

Projets communs, le secret des couples heureux

Face au risque de «zapping» affectif, se créer des perspectives ensemble intensifie la relation.

PASCALLE SENK

AMOUR « Planifiez un quart d'heure à passer ensemble chaque jour. » Telle est l'une des premières prescriptions amoureuses que la thérapeute de couples et coach Sophie Touttée-Henrotte donne à ceux qui viennent la consulter pour leurs relations difficiles et frustrantes. « Lors de la première séance, je leur demande souvent de me décrire une journée type de leur cohabitation, explique-t-elle. Avec des détails très concrets. Et nous découvrons souvent qu'ils ne parviennent pas à consacrer seulement quinze minutes quotidiennes l'un à l'autre ! »

Départ de l'un à l'aube pour se rendre à son travail, obligation pour l'autre de s'occuper des enfants, visite de la belle-famille en fin de semaine, activités sportives en solo... « Lorsqu'on ne trouve pas le temps d'un petit déjeuner ou d'un dîner avec son partenaire, lorsqu'on n'a plus aucune occasion d'échanger tranquillement, en se faisant face et en s'écoulant vraiment, on ne peut élaborer aucun projet ensemble, observe la thérapeute. Or la cohésion d'un couple naît de cette envie de construction et d'avenir ensemble. »

Changer de couple ?

Cinq ans après le début de la cohabitation, 20 % des couples sont séparés et 27 % au bout de dix ans, révélaient les statistiques de l'Insee en 2016. Comment échapper à la loi du couple « zappé » ? Comment faire obstacle au sentiment de lassitude rapide, si ce n'est en lui opposant des désirs à accomplir, des perspectives réjouissantes ? Faut-il nécessairement changer de couple pour retrouver la sensation envoi-vante d'aller de l'avant ? Après une séparation, reformer un couple se fait de plus en plus vite. En 2013, plus de la moitié des personnes entre 26 et 65 ans ayant vécu une séparation ont formé une nouvelle union moins de deux ans après (« Couples et familles », édition 2015, Insee Références).

Parmi les couples, il y a ceux qui prévoient de faire un tour du monde ensemble, qui restaurent une chaumière familiale ou qui créent une entreprise à deux... et ceux qui ont du mal à « dynamiser » leur existence commune. « Auparavant, les unions se formaient autour de grands projets de vie dessinés par la tradition : se marier, avoir des enfants, acheter une maison... Désormais, la plupart se rencon-

trent avec une seule vision, s'aimer, observe le psychanalyste et psychothérapeute de couples Pascal Anger. Tout en sachant que ce lien est de plus en plus fragile. »

Tiers thérapeutique

C'est donc au moment des grandes crises que la nécessité de faire front ensemble se fait davantage sentir et peut - éventuellement - déboucher sur un projet inattendu : protéger voire sauver son couple quoi qu'il arrive. « Le deuil des parents, l'adolescence difficile d'un des enfants, la diminution du désir sexuel... qu'est-ce qu'on va en faire ? L'évolution d'un partenaire ne colle pas toujours à celle de l'autre, analyse Pascal Anger. C'est alors le temps de dialoguer vraiment qui s'impose, et parfois un tiers théra-



peutique peut, en quelques séances, favoriser cette communication. Mais si de cela ne naît pas un nouveau projet, on se quitte. »

Ce ne sont pas seulement les grandes crises qui peuvent devenir déclencheuses, mais la perte de centres d'intérêt communs, le sentiment d'ennui au quotidien. « Certains restent des années en situation d'attente, à se reposer l'un sur l'autre, explique Sophie Touttée-Henrotte. Ils ne savent pas dire leurs envies. Alors peu à peu, ils tombent dans le reproche : « Tu ne me pro-

poses jamais rien », « Tu n'aimes pas ce que j'aime. » D'autres ont le sentiment d'être toujours moteurs et, peu à peu, ils s'essoufflent. Dans tous ces cas, ils risquent d'aller chercher de l'intensité ailleurs, avec un nouveau partenaire. »

« J'aimerais partir en week-end à la mer avec toi, aller marcher en forêt avec toi, qu'on envisage de déménager... » Pour les psychothérapeutes, pas de doute : la capacité à se mettre en mode « projets » fonde les unions les plus stimulantes. Cela, ils l'appellent « faire route ensemble ». ■

Auparavant, les unions se formaient autour de grands projets de vie dessinés par la tradition : se marier, avoir des enfants, acheter une maison... Désormais, la plupart se rencontrent avec une seule vision, s'aimer

PASCAL ANGER



SALOMON NASIELSKI
Psychothérapeute de couples

« Établir une charte du couple évolutive »

Salomon Nasielski, psychologue, publie *Au lieu de nous séparer, nous avons construit à deux la charpente de notre amour* (Éditions ÉdiLivre).

LE FIGARO. - Dans votre approche, vous envisagez le couple comme une entreprise. Pourquoi ?

Salomon NASIELSKI. - Parce qu'il est actuellement plus difficile à construire et à faire vivre qu'une entreprise ! Deux personnes décident de se mettre ensemble pour des raisons d'affinités affectives, des sentiments parfois très intenses, mais ceux-ci ne parviennent pas à effacer les problèmes surgissant inévitablement dans la coexistence quotidienne. Car si, dans la phase amoureuse, on ne pense pas à établir et consolider une charte, ce qui est normal, la conflictualité, qui va s'imposer de toute façon un jour ou l'autre, appellera à le faire. C'est alors à la première crise qu'il faut, comme dans une entreprise, mettre à plat le projet initial : quel est le couple que, dans l'idéal, nous voulons construire ? Quel est notre plan pour y parvenir, nos objectifs ? Souvent, ces questions n'avaient jamais été abordées, ni même imaginées, même par des partenaires pourtant très engagés.

Quelles répercussions ces omissions entraînent-elles ? Par exemple, l'homme pensait avoir une compagnie aux petits soins et qui serait à jamais partante pour une vie sexuelle intense... quand elle attend une attention émotionnelle que lui ne peut pas fournir. Leurs « plans de couple » sont donc contradictoires et, en

« C'est à la première crise qu'il faut, comme dans une entreprise, mettre à plat le projet initial : quel est le couple que, dans l'idéal, nous voulons construire ? Quel est notre plan pour y parvenir, nos objectifs ? »

plus, insidieux. D'une certaine manière, les projets mis en place inconsciemment sont les plus difficiles à débusquer : depuis qu'ils ont eu un enfant, tels partenaires ne passent plus de temps seuls ensemble. Sans l'avoir vu venir, ils sont pris dans un projet « notre couple peut passer après la famille » ou « notre enfant à le droit

de nous envahir »... mais ils ne l'ont pas décidé ! Lorsqu'ils s'en rendent compte, les partenaires ont grand intérêt à en parler. Ainsi que de tout ce qui fonde leur union : quel est le rôle supposé de chacun, sa fonction, l'étendue de son pouvoir, de son territoire ?

La communication suffit-elle ? Souvent. Mais beaucoup ont peur de demander, simplement. « Je te demande de ne pas parler des enfants quand nous dinons tous les deux. Es-tu d'accord ? » ou « Je te demande d'appeler ta mère quand je suis au travail et ainsi nous aurons plus de temps ensemble le soir à mon retour. Es-tu d'accord ? » Trop souvent, dans l'esprit de beaucoup, dire ce que je veux, ce que j'espère, ce que j'aimerais construire peut mener à recevoir une claquette ou à subir un refus comme dans leur enfance. Mais le présent n'a rien à voir. Et il faut comprendre que la charte du couple est comme un contrat : évolutive. Croire que tout ce qu'on vit ensemble est gravé dans la pierre est une illusion. Réajuster les lois en place est sain dans une démocratie !

Quels sont les signes de cette nécessité ? Quand ça va mal, bien sûr, qu'il y a eu infidélité, mauvais traite-

ment, crise inattendue... car tant que la douleur ne se manifeste pas, on ne va pas chez le docteur ! Mais aussi quand il y a un grand sentiment de routine, la sensation de vivre un peu « toujours la même chose ». La nécessité de renégocier la vie ensemble se manifeste alors, il faut en parler : « Moi, ça ne me va plus d'aller déjeuner tous les dimanches chez tes parents » ou « Je ne veux plus que l'enfant dorme dans notre lit ». C'est à ce prix que peut revenir l'intensité dans la relation.

Quelles sont les programmations les plus difficiles à faire évoluer ? Elles relèvent de l'inconscient et c'est alors que la thérapie de couple s'impose. J'attends de l'autre, par exemple, qu'il soit le pilier de mon équilibre psychologique. Ayant vécu de grands manques affectifs dans mon enfance, j'ai pour projet d'être réparé par les attentions tendres de mon partenaire. Mais quand bien même il me donnerait tout, cela ne me comblerait pas au présent. Car il me faut déjà faire le deuil de l'amour que je n'ai pas reçu de ma mère ou de mon père. Ensuite seulement je pourrai définir une nouvelle charte avec celui qui m'accompagne et que j'accompagne. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

Les règles c'est naturel, pas la douleur ! 3 experts expliquent pourquoi

Si vous souffrez pendant vos règles, et parfois au-delà, peut-être êtes-vous atteinte d'endométriose sans le savoir. En France, « on peut estimer que 7 millions de femmes souffrent au cours de leurs règles, que 7,5 millions ont des douleurs au cours des rapports sexuels et que 2,4 millions se plaignent de douleurs gynécologiques quotidiennes », expliquent les trois auteurs de *Tout sur l'endométriose*. Ce livre pratique, complet et parfaitement clair sur cette maladie est l'œuvre des docteurs Delphine Lhuillery, médecin de la douleur, Erick Petit, radiologue, et Eric Sauvanet, chirurgien gynécologue-obstétricien. Trois compétences indispensables (mais non suffisantes) pour la prise en charge de cette maladie qui, explique Sophie, une patiente, « agit sans

pardon, tel un fléau qu'il faut maintenant neutraliser ». Sans que l'on sache très bien pourquoi, des cellules de l'endomètre (intérieur de l'utérus) s'installent dans la cavité abdominale et provoquent des douleurs lors des règles. En l'absence de traitement, elles ne cesseront qu'à la ménopause. Les auteurs expliquent l'importance du bilan initial, en détaillant les examens nécessaires et dans quel but on les propose. La moitié du livre est consacrée à la prise en charge de la douleur par tous les moyens, mais les sujets tels que la sexualité, l'alimentation, le sport et les associations de patientes sont aussi abordés avec justesse. Salutare, à une époque où certains médecins mal informés parlent encore si mal de la maladie.

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR DAMIEN MASCRET
dmascret@lefigaro.fr

« L'enfer », c'est le mot choisi par Amandine Bégot, la journaliste, à qui un « spécialiste » annonce à 32 ans, juste après une échographie, qu'une intervention chirurgicale compliquée est à prévoir rapidement, avec probablement la pose d'une « poche artificielle » (stomie externe appelée « anus artificiel », NDLR) pendant quelques semaines » en douchant ses « projets de bébé ». Amandine est aujourd'hui sous pilule en permanence, elle n'a pas été opérée

et son garçon soufflera sa quatrième bougie cet été. Elle a eu la chance de consulter les trois auteurs et plaide dans la préface du livre pour « que tous les médecins de France soient formés, sensibilisés à ce fléau » car, dit-elle, « mon histoire ressemble à mille autres ». Si la maladie garde encore bien des mystères, si elle se manifeste parfois très tôt, on sait qu'une prise en charge adaptée (l'opération est parfois nécessaire) peut en atténuer l'impact. Et, précisent les auteurs, même « si vous continuez d'avoir mal, malgré la pilule ou l'opération, vous n'êtes pas démunie pour autant, car il existe d'autres solutions pour vous aider à soulager vos douleurs ». Il n'est plus acceptable de s'entendre dire comme Christelle, lors de ses premières règles à 9 ans, que « c'est normal d'avoir mal ».

Au point de « ressentir des coups de poignard dans le ventre ». Les lectrices (et lecteurs !) sont assurées d'avoir ici les connaissances les plus actualisées pour comprendre l'endométriose. Même le lancement de la cohorte ComPaRe Endométriose, par l'AP-HP en octobre 2018, peut impliquer les patientes qui le souhaitent dans la recherche y est évoqué. Un livre indispensable.

« TOUT SUR L'ENDOMÉTRIOSE. SOULAGER LA DOULEUR. SOIGNER LA MALADIE »

Delphine Lhuillery, Erick Petit, Eric Sauvanet, Editions Odile Jacob, 2019, 278 pages, 23,90 €.

