

Les crises du couple...

(Sans doute nécessaires pour progresser)

Avant le mariage...

On peut signaler :

- a) le refus de s'engager alors que l'autre le souhaite.
- b) l'enfermement possible dans le présent,
- c) l'incertitude, sans avoir envie ou sans pouvoir faire des projets d'avenir, dépasser le présent,
- d) les énervements, parce qu'il n'y a pas encore d'engagement l'un vis à vis de l'autre,
- e) La non prise en compte de l'identité, de la liberté du conjoint...

Dialogue, les limites !

Pour tout homme la vie est jalonnée de dangers Vivre à deux peut amplifier ou diminuer ces dangers. Le dialogue à deux peut les réduire.

Notre capacité à parler dépend d'abord de notre disponibilité.

Si, elle est totale. On aborde tous les sujets, c'est le temps de la découverte (de l'ascenseur émotionnel).

Plus tard, le risque est l'habitude. Les dialogues en profondeur se font plus rares.

Puis peut venir le temps du calme plat, de l'ennui.

On se connaît, alors pourquoi échanger !

ATTENTION, le quotidien « mange » le temps à deux.

Le travail nous mine, il nous conduit à chercher des temps de silence ou des temps d'évasion(TV, musique). Du coup la place de l'autre, l'attention à l'autre diminue.

Quelques Sourires :

Le manque de dialogue, c'est le lot commun de tous les couples. Un couple qui se parle facilement et bien n'existe pas, sauf dans les manuels.

Ne pas déverser sur l'autre son "trop plein" sans préavis. Savoir attendre (mais pas trop non plus) le bon moment...).

Parler la même langue. Ce que l'un pense et dit ne correspond pas toujours à ce que l'autre comprend où attend (cf. à ce sujet l'excellent livre de J. Gray : Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus)

Trouver des lieux favorables au dialogue (le restaurant, la balade à pied, la voiture en campagne (dans les bouchons ça marche moins bien :-)

Savoir demander pardon et pardoner (ce n'est pas un signe de faiblesse mais au contraire de force intérieure , de volonté et de confiance dans l'avenir et dans l'autre...)

Intégrer doucement mais sûrement les failles de chacun, ses limites :

- harmonisation au quotidien d'une vie sexuelle (c'est moins fatigant...),,
- harmonisation entre le temps de couple et celui du travail
- Les investissements autres : professionnels, les loisirs, les amis.

Après tout cela, que reste-t-il pour notre couple ?

Conflits de fond

La disparition des temps de dialogue conduit naturellement à gripper les rouages. Lorsque l'on ne peut plus exprimer sa différence voire sa souffrance on s'écarte l'un de l'autre, on prend des distances et l'on s'achemine peu à peu vers l'indifférence. On va droit dans le mur..

La chute du temps de séduction est également un moment difficile. L'autre apparaît dans sa réalité plus contrastée. C'est l'heure où l'on est appelé à apprendre à mieux s'aimer soi-même et aimer l'autre tels qu'il est.

Essayer de se réconcilier par le biais de la sexualité n'est pas une solution. Le baiser n'est pas non plus une manière de faire taire l'autre...

Ni le baiser, ni le sexe n'aideront à réparer les brèches (l'enfant non plus, alors pas d'enfant de la crise, SVP !, vous risqueriez de faire un malheureux de plus...).

La chute du temps de séduction est également un moment difficile. L'autre apparaît dans sa réalité plus contrastée. C'est l'heure où l'on est appelé à apprendre à mieux s'aimer soi-même et aimer l'autre tel qu'il est.

Lorsque rien ne va plus, tout n'est pas perdu :

1) Ce que l'on reproche à l'autre, c'est peut-être un peu de notre faute. Il n'est pas assez tendre ? Lui en donnons lui les moyens. Elle ne m'écoute plus. Est-ce que je lui parle d'amour ...

2) Dédramatisons ! Les crises tout le monde en a... C'est pas pour ça que le divorce arrangera les choses (En plus, la femme d'à côté n'a pas toutes les qualités qu'on veut bien lui donner).

3) Que sont les crises ? Des moments où nous ne comprenons plus, où nous ne savons plus qui nous sommes ; d'où silence, agressivité, heurts... Ce sont des crises d'identité qui nous obligent à remettre en question, non pas les valeurs engagées le premier jour, mais la manière de les vivre aujourd'hui.

Elles permettent d'aller plus loin, d'apprendre à s'aimer..

Les événements, les personnes nous posent alors radicalement la question incontournable :

- aujourd'hui, qui est l'homme, qui est l'époux, qui est le père que tu es ?

- aujourd'hui, qui est la femme, qui est l'épouse, qui est la mère que tu es ?

- aujourd'hui, quel est le couple que nous formons ?

S'il y a crise, c'est que, d'une manière cachée ou inconsciente, "je n'accepte pas que tu sois autre que moi" : là, dans cette altérité, est l'enjeu de l'amour.

L'altérité (est-ce que j'accepte ou est-ce que je refuse que tu sois autre que moi ? totalement autre que moi ?) fait tout le bonheur d'un couple (j'accepte) ou tout le malheur d'un couple (je refuse).

Au creux de la crise, seules la vérité et l'humilité permettent de faire des dépassements absolument nécessaires pour faire grandir l'amour humain.

4) Parfois, le passage par un tiers est une bonne façon de reprendre en main un dialogue enterré sous un paquet de linge sale... (ami respectueux et à l'écoute et pas trop partisan croyant en nous bien sûr, mais ayant fait l'expérience qu'il lui a fallu croire lui aussi pour traverser les crises). Parfois les bons conseils ne suffisent pas et le passage par un Conseil conjugal, médiateur familial, sexologue) ou homme de Dieu est plus efficace, dans la mesure où leur distance et leur savoir-faire permet une médiation respectueuse des deux parties. C'est de toute façon moins douloureux que le lavage public, via avocats interposés.

5) voici deux raisonnements que l'on entend souvent, et qui sont faux :

* le temps arrangera les choses : c'est faux !

* cette crise ne concerne que nous deux : c'est faux également ! Quand on est malade de l'amour et qu'on veut s'en sortir tous les deux (quand, malgré tout, on croit encore en la puissance rénovatrice de l'amour), il faut avoir l'humilité de se faire aider par un témoin. L'avenir est aux humbles.

Transparence ou connivence ?

La transparence, c'est un leurre. La vérité n'est pas toujours pas bonne à dire. Mais à l'inverse, l'autre a souvent des dons pour comprendre le non-dit (l'habitude a au moins ses avantages). Alors mesurons nos propos, respectons l'autre dans ses cheminements et essayons de se parler mieux...

Il y a des tensions intérieures qu'il faut savoir taire, mais à l'inverse, il y a des déséquilibres qu'il faut évoquer.

Dans le couple plus qu'ailleurs, les avantages acquis, les reproches enterrés ou dits méchamment sont sources de souffrances ultérieures.

Un exemple :

Quand lui fait la vaisselle et le ménage et qu'elle fait la cuisine et le repassage, il y a équilibre...

Quand les enfants arrivent et que lui ne fait toujours que le ménage et la vaisselle il y a déséquilibre... Si on ne l'évoque pas, il y a tension. Et au bout, il y a rupture...

En matière de désir, la transparence est à doser.

Dire ses désirs pour un autre, ses fascinations, ses convoitises, c'est exprimer, d'une certaine manière, un manque dans le couple. Mais, si l'autre les interprète comme des trahisons, c'est qu'il y a péril dans le couple, c'est que dans le fond, le couple n'est pas en phase. Entre transparence et liberté, il faut trouver des lieux d'harmonie, d'attention. C'est pourquoi il est souvent nécessaire de mesurer ce que l'autre a envie d'entendre.

Le remède, c'est peut-être l'humour, l'humilité et une certaine connivence, qui n'est pas du donnant donnant, mais du donnant tout court.

La tromperie... :-(((

Quand on va trop loin, quand on atteint un point de non retour, la transparence est dangereuse. Elle peut faire mal et provoquer l'irréparable. Il faut peut-être alors taire sa blessure, et montrer par plus d'attention à l'autre son regret. On peut aussi s'interroger sur les causes de son acte et chercher à réparer ce qui ne va plus.

Un tiers (conseiller conjugal, ...) peut-être utile...

Autres conflits

Après la désillusion du départ (cf plus haut) d'autres écueils nous guettent :

Parentalité et conjugalité

L'éducation des enfants

Retour au conjugal après le départ des enfants

La gestion des différences

Liberté ou dépendance