

## Comment sauver mon couple ?

Le poids des années, la routine, le manque de communication, les événements douloureux... Autant de risques qui peuvent amener un couple à se séparer. Pour éviter la rupture, le psychologue Claude-Marc Aubry a quelques remèdes.

Publié le 19/05/2008

### A quel moment peut-on savoir que son couple est vraiment en danger ?

#### Y a-t-il des signes avant-coureurs ?

Tous les couples se trouvent en danger au bout de deux ans de relation. Passées cette phase fusionnelle, chacun des partenaires réalise que l'autre n'est pas aussi parfait qu'il se l'imaginait. L'arrivée d'un enfant et la retraite sont aussi des périodes à risques pour un couple. Mais, en règle générale, les problèmes commencent quand la communication n'existe plus, que la routine s'installe et que le couple a cessé de se faire plaisir. Après une rupture, certaines personnes m'avouent n'avoir rien vu venir. Et pourtant, lorsque je les interroge, je remarque bien souvent une absence de tendresse et de temps passé ensemble.

#### Y a-t-il des éléments qui permettent de savoir que tout n'est pas perdu ?

Pour qu'un couple puisse se donner une seconde chance, il est essentiel d'avoir une volonté réciproque. La plupart du temps, ce sont les femmes qui prennent l'initiative de consulter un thérapeute de couple. Si l'homme accepte lui aussi de venir en parler, c'est bon signe. Mais cela ne suffit pas. Le couple doit mettre en place des projets communs. Sans cela, la relation est vouée à l'échec.

#### Quels sont les meilleurs remèdes pour se donner une dernière chance ?

Le meilleur des remèdes reste la communication. Dans mon cabinet, les couples en crise réapprennent à se parler et à s'écouter. Sans se couper la parole, ils expriment leur ressenti et, d'eux-mêmes, commencent à trouver des solutions. J'ai récemment reçu un couple où la femme avait eu une aventure. L'entourage était au courant et tout le monde conseillait au conjoint de rompre. Ce dernier était bien évidemment ulcéré par cette infidélité mais, une fois en entretien, il a pu comprendre sa femme et s'apercevoir qu'elle l'aimait vraiment.

#### Y a-t-il des pièges à éviter ?

Oui ! Critiquer, agresser et tout attendre de son partenaire : voilà des attitudes à proscrire. Ensuite, ce n'est certainement pas en donnant tout et en acceptant tout que vous sauverez votre couple. Le dernier piège est de ne pas prendre la distance nécessaire pour se recentrer sur soi. Bien souvent, pour donner les meilleures chances de longévité à son couple, il est nécessaire de préserver une autonomie et un espace de liberté.

©<http://sante.journaldesfemmes.com/psychologie/couple/conseil/comment-sauver-mon-couple.shtml>

A lire aussi : Notre dossier "[5 conseils sur le couple](#)"