

Compersion – Samedi 31 août 2024

Mon amour, je pense avoir enfin compris et avancé significativement dans ma vision de notre relation et de comment progresser de manière épanouissante et bienveillante entre nous.

Je comptais t'en parler maintenant, mais au vu de l'état dans lequel tu es ce n'est évidemment pas possible et je le respecte. Je te demande pardon. J'avais déjà mal évalué à quel point tu m'en voulais et je réalise maintenant à quel point tu es en souffrance malgré les progrès de ces derniers mois. Simplement, je voulais clarifier le fait que j'ai bien appréhendé ton besoin « d'espace » au sens où tu l'entends et que je suis prêt à faire mon possible pour que ce soit le cas.

Comme je passe en mode écriture, cela va être plus long que ce que je voulais te communiquer à l'oral, mais ce n'est peut-être pas plus mal. Je ne compte pas t'envoyer ce texte tout de suite, car je sais aussi que le simple fait de t'écrire un pavé, ou même que tu le reçoives sans même le lire, va t'oppresser et t'agresser. Je vais uniquement de te demander quand tu seras prête à lire ce que je suis en train de t'écrire.

Je comprends.

Ma priorité désormais : que tu sois heureuse, que tu t'épanouisses et je m'en réjouis d'avance. Je me réjouis du plaisir et du bonheur que tu pourras trouver sur ton chemin avec d'autres personnes que moi. Je pense arriver réellement au stade de la compersion. Raison pour laquelle j'étais si enthousiaste et que je voulais te l'annoncer. Je veux que tu te réalises comme tu le souhaites sans aucune contrainte et sans aucun regard de ma part.

Parce que je t'aime. Parce que ton bien être m'importe. Parce que tu n'es pas la clé unique et exclusive de mon bonheur et inversement. Parce que j'aime qui tu es et ce que nous avons construit ensemble contre vents et marées.

Comme je te l'ai dit cette semaine, je ne veux plus être du côté du problème, mais de la solution. Je suis prêt à mettre de côté mes désirs et aspirations en général et en particulier pour notre couple pour que tu puisses guérir personnellement et guérir de la relation que nous avons eu jusqu'à présent. Je ne vais plus te répondre quand tu étouffe par l'énoncé de ce dont j'ai besoin de mon côté (en l'écrivant cela paraît si évident...). Répondre à ta détresse en opposant la mienne est un non sens. Cela prendra le temps que cela prendra. En soi, je n'ai plus vraiment d'attentes, si ce n'est celle que tu ailles mieux et que tu me refasses don de ta confiance.

Je sais qu'un jour tu verras à quel point je suis sincère et convaincu.

Nous nous sommes lancés dans notre couple de la mauvaise manière. Nous avons grillé toutes les étapes. Nous avons plongé dans la parentalité tête baissée avec tous les problèmes que tu connais, sans prendre le temps de savoir qui nous étions, de nous découvrir. Mais le savions-nous vraiment ?

Je pense que nous en sommes au stade où toute la relation de couple que nous avons eu est déconstruite. Si on prend l'image d'une maison, tout a été rasé jusqu'aux fondations. Nous pouvons désormais reconstruire sur des bases saines.

Je vois, je ressens ta souffrance, ton désarroi et ton besoin d'être seule et sans moi. Ce n'est pas un rejet de me personne ou de qui je suis, mais une nécessité de couper toute stimulation extérieure quand tu satures. C'est ton fonctionnement et je l'accepte sans ne plus avoir besoin de comprendre les origines, les causes. Je ne suis pas ton thérapeute, mais ton partenaire. Ce n'est pas mon rôle de te guider dans ton voyage intérieur. Si tu décides d'en partager

des éléments avec moi, tu auras toujours une oreille attentive et bienveillante. Tu n'auras plus d'avis non sollicités de ma part.

Je suis désormais rassuré par le fait que ton envie de reconstruire est là, que tu ne vas pas me quitter et que tu nous donnes une chance. Merci du fond du cœur, je ne pensais pas pouvoir avoir cette opportunité.

Quant à la sexualité, malheureusement, je ne pense pas que l'on puisse faire l'économie d'une discussion à un moment donné en plus d'Ariane. Tu me diras quand tu seras prête à en parler. Je voulais simplement te livrer ces quelques hypothèses et conclusions auxquelles je suis arrivé pour que tu saches où j'en suis. J'espère que cela fera baisser la pression que j'exerce sur toi à mon corps défendant.

J'estime que je ne t'ai jamais vraiment satisfait à ce niveau. Je ne sais pas si je suis un « bon coup », je ne pense pas à vrai dire. En tout cas pas pour toi, pas dans les circonstances actuelles. Ce qui ne veut pas dire que je ne puisse pas le devenir ! C'est probablement le manque de confiance que j'ai en moi qui parle.

Néanmoins, j'aime beaucoup le sexe avec toi en général. Je pense que tu veux vivre une sexualité plus exaltée, plus sensuelle. De vivre des expériences différentes de celles que nous pouvons avoir dans notre couple, non pas parce qu'elles sont forcément non satisfaisantes, mais parce qu'il est impossible qu'une seule personne, fût-elle la plus « performante » dans le domaine, mais parce que personne ne peut remplir absolument tout le temps et en permanence les besoins de l'autre. Et cela évolue au fil du temps. J'accepte que je ne puisse pas cadrer et combler tes envies actuellement, tant pis tu le trouveras ailleurs et nous jouirons à l'intersection de ce qui nous va aux deux quand le moment sera venu. Demain ou dans 6 mois. Quand l'envie s'en fera sentir et qu'elle est partagée. Je comprends que je ne suis pas l'alpha et l'oméga dans ce domaine. Je reste néanmoins convaincu qu'en communiquant nous parviendrons à avoir beaucoup de plaisir mutuellement. Je peux apprendre, tu peux apprendre.

N'aie pas peur de me dire les choses. Il me revient de te convaincre, avec le temps et les actes, que tu es en sécurité avec moi. Tu ne dois plus craindre mes réactions. Je sais désormais à quel point c'est important. J'aimerais que nous atteignions un stade où me parler sera aussi sûr que de te parler à toi-même. Sans crainte de jugement ou de mauvaise compréhension. J'admets aussi désormais qu'il y a des attitudes ou des envies que je ne peux pas comprendre. Qui ne sont ni à comprendre ni à intellectualiser d'ailleurs. Accepter et accueillir, rien d'autre.

A quelque part, je trouve cela bienveillant de ta part, comme une sorte de preuve d'amour, le fait que tu te sois donné à moi sans réellement le désirer. Tu voulais juste me préserver finalement. Ne pas me faire du mal, parce que je n'étais pas capable de le comprendre. Parce que j'aurais vécu un refus comme un rejet de ma personne entière. Mais tu sais aussi que ce n'est pas une bonne solution, cela apporte trop de malentendus et d'incompréhension à terme.

Tout ceci est du passé. Tu le verras et tu pourras me refaire confiance.

Je vais de mon côté faire mon chemin avec d'autres personnes. C'est du moins tout le mal que je me souhaite.

Je veux que nous restions discrets à ce sujet et cela ne doit évidemment impacter en aucun cas notre vie de famille, nos enfants. C'est une évidence, mais je préfère le dire clairement.

Beaucoup de choses à dire encore, mais l'essentiel est là. J'espère pouvoir approfondir tout ceci avec toi quand tu seras prête à le faire.

Je t'aime et suis à tes côtés. Je t'attends, mais je n'attends plus de « récompenses » de toi suites à mes « bonnes actions ». J'agirai parce que cela me semblera juste, respectueux et nous permettra de grandir ensemble. Pour notre bien-être et celui de notre famille.