en espérant une forme de réciprocité.

LAURENCE LEMOINE

### À LIRE

« **Comment continuer à se parler, à s'aimer, à se désirer** » de Caroline Kruse.

Concoctée par une conseillère conjugale et familiale, une boîte à outils pour mieux comprendre les enjeux de la vie à deux et se débrouiller dans les moments de crise. Marabout, 2013.

Réalisé en partenariat avec Psychologies magazine