



**PSYCHO**

Par Valérie Josselin

# 5 clés pour faire rimer

Ennui, fatigue, contraintes du quotidien... La vie de couple est loin d'être un long fleuve tranquille. Pour rester unis, suivez le guide !

En 2016-2017, la moitié des mariages s'est soldée par un divorce, selon l'Insee. Dans une société marquée par le stress, l'individualisme et la valorisation de la passion, préserver son couple sur la durée est sans doute plus difficile qu'auparavant. Comment expliquer alors que certains y parviennent, et d'autres non ? Parce

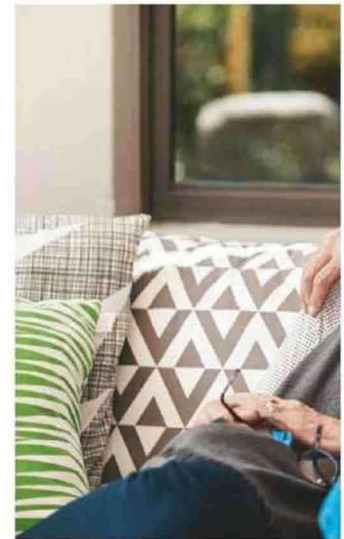
qu'ils ont eu la chance de s'être trouvés ? Pas seulement. Ils cultivent surtout l'amour comme un jardin précieux. Alors, comment réinventer cette alchimie fragile et mystérieuse ? « *Des recettes toutes faites, on le sait bien, ça n'existe pas*, prévient tout de suite Caroline Kruse, conseillère conjugale et familiale. *L'amour, ça se construit, ça se travaille, ça se nourrit.* » Voici quelques pistes.

**Notre experte**



**Caroline Kruse,** conseillère conjugale et thérapeute de couple

Son nouvel essai, *Le Savoir-Vivre amoureux. Les secrets des couples qui durent* (éd. Le Rocher) livre des éclairages pour mieux vivre en couple.



## 1. Savourez la routine

La vie d'un couple n'est pas faite que de grands moments. Elle est aussi composée de ces mille petites conversations quotidiennes ou habitudes qui font que l'on tient l'un à l'autre. D'ailleurs, quand on se quitte, ce sont ces moments-là que l'on retient et qui nous manquent.

**Les pièges à éviter**

Ne vous laissez pas endormir : l'autre ne vous est pas acquis et vous ne le connaissez pas par cœur. Considérer qu'il suffit de laisser les choses se poursuivre telles quelles, c'est prendre un pari risqué.

**Les bons réflexes**

■ Valorisez le plaisir que vous avez à être ensemble, en n'oubliant pas de dire à l'autre à quel point vous appréciez de le retrouver le soir en rentrant, de regarder la télévision avec lui... Prendre conscience de la chance qu'on a et la verbaliser permet vraiment de la ressentir.

■ Intéressez-vous à votre partenaire, à son univers, à ses rêves. De nombreuses personnes se plaignent d'être considérées comme des meubles par leur conjoint. Retrouvez le regard que vous portiez sur lui à vos débuts et montrez-vous imprévisible. La vraie audace, c'est de le surprendre là où il ne vous attend pas, en acceptant, pour une fois, d'aller faire un tour à moto, de l'accompagner à la brocante ou de vous inscrire à un cours de bricolage, vous qui n'êtes pas du tout manuelle.

■ Enrichissez le quotidien en ayant des gestes de tendresse moins stéréotypés que le biseau du soir ou celui du matin, grâce à des petits cadeaux imprévus, une bricole que vous rapporterez en passant, un petit mot laissé sur la table, une étreinte amoureuse, même un soir de fatigue. Il ne suffit pas d'y penser, il faut aussi savoir passer à l'action !

## 2. Soignez votre communication

Un amour au long cours se nourrit de gestes, de caresses, mais aussi de mots. Se parler, c'est se faire cette confiance de partager par le langage les événements vécus, heureux ou malheureux, ses émotions, ses craintes...

**Les pièges à éviter**

Prenez garde de ne pas blesser votre conjoint par des mots maladroitement, écoutez-le sans le juger. Ne rien formuler est aussi le meilleur moyen de ne rien obtenir. N'énoncez pas une attente après coup, sous forme de remarque amère, quand c'est trop tard, en lui rappelant par exemple qu'il a manqué votre anniversaire de mariage. Enfin, ne vous enfermez pas dans un mutisme à deux, sous prétexte de ne pas empirer les

choses ou, à l'inverse, d'éviter un discours alambiqué.

**Les bons réflexes**

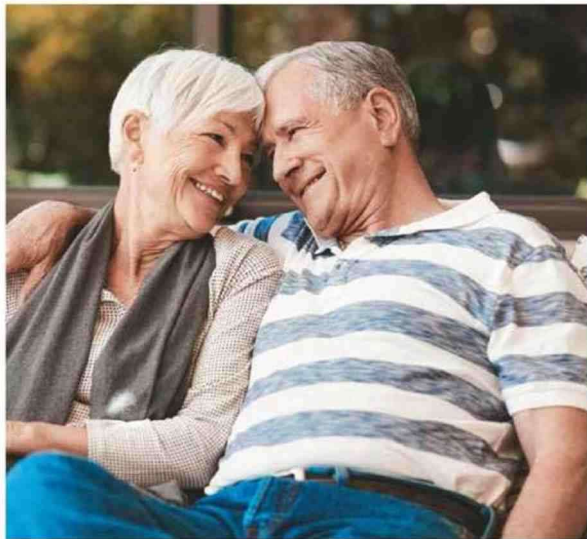
■ Pour parler d'un sujet important, choisissez un moment détendu. Ne le cueillez pas au retour du travail par un terrifiant « Il faut qu'on parle ! »

■ Pratiquez la communication non violente (CNV). Enquêtez sur Internet, offrez-vous un petit guide pour vous y initier : cette méthode fait des miracles.

■ Parlez de vous, demandez-lui de l'aide, précisez que vous vous sentez autant impliquée que lui dans les problèmes, que vous voudriez trouver une solution ensemble. S'il a appuyé malencontreusement sur un bouton sensible, expliquez-lui les origines de votre mal-être.



# amour avec toujours



ISTOCK

## 4. Trouvez la juste distance

Pour évoluer, un couple doit se défaire de l'illusion fusionnelle qui lui a permis de se constituer, chacun apprenant peu à peu à aimer l'autre pour ce qu'il est vraiment, non comme un reflet, un double, mais comme un partenaire. La juste distance est celle qui vous permet à tous les deux de concilier le « je » et le « nous », de ne pas vous essouffler et de maintenir le désir vivant.

### Les pièges à éviter

Ne restez pas accrochée à l'idée qu'un couple doit fonctionner en circuit fermé. Le risque? Que l'un ou l'autre se sente étouffé ou aille chercher ailleurs un partenaire tout

nouveau, tout beau. Inversement, un « nous » insuffisamment délimité peut faire exploser le couple mal protégé contre l'intrusion, des amis ou de la famille par exemple.

### Les bons réflexes

- Acceptez de ne pas tout faire ensemble: gardez vos centres d'intérêt, des activités séparées, octroyez-vous des plages en solo sans culpabiliser.

- Réservez-vous dans le même temps des moments à deux. Pour être certains de ne pas faire passer le couple en dernier sur la liste des choses à faire, inscrivez ces rendez-vous dans votre agenda. Osez le rituel amoureux à date fixe!

## 3. Acceptez les flux et les reflux du désir

Se sentir moins désirée ou moins désirante est souvent interprété comme un signe de désamour. Or cette baisse du désir, chez l'un ou chez l'autre, est tout à fait normale. Les neurosciences l'expliquent: la passion amoureuse ne dure que deux ou trois ans, c'est chimique. Passé ce cap, il faut composer avec les irrégularités du désir, soumis aux aléas de la vie: soucis, fatigue, difficultés familiales, professionnelles.

### Les pièges à éviter

Le danger, c'est de mettre en place un système de blocage qui finit par s'autoalimenter. Plus on s'inquiète de ne pas faire (assez) l'amour, moins on le fait par peur de décevoir ou d'être déçu(e). Une mauvaise interprétation de certains signaux de tendresse peut aussi

éloigner le couple (monsieur: « Si je l'embrasse ou la touche, elle va croire que je veux plus »; madame: « Inutile de le "chauffer" pour rien »). Parlez-en pour ne pas laisser les choses s'ankyloser, mais de manière détendue, et pas tout le temps non plus: il ne faudrait pas que le sujet tourne à l'obsession.

### Les bons réflexes

- Accordez une place plus grande à la sensualité, aux gestes tendres.

- Soignez les préliminaires, qui devraient non pas être l'entrée, mais le plat de résistance de l'étreinte amoureuse. Et si vous n'avez pas envie de faire l'amour à un moment donné, expliquez à votre conjoint que cela ne signifie pas que vous ne le ferez plus jamais, ni que vous l'aimez moins, ni même que vous ne le désirez plus.

## 5. Désamorcez les querelles

Ne jamais se disputer n'est pas forcément le signe de la bonne santé d'un couple. Eviter en permanence le conflit peut en effet finir par le faire exploser, à coups de frustrations et de non-dits. Mais adopter la dispute comme mode de communication principal peut aussi amener à une escalade qui risque d'abîmer la relation.

### Les pièges à éviter

Lorsqu'un désaccord survient, frapper là où ça fait mal fragilisera votre conjoint. Une fois prononcées, certaines paroles sont difficiles à reprendre.

### Les bons réflexes

- Mettez-vous d'accord en amont sur le fait qu'il est possible de se disputer avec respect. Pour cela, trouvez ensemble un mot, un geste (« faire pouce ») qui servira de code. Vous pouvez aussi aller vous disputer dans une autre pièce (très efficace!), ou aller faire un tour pour vous calmer, puis reprendre la discussion plus tard.

- Programmez des points réguliers dans l'année: revenir sur ce que vous avez construit à deux et même aborder les choses à améliorer, mais sur un ton complice, pour ne pas le faire fuir.

## Besoin de vous faire aider ?

Vous pouvez contacter l'ANCCF (Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux) sur [anccf.fr](http://anccf.fr)