

DR SYLVAIN MIMOUN

FRANÇOIS DUCROUX

EYROLLES ● POCHE

LE SECRET DES COUPLES HEUREUX : L'ÉGOÏSME PARTAGÉ

Préface du Dr Michel Cymes



Résumé

Penser à soi pour être bien à deux !

Le docteur Mimoun, gynécologue et thérapeute depuis plus de vingt-cinq ans, a aidé de nombreux couples en crise à retrouver le chemin de l'harmonie. Accompagné de François Ducroux, il expose six grands principes pour être heureux avec son partenaire et traverser les inévitables conflits qui surgissent tout au long de la vie à deux : bannir la loi du « tout ou rien » ; agir d'abord, penser ensuite ; comment réagir en cas d'infidélité ; réajuster l'éducation qui nous rend malheureux ; toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire ; vivre l'instant présent.

Riche en témoignages forts de patients, cet ouvrage vous invite sans tabou dans le cabinet du docteur Mimoun.

« Soyez heureux, votre conjoint vous dira merci ! »

Michel Cymes

L'auteur

Sylvain Mimoun est gynécologue, andrologue et psychosomaticien. Il est directeur du Centre d'andrologie à l'hôpital Cochin et responsable de l'Unité de gynécologie psychosomatique à l'hôpital Robert Debré. Il est également président de la Société française de gynécologie psychosomatique. Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, il participe à de nombreuses émissions de radio et de télévision.

François Ducroux est journaliste et réalisateur de documentaires scientifiques. Il a été rédacteur en chef d'émissions d'investigation.

www.editions-eyrolles.com

**Le secret des couples heureux :
l'égoïsme partagé !**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
© Éditions Eyrolles, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01122-1

D^r Sylvain Mimoun et François Ducroux

Le secret des couples heureux : l'égoïsme partagé !

Préface du D^r Michel Cymes

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

[Préface du D^r Michel Cymes](#)

[Introduction Pour en finir avec les bons sentiments !](#)

[Chapitre 1 Bannir la loi du « tout ou rien »](#)

[Chapitre 2 Agir d'abord, penser ensuite](#)

[Chapitre 3 L'infidélité, et après ?](#)

[Chapitre 4 Réajuster l'éducation qui nous rend malheureux](#)

[Chapitre 5 Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire !](#)

[Chapitre 6 Vivre l'instant présent](#)

[Conclusion](#)

PRÉFACE

Vivre longtemps heureux en couple, avec une sexualité épanouie... Mission impossible de nos jours ? Sylvain Mimoun, qui a longtemps été mon complice dans « Le Magazine de la Santé », a développé au fil de ses consultations de sexologie une philosophie du couple qui peut surprendre, mais qui fait déjà ses preuves.

Sa clé du bonheur tient en une formule à première vue déroutante : « l'égoïsme partagé ». À rebroussepoil du bonheur fusionnel et de la sacro-sainte transparence en vogue actuellement, ce principe iconoclaste a déjà permis à de nombreux couples de raviver leur flamme.

Ce livre reprend les maximes du Dr Mimoun, les « Mimouneries » comme je les appelais dans notre émission. Des formules un brin provocatrices, destinées à nous remettre en question, à nous faire réfléchir sur ce que vivre en couple signifie. Et à trouver des solutions. Un contentieux qui ne passe pas avec votre conjoint ? « Il ne faut pas régler ses comptes, mais régler la situation ! » Une infidélité qu'on brûle d'avouer à l'autre ? « Demandez-vous si cela va profiter ou nuire à votre couple. » Une panne d'érection ? « Il faut d'abord remettre le corps en marche, la tête suivra ! »

L'égoïsme partagé ? La formule n'est pas si contradictoire qu'il y paraît : pour être bien à deux, il faut d'abord être bien soi-même. Un principe qui peut s'appliquer aussi bien à la vie en couple qu'aux relations dans le travail. En toutes circonstances, se recentrer sur soi-même pour ne pas être dépendant de l'autre.

Ce livre est aussi une plongée inédite dans les secrets d'alcôve des Français : les témoignages recueillis par Sylvain Mimoun dans l'intimité de son cabinet. Vous vous y retrouverez, car les couples commettent souvent les mêmes erreurs et trouvent les mêmes solutions.

Prêt pour l'égoïsme partagé ? La démarche, à l'encontre de la pensée dominante, vous demandera un petit effort. Lire ce livre, c'est vous lancer dans une gymnastique physique et mentale, avec les conseils du Dr Mimoun qui vous aidera à trouver les clés du bonheur.

Soyez heureux, votre conjoint vous dira merci !

D^r Michel CYMES

INTRODUCTION

Pour en finir avec les bons sentiments !

Une récente étude d'opinion américaine établissait que pour la grande majorité des personnes interrogées, le bonheur conjugal allait nécessairement de pair avec l'altruisme. À première vue, cela tombe sous le sens. Aimer autrui, c'est forcément faire preuve d'empathie. Mais faut-il, comme le pensent beaucoup d'entre nous, aimer l'autre plus que soi-même, être prêt à sacrifier ses propres désirs pour lui permettre de réaliser les siens ? Pour moi, la réponse est non. On ne peut rien partager si l'on n'a pas soi-même de satisfaction. Comment l'autre pourrait-il être comblé si je suis frustré ?

Depuis vingt-cinq ans, j'ai reçu des centaines de couples en difficulté dans mon cabinet et mon diagnostic est le suivant : l'abnégation ne peut générer que de l'insatisfaction, pour l'un comme pour l'autre. Au contraire, le secret des couples qui durent, c'est ce que j'appelle l'« égoïsme partagé ». Partager son égoïsme ? La proposition peut sembler contradictoire. C'est pourtant un principe qui vous permettra d'aller mieux en couple, mais aussi dans vos relations professionnelles et amicales. Ce livre se propose de vous en livrer le mode d'emploi, dans les situations les plus courantes.

Beaucoup pensent qu'à l'origine d'une difficulté conjugale, il y a forcément un coupable et une victime, et que, pour en sortir, il faut qu'il y ait un gagnant et un perdant. C'est souvent ce que viennent chercher les couples qui me consultent : savoir qui a raison et qui a tort.

À partir du moment où votre relation est conflictuelle – et elle le sera forcément à un moment ou à un autre –, la vie peut devenir lourde. Beaucoup de mes patients se laissent entraîner dans une spirale négative, où ils ne voient plus que les problèmes. Mon propos est de vous aider à échapper à cette pesanteur, à atteindre une forme de légèreté qui profitera aux deux. Pour cela, il faut se focaliser sur le point commun de toutes ces frustrations : vous-même !

Ce recentrage présente deux avantages : il vous permet de vous concentrer sur ce qui vous fait plaisir et d'en tirer bénéfice. Votre satisfaction sera alors contagieuse, votre conjoint profitera lui aussi de votre mieux-être et votre couple en sortira revigoré. L'égoïsme partagé, c'est un peu comme jouer de la musique en groupe plutôt qu'en solo : chacun des membres de l'orchestre jouit d'un plaisir égoïste à faire sonner son instrument, mais quand ce plaisir est partagé par les autres, la musique produite collectivement procure à tous une jubilation décuplée. À vous de jouer !

Appliquer la règle de l'égoïsme partagé est particulièrement utile dans les conflits, petits et grands, qui jalonnent la vie quotidienne. Cela peut paraître une évidence, mais dans un couple, on est deux. Et de cette dualité vont forcément naître des décalages. Cela va des chaussettes sales laissées au sol qui horripilent votre partenaire, aux différends sur l'éducation des enfants, en passant par les reproches du conjoint qui se sent insuffisamment considéré.

En cas de conflit, mes patients commettent souvent la même erreur, ils se réfugient dans un raisonnement simpliste et intellectuellement confortable : « Soit il s'excuse, soit il part » ; « Si elle refuse de faire l'amour, je la quitte » ; « Si elle ne veut pas aller chez mes parents, c'est qu'elle ne m'aime pas ». C'est la loi du « tout ou rien », qui exclut tout compromis et évite d'avoir à réfléchir. On emploie des formules définitives à base de « toujours », « jamais », « de toute façon » qui ferment la porte à toute discussion : « C'est toujours pareil, on ne peut jamais discuter avec toi, de toute façon tu as toujours été égoïste. » On éprouve une jubilation destructrice à démontrer à l'autre que, décidément, il est irrécupérable, en englobant l'événement présent dans une théorie plus générale : « Il est nul, point final. »

Quand on est empêtré dans un différend, quand on n'en voit pas l'issue, on a envie de se sentir soulagé immédiatement. La solution du « tout ou rien » procure cette satisfaction immédiate, car elle ne requiert aucun effort. L'égoïsme donc, mais pas partagé ! À moyen terme, c'est une petite mort. Si l'on raisonne en tout ou rien, on n'aura rien ! Et surtout, on risque de tenir des propos blessants, voire des insultes, qui resteront ensuite gravés dans la mémoire de l'un et de l'autre.

La meilleure solution aux disputes conjugales qui jalonnent la vie d'un couple, c'est de vous recentrer sur vous-même, dans la recherche égoïste de votre bien-être. Vous allez vous sentir mieux et cela sera contagieux, vous partagerez ce bien-être avec votre conjoint. Mais on l'a compris, pour parvenir à un tel résultat, il faut bannir le « tout ou rien ». C'est ce que nous allons voir maintenant.

Comment affronter les premiers nuages

Une relation amoureuse commence toujours par un état de grâce : au début il n'y a pas de problème parce qu'on ne veut pas qu'il y en ait, on voit l'autre avec des lunettes roses. Méfiance : tant que les tourtereaux n'ont fréquenté que des lieux de détente en week-end, en vacances, dans une ambiance forcément idyllique, la relation est probablement faussée. L'heure de vérité ne vient qu'après cette lune de miel : on commence à découvrir les décalages, les malentendus inévitables entre deux personnalités qui s'appriivoisent. C'est quand on se confronte à ces difficultés que commence le vrai test.

La vérité surgit lorsqu'on se rend compte que l'autre n'est pas comme soi, lorsqu'on découvre son univers personnel : sa famille, ses habitudes quotidiennes, ses convictions profondes... Et l'on peut soudain être froissé, ennuyé, voire choqué par ce monde qui nous est la plupart du temps étranger. Un couple ne va devenir couple que quand il aura su surmonter ces premières turbulences. Ce cheminement commence par l'exploration de l'univers du conjoint.

Explorez le territoire de l'autre

Au début d'une relation, il y a toujours un meneur et un suiveur. Le meneur, c'est celui ou celle qui va emmener l'autre dans son monde. Et ce n'est pas un hasard : jouer à domicile est plus rassurant que de s'aventurer dans des contrées inconnues. Il est tellement plus commode de rester dans sa zone de confort, cela permet, sans prendre de risques, de parader, d'épater l'autre. L'autre qui peut d'ailleurs être ébloui : « Comme il joue bien de la guitare ! » ; « Comme elle est à l'aise dans son cercle d'amis »...

Chacun y trouve son compte car cela peut aussi arranger le suiveur, ou la suiveuse, de ne pas se dévoiler, de ne pas se mouiller. Le meneur brille, le suiveur en tire bénéfice, il apprend, mais de manière passive. Or l'intérêt pour approfondir une relation est de progresser de façon active. Et à jouer les meneurs et les suiveurs, il peut se passer du temps avant que l'un et l'autre se connaissent à égalité. Mon conseil est donc de vous arranger pour que le plus vite possible, chacun explore le territoire de l'autre.

L'idéal est de parvenir à un équilibre où chacun se rend compte qu'il se bonifie au contact de l'autre. Voilà sans doute l'une des applications les plus fécondes de l'égoïsme partagé. Si par exemple la femme est plus cultivée, l'homme s'enrichit de son savoir. Un bénéfice à double sens, car lui peut de son côté se révéler plus intuitif, émotionnel. L'homme enrichira alors lui aussi sa partenaire ; il la fera rêver et l'aidera à développer son côté poétique. On a toujours à apprendre de l'autre !

Mais ces différences peuvent à l'inverse être source de malaise. Par exemple si un homme découvre peu à peu que sa petite amie a des idées beaucoup plus conservatrices qu'il ne l'imaginait, alors que lui se veut ouvert et tolérant. Faut-il considérer cette différence de sensibilité comme une anomalie bloquante ? Pas forcément. Il faut alors se poser une question : ce qui me plaît chez l'autre l'emporte-t-il sur ce qui me déplaît ? Si oui, on va chercher un compromis et éviter le tout ou rien.

Armelle et Mathias, l'art du compromis

C'est l'histoire de Mathias, athée bien que d'éducation catholique, et d'Armelle, pour qui la religion joue un rôle important. Ils ont su éviter que cette différence devienne entre eux une barrière infranchissable.

Mathias réalise lors de leur premier Noël à quel point Armelle est attachée à la religion : elle parle souvent d'aller à l'église, en vantant le calme et la sérénité qu'on y trouve. Elle souhaite y aller, avec lui, tous les dimanches. Mais Mathias, lui, n'envisage pas de mettre les pieds dans un lieu de culte, il est même un brin anticlérical.

Toutes leurs discussions sur ce thème mettent Mathias en alerte. Il sent que cela le dérange de plus en plus. À tel point qu'il prend rendez-vous pour s'en ouvrir à moi. Il craint que cette divergence de vues ne fasse exploser son couple. Je lui demande : « Est-ce tolérable ou intolérable ? » Mathias m'assure que son attachement à Armelle est beaucoup plus fort que ce point de désaccord.

Armelle vient me voir elle aussi. Consciente de cette différence, la situation la fait souffrir, mais elle se garde bien de dire : « C'est comme ça et pas autrement. » Elle n'est donc pas dans le tout ou rien. « Lui non plus », lui fais-je remarquer. Il y a donc de l'espoir ! Je lui conseille d'aborder la question de façon positive, de dire à son compagnon : « Je suis bien avec toi, voilà pourquoi, dans l'idéal, cela me ferait plaisir qu'on aille régulièrement à la messe ensemble, que tu m'accompagnes dans ce moment important pour moi. Mais je connais tes objections et suis prête à arrondir les angles. »

L'histoire se termine bien. Ensemble, en bannissant une solution « tout ou rien », ils vont trouver un compromis sur la base de l'égoïsme partagé : Mathias n'accompagne pas sa femme quand elle va à la messe le dimanche et il tire avantage de ce moment d'indépendance. Il y trouve le temps de s'occuper de lui, en allant à la salle de sport. En revanche, il prend sur lui pour faire plaisir à Armelle et à sa famille en se rendant à l'église pour les grandes occasions comme Noël, Pâques, les mariages, les obsèques...

Apprivoisez la famille de l'autre

La première rencontre avec la famille de l'autre est un moment délicat. On se sent jaugé, infantilisé, voire effacé. Comment se comporter ? L'erreur serait là encore d'être dans le tout ou rien. De penser qu'il y a d'un côté les étrangers à la famille et de l'autre ses membres, statut auquel on accéderait automatiquement en ayant une relation officielle avec l'un de ses membres. Alors qu'en fait, il va falloir se faire accepter.

Pour cela, mon conseil est de repérer le leader d'opinion du clan. Prenez le temps d'observer, restez en retrait et identifiez celui ou celle que tout le monde écoute. Ce n'est pas forcément le père de famille, celui qui parle le plus fort, et ce n'est pas obligatoirement un homme. Une fois repéré ce membre influent, tâchez de vous attirer ses bonnes grâces, tout simplement en faisant preuve de curiosité à son égard. Restez dans un premier temps très factuel, avec des questions du type : « Quel est votre métier ? Combien de temps avez-vous passé en Italie ? » Faites-le parler de ses centres d'intérêt, en évitant d'aller sur le terrain toujours glissant des opinions.

L'effet est garanti : il n'est pas si fréquent que quelqu'un s'intéresse à vous, la plupart des gens ne parlent que d'eux-mêmes. Touché par votre attention, le leader ne pourra que vous apprécier et vous serez plus vite intégré au cercle familial. Vous aurez flatté son égoïsme. Il se fera une joie de le partager !

Comment éviter l'usure

Complimentez l'autre quand il fait un effort

À chaque fois qu'un des deux conjoints fait un effort pour satisfaire l'autre, il faut qu'il en soit félicité, que la chose soit verbalisée. Cette règle s'applique aussi aux efforts pour remédier aux contrariétés de la vie quotidienne : par exemple, quand votre conjoint se résout enfin à reboucher le tube de dentifrice, à ranger ses chaussettes et sous-vêtements qui traînaient tous les soirs au pied du lit conjugal.

Si c'est l'homme qui laisse traîner ses caleçons, pourquoi ne fait-il pas l'effort de les ramasser après les nombreuses remarques de sa femme ? Parce qu'il n'a pas mesuré l'importance que cela avait pour elle. Il est donc légitime qu'elle soit blessée de ce manque de considération.

À partir du moment où il tient à sa femme, et qu'il réalise à quel point ce détail compte pour elle, il va sans doute faire un effort, mettre ses sous-vêtements dans la corbeille à linge. Si elle s'en rend compte, il faut qu'elle le lui dise. « Je suis heureuse que tu aies changé depuis la dernière fois qu'on s'est disputés. Je sais, je suis parfois insistante, et je te suis reconnaissante d'avoir fait cela pour moi. » Car ce geste, l'homme ne le fait pas seulement pour avoir la paix, mais il cherche consciemment ou non à renforcer le lien avec elle. Elle doit donc saluer ce geste de bonne volonté, l'encourager. Ne pas en tenir compte en se disant : « C'est la moindre des choses » serait une erreur.

L'homme, se sentant gratifié, fera sans doute d'autres efforts dans d'autres domaines, car son égoïsme narcissique aura ainsi été flatté. L'égoïsme de l'autre, sachez aussi le satisfaire sans arrière-pensée ! Verbaliser, complimenter, dire spontanément : « Tu es belle », « Tu es élégant » ne peut que renforcer l'élan mutuel.

Comment faire en sorte que vos compliments ou vos reproches soient efficaces ? C'est une affaire de dosage et d'équilibre. Quand ils sont constitués depuis longtemps, j'observe chez les couples qui viennent me voir une tendance à plutôt critiquer l'autre, même quand ils s'apprécient mutuellement. On pense principalement du positif, mais on exprime principalement du négatif ! « Mon mari est un homme formidable, audacieux et imaginatif. J'en suis très amoureuse, il le sait, nul besoin de le lui répéter. Mais la façon dont il s'habille, ce jean-baskets en permanence lui donne un air négligé, cela m'énerve et je lui en fais souvent la remarque. »

Le résultat est calamiteux : le conjoint ainsi critiqué n'entend jamais de déclaration d'amour, uniquement des reproches. Accablé par ces remarques systématiquement négatives, il va se fermer, ne plus les entendre, chasser l'autre comme on chasse un insecte qui nous exaspère. Parallèlement, le conjoint qui émet ces critiques sera mécontent de ne pas être entendu, et une frustration va s'installer entre eux.

Il est pourtant important, au sein d'un couple, d'exprimer ce que l'on ressent, en bien comme en mal. Alors comment formuler ces reproches sans qu'ils prennent toute la place ? La meilleure façon d'adresser une critique est de commencer par du positif et de finir par le négatif : « Avec ton élégance naturelle, j'adore quand tu portes ce beau costume. Pourquoi ne le mets-tu pas plus souvent ? Il te met plus en valeur que ton jean et tes baskets qui te donnent un air négligé, cela ne te ressemble pas... » La technique est classique, mais très efficace. D'abord touché par votre compliment, votre conjoint sera en empathie avec vous, désireux de vous faire plaisir, et cela tombe bien, vous lui en donnez l'occasion avec votre suggestion d'améliorer sa tenue vestimentaire !

Tout cela n'est qu'une question d'entraînement. Dès que votre conjoint vous énerve, dès que vous désapprouvez son comportement, prenez sur vous pour que votre reproche soit précédé par des considérations positives. Cela deviendra un réflexe. Et quand vous l'apostropherez, il ne se dira pas : « Je vais encore me faire engueuler. » Au contraire, il saura inconsciemment que vous allez, au moins dans un premier temps, lui dire quelque chose d'agréable. Et il sera à l'écoute.

Plus généralement, utilisez au sein du couple les principes de la théorie américaine de la « communication non violente » – une autre forme d'égoïsme partagé car elle implique de se recentrer sur soi-même : identifier ses sentiments et ses besoins, savoir en formuler la demande. En voici les trois règles d'or :

1. **Ne pas dire « tu », dire « je ».** Ne pas dire : « Tu es méchant, tu m'as humiliée », mais plutôt « Je me sens triste et rabaissée après ces mots ».
2. **Ne pas généraliser, s'en tenir aux faits.** Plutôt que de dire : « Tu es toujours énervé, désagréable », ce qui est décourageant pour l'interlocuteur, mieux vaut s'en tenir à des faits identifiés : « Ce matin, à 10 h 30, nous avons eu une conversation téléphonique, et j'aurais préféré qu'elle ne tourne pas à l'invective. » De même, plutôt que de dire : « Tu vis dans un désordre révoltant », préférer : « J'ai trouvé le dentifrice non rebouché dans la salle de bains. »
3. **Exprimer ses besoins.** Derrière chaque émotion, il y a un besoin satisfait (plaisir) ou insatisfait (frustration). Sachons donc les identifier et dire par exemple : « J'ai besoin qu'on me câline », plutôt que « Tu n'es pas très tendre ». Cette démarche vous évitera les jugements hâtifs évoqués plus haut, qui enferment votre interlocuteur dans une image négative.

Ne tombez pas dans le piège de la toute-puissance

Le tout ou rien, on le retrouve dans les couples régis par un rapport dominant-dominé. Quand l'un des deux prend l'ascendant, parce que l'autre est plus attaché à lui que l'inverse, ou parce qu'il occupe une position sociale ou professionnelle plus valorisée. Cette sensation de toute-puissance peut être dangereuse.

J'ai pu l'observer avec le cas de Garance et de Paul.

Garance et Paul, le point de non-retour

Ensemble depuis six ans, Paul et Garance sont très amoureux l'un de l'autre. Mais depuis le début de leur relation, Garance pense que son amour à lui est plus fort que le sien. Elle se dit donc que c'est à lui de faire des efforts, puisqu'elle est sa princesse. Tout pour elle, rien pour lui, un égoïsme pas partagé du tout ! Chaque fois qu'ils doivent prendre une décision, c'est son envie à elle qui l'emporte. Le tout ou rien : à chaque fois, elle dit : « C'est à prendre ou à laisser »... Jusqu'au jour où il répond : « Je laisse ! »

La crise éclate lors d'un départ en vacances de ski. Au moment de choisir la destination, ils ne sont pas d'accord : elle veut une station huppée, lui préfère une ambiance plus familiale. Et pour une fois, il tient bon. Voilà donc les deux époux et leur enfant partis pour une semaine de détente aux sports d'hiver. Mais en fait de détente, les vacances virent au cauchemar : pendant tout le séjour, Garance harcèle Paul, ne cessant de lui répéter à quel point elle trouve cette station bas de gamme et ennuyeuse.

À la longue, Paul commence à voir sa compagne sous un jour nouveau : il la trouve snob, égocentrique, insupportable. Garance aime pour-tant Paul, elle tient à lui, et réciproquement. Mais ces vacances gâchées constituent le point de non-retour. Le couple se met à battre de l'aile.

à leur retour du ski, ils viennent me voir pour tenter d'arranger les choses, mais rien n'y fait. Après six années où, par amour, il a cédé à tous les caprices de sa femme, Paul jette l'éponge. C'est lui qui prend l'initiative de la rupture. L'égoïsme non partagé et la loi du tout ou rien ont eu raison de leur amour.

Douze ans après leur séparation, Garance reprendra rendez-vous pour me dire combien elle regrette ce divorce, à quel point elle a été aveuglée par son sentiment de supériorité. Aujourd'hui, elle répète régulièrement à ses enfants cette maxime de bon sens : « Quand on tient à quelqu'un, il est important de savoir ce qui est bon pour lui. »

« Tu veux ou tu veux pas ? » Le sexe en otage

Quand une femme ne veut plus faire l'amour avec son conjoint, ou l'inverse, on est souvent dans la loi du tout ou rien. À force de dialogues de sourds, de reproches, de revendications, le sexe finit par devenir, aux yeux de l'un, l'affaire de l'autre. Le lui accorder s'apparente à une capitulation, une corvée. Le « devoir conjugal » dans toute son horreur. Tout, c'est se soumettre à l'autre ; rien, c'est rester libre. Alors que le sexe ne peut être qu'un plaisir partagé !

Carole et Stéphane

Cette impasse, c'est l'histoire qu'ont vécue Carole et Stéphane, un couple de jeunes quadras aisés, habitant rive gauche à Paris. Stéphane vient me voir un beau matin dans le plus grand désarroi : sa femme, me confie-t-il, déteste l'appartement dans lequel ils ont récemment emménagé. Et surtout, elle se refuse à lui depuis des mois.

Logiquement – ou du moins est-ce ce qu'il pense –, il en déduit qu'il faut changer d'environnement pour renouer les liens. Encore un raisonnement « tout ou rien » : si elle ne veut pas faire l'amour avec lui, c'est selon lui uniquement parce que leur appartement lui déplaît. S'en extraire doit donc, à ses yeux, régler le problème. Il décide alors de lui faire une surprise : deux billets d'avion pour quinze jours aux Seychelles, dans un paradis turquoise, logés dans des paillotes de luxe au bord de l'eau. Un rêve, le genre d'endroit où l'on ne peut que se ressourcer, lire, nager... Et faire l'amour.

Les amies de Carole lui disent qu'elle a de la chance, que c'est le cadre idéal pour roucouler. Seulement voilà, rien ne se passe comme Stéphane l'avait prévu : dès l'arrivée, Carole se plaint de cet endroit désert, « où il n'y a rien à faire », où elle va s'ennuyer ferme. Et moins que jamais, elle ne va accepter de rapports sexuels avec son conjoint !

Cette fois, Stéphane est à bout. Ils décident d'un commun accord de rentrer à Paris une semaine plus tôt que prévu. Et illico, il lui annonce qu'il vaut mieux qu'ils se séparent. Contre toute attente, Carole réagit avec incompréhension : « J'ai bien le droit de me refuser à toi, je ne suis pas obligée de me soumettre à tes désirs, je ne vois pas pourquoi tu en fais toute une affaire. C'est mon droit et voilà tout. »

Le couple finira par se séparer. Mais la rupture ne va durer que quelques mois : Carole et Stéphane finissent par se retrouver, ils prennent un nouveau départ sur de nouvelles bases. Car entre-temps, les deux conjoints ont pu réfléchir à la situation. Pendant cette séparation, Carole n'a plus eu à refuser le sexe, désormais dissocié d'une relation obligée avec son conjoint. Elle s'y est même intéressée, s'est recentrée sur elle-même en explorant les ressorts de son plaisir par la masturbation. En redécouvrant son appétit de sexe, elle a de nouveau eu envie de s'y adonner avec l'homme que, dans le fond, elle aimait. Quant à lui, il a pris du recul et compris qu'il avait fini par présenter à sa femme les rapports sexuels comme une satisfaction de son propre désir, une revendication quasi syndicale. Alors que la question à se poser était : « Qu'a-t-elle à y gagner ? », et le lui démontrer.

Même si l'histoire se finit bien, Carole et Stéphane ont doublement eu à pâtir de leur gestion par le « tout ou rien » d'une situation de blocage. Lui par son interprétation exclusivement centrée sur le problème de logement, elle pour avoir rangé le sexe dans le camp de son mari et de lui seul.

Au lieu de tout reporter sur cette affaire de sexe, de s'enfermer dans son « tout ou rien », Stéphane aurait dû tenter de comprendre la cause du problème : si Carole se refusait à lui, c'est aussi parce qu'elle ne se sentait pas exister à ses côtés. Il brillait dans les relations sociales, elle avait le sentiment d'être transparente, inintéressante, d'autant plus qu'il ne la mettait pas en valeur. Et surtout, il n'avait pas d'attention pour elle. Jamais il ne la complimentait sur sa nouvelle coiffure, sur ses tenues vestimentaires. Il ne lui disait jamais qu'il la trouvait belle. Voilà pourquoi elle avait le sentiment d'être traitée uniquement comme un objet d'assouvissement sexuel par son mari. Voilà pourquoi elle se refusait à lui, car comme dit la chanson de France Gall : « Résiste, prouve que tu existes. »

Le schéma peut aussi être inverse : le mari qui ne touche plus sa femme, elle qui le lui reproche. Là encore, ce dernier vit comme une corvée le fait de devoir se soumettre au devoir conjugal. Il n'a plus envie d'elle, elle ne l'excite plus, et d'autant moins qu'elle lui réclame cette relation sexuelle comme un dû. J'ai eu à de nombreuses reprises à connaître ces situations. À la femme délaissée, mon conseil a toujours été le même : cessez de le harceler, ne lui demandez rien. Recentrez-vous sur ce qui vous fait plaisir.

Comme Carole l'avait fait pendant sa séparation d'avec Stéphane, la femme s'adonne alors souvent à des caresses intimes, allant jusqu'à regarder des petits films pornographiques pour s'exciter, en n'en laissant rien ignorer à son compagnon. Ce qui a pour effet d'émoustiller l'homme, de piquer sa curiosité et son désir, d'autant plus qu'il n'est pas d'emblée convoqué à la fête. Ces femmes ont l'intelligence de sortir du « tout ou rien », du « lui ou moi », pour aller vers le « moi et moi ». Après tout, on n'appartient qu'à soi-même.

Bien sûr, certaines me disent : « Mais, docteur, je ne peux tout de même pas faire ça, c'est indécent. » Je leur réponds alors : « Et si vous ne faites rien, que croyez-vous qu'il arrivera ? » Elles sont bien obligées d'en convenir, si elles ne font rien, rien ne changera...

Vos parents ou sa bande : comment choisir ?

Il en va de même dans une situation que connaissent fréquemment les couples : la querelle sur le lieu de vacances. Voilà le terreau idéal de la loi du « tout ou rien », alors que ce différend cache souvent un malaise plus profond, comme l'arbre cache la forêt.

Éric et Julie

Éric et Julie n'arrivent pas à se mettre d'accord sur leur destination de vacances : lui veut louer une maison avec des amis, elle préfère partir chez ses parents à la campagne.

Le débat tourne toujours autour des mêmes termes : « Tes amis sont envahissants » ; « Tes parents sont ennuyeux ». Mais à y regarder de plus près, la raison est tout autre. Lui ne veut pas aller chez les parents de sa femme car elle y redevient petite fille et qu'ils ne font pas l'amour. *Idem* pour la formule maison avec des amis, les soirées y sont tardives et alcoolisées. Il se couche bien après elle... Et ils ne font pas l'amour !

Éric et Julie ont réussi à dépasser leur désaccord pour en arriver à cette conclusion : quelle que soit la formule choisie, ils ont besoin de se retrouver seuls tous les deux. Et ils se sont promis de prendre quelques jours en amoureux, sans les enfants, sans les parents, sans les amis... Leur besoin d'intimité, leur amour donc, a bien failli être occulté par le « tout ou rien ».

C'est l'une des idées les plus répandues en matière de thérapie de couple : quand il y a des disputes, et à plus forte raison quand le sexe est en panne, il faut aller voir un psy. Pas un médecin. Soigner la tête et le corps suivra ! Je pense tout l'inverse : c'est d'abord le corps qu'il faut remettre en marche, la tête suivra. L'égoïsme partagé consiste ici à vous occuper en priorité de vous-même, de façon physique.

Que faire quand une dispute éclate ?

Pour comprendre en quoi l'action l'emporte sur la réflexion, le meilleur exemple est la dispute éruptive, qui parfois éclate dans le couple. Partie d'un microévénement (exemple : « Tu regardes le foot alors que je dois gérer les enfants ! »), elle dégénère en grand déballage. Nous revoici dans les « de toute façon », « jamais », « toujours »... Le risque est alors grand de prononcer des paroles définitives et blessantes, qui vont durablement affecter votre relation.

Allez faire un tour !

Quand on se dispute, la meilleure chose à faire n'est sûrement pas d'aller au bout de la discussion, de chercher une issue rationnelle, pire de savoir qui a tort et qui a raison. Vous n'y parviendrez pas car, à chaud, vous n'êtes pas en état de calmer le jeu. Bien au contraire, tout vous porte à envenimer la situation. La meilleure chose à faire est de ne plus faire marcher sa tête, mais son corps. De bouger. Plutôt que de vous échine à crever l'abcès, allez donc faire un tour ! Ce n'est pas une retraite, mais un cessez-le-feu momentané qui vous évitera de dire des propos trop désobligeants et vous permettra de chasser un temps le problème de « votre corps » et de votre tête. Bougez, donc, faites le tour du pâté de maisons, ou mieux encore, faites quelque chose qui vous procure du plaisir : du shopping, un cinéma, allez voir des amis... Mécaniquement, vous allez ainsi provoquer une accalmie qui, à votre retour, vous permettra de parler sans violence et de dédramatiser la situation. Si le corps fonctionne sainement, la tête fonctionnera aussi.

Dans les moments de tension domestique, j'approuve l'attitude de ces femmes qui coupent court à la discussion et filent se changer les idées à la salle de sport. Elles sont de plus en plus nombreuses parmi mes patientes à utiliser cette échappatoire. Ce qui les motive, c'est de soigner leur silhouette pour être plus à l'aise avec elles-mêmes, prendre du temps pour elles. Mais ces excursions répétées dans les temples du fitness agacent parfois leurs maris, qui commettent l'erreur de

leur dire : « Tu ne vas pas passer ton temps à faire du sport, je n'ai pas épousé la championne de France d'athlétisme. » Erreur, car nous avons ici une belle illustration du profit qu'ils peuvent tirer d'un égoïsme partagé : plus elles feront du sport, plus elles se sentiront belles, plus elles s'aimeront... Et plus elles donneront d'amour à celui qui partage leur vie.

Respirez par le ventre !

Quand on se dispute, notre corps est en état de stress. Pour se réconcilier avec lui, il existe aussi des techniques de relaxation. La respiration profonde, un réflexe que nous devrions tous avoir quand nous sommes énervés, car elle nous aide à retrouver une tranquillité intérieure. Et cela peut se travailler. C'est une respiration par l'abdomen, alors que la plupart du temps, nous respirons par la poitrine.

La respiration abdominale est la meilleure façon de faire le plein d'oxygène et de se débarrasser de nos tensions physiques et psychologiques. Voici la méthode : installez-vous pour un quart d'heure dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, dans une position confortable : assis dans un fauteuil ou allongé. Inspirez longuement par le nez afin de faire pénétrer l'air dans l'abdomen. Expirez ensuite, doucement, en expulsant un maximum d'air. Attendez quelques secondes avant d'inspirer à nouveau, en vous concentrant sur vous-même. Afin de mieux éprouver cette respiration par le ventre, vous pouvez poser vos mains sur votre abdomen pour le sentir monter et descendre. Une dizaine de minutes suffisent à faire baisser la tension qui est en vous.

Quand le sexe dysfonctionne

Côté homme : la panne d'érection

Agir avant de penser, le précepte fonctionne aussi au plan sexuel. Prenons un exemple que je rencontre souvent : l'homme qui n'a plus d'érection avec sa femme. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce genre de panne n'est pas réservé aux hommes d'âge mûr. Je vois de plus en plus d'hommes de moins de 35 ans qui m'avouent avoir des problèmes d'érection. Ce n'est donc pas une question d'âge ni même de forme physique : le principal organe sexuel de l'homme n'est pas son pénis, c'est son cerveau ! C'est donc dans la tête que cela se joue et il semblerait ainsi logique de commencer par sonder son inconscient, de comprendre ce qui psychologiquement le bloque. Mais cela risque de prendre beaucoup de temps... Je préconise plutôt d'intervenir dans un premier temps avec une approche fonctionnelle, d'autant plus qu'il existe aujourd'hui des remèdes très efficaces pour pallier une érection insuffisante : Viagra®, Cialis®, Levitra®, Spedra®.

Bien sûr, cette panne d'érection est due à un parasitage dans la tête : l'homme est souvent dans la recherche de la performance, alors que la femme considère l'acte sexuel comme un cadeau de la vie. Et cette obsession de la performance le paralyse car il craint de ne pas être à la hauteur. Le meilleur moyen pour qu'il arrête d'y penser est que son corps recommence à fonctionner.

♦ Le Viagra® : en prendre oui, en parler non !

Alors, faut-il prendre la pilule bleue ? Souvent, les hommes répugnent à prendre des stimulateurs d'érection. Ils y voient un palliatif pour le 3^e âge, ou un remède honteux qui les classerait dans la catégorie des « impuissants ». Je leur dis : « Vous n'êtes pas malade, vous êtes comme quelqu'un qui a une entorse et qui veut marcher. Donc je vais vous donner une béquille qui remettra la machine en marche, sans passer par une longue thérapie. » Craignent-ils de devenir dépendants à ce médicament ? « En ne le prenant pas, vous allez à coup sûr devenir dépendant de l'échec ! »

Cependant, messieurs, si vous prenez ces stimulants, il est inutile, voire déconseillé, d'en parler à votre partenaire. Cette transparence risquerait de se retourner contre vous : en parlant à votre compagne de vos remèdes à la panne d'érection, vous lui assignez, consciemment ou non, le rôle d'infirmière, alors que la femme qui vous aime souhaite un rapport d'égal à égal.

En outre, elle n'a surtout pas envie de savoir que si vous avez une érection, c'est sous l'effet d'un produit et pas uniquement par désir pour elle. Car beaucoup de femmes considèrent, à tort, que l'érection va forcément de pair avec le désir. Elles vont se sentir remises en question : « Il ne bande pas, il n'a donc pas de désir pour moi. » Alors que si l'homme prend la pilule bleue sans en parler, le couple a de nouveau des rapports réussis, cela va relancer le bon fonctionnement, l'homme ne se torturera plus l'esprit et, à terme, n'aura plus besoin de stimulant.

Voilà donc ma réponse à ce problème, qu'il faut par ailleurs prendre très au sérieux. Car la dysfonction sexuelle peut sonner le glas d'une relation amoureuse, plus sûrement encore qu'une mésentente ponctuelle : beaucoup de couples s'interdisent en effet d'avoir des rapports sexuels tant qu'ils n'ont pas résolu leur différend sur le fond, dans leurs têtes, et cela peut durer longtemps ! Alors que c'est l'inverse qu'il faut faire. Si le corps fonctionne, la tête suit. Et le couple se sent de nouveau bien. Cette solution pragmatique aide à mieux dialoguer et à sortir du conflit par le haut. Que demander de plus ?

D'autant plus que ce recentrage sur soi peut occasionner pour l'homme une résurrection qui va bien au-delà du sexe. Un de mes patients, qui s'est ainsi guéri de son problème d'érection, a obtenu encore mieux : ayant repris confiance en lui sur le plan sexuel, il a aussi retrouvé l'assurance qu'il avait perdue au niveau professionnel. Il était violoniste dans un grand orchestre, jusque-là noyé dans la masse, il s'est mis à jouer avec beaucoup plus de personnalité, a été remarqué et promu soliste !

La panne d'érection est plus fréquente chez les hommes qui ont passé 55 ans. On parle beaucoup de la ménopause chez les femmes, moins de l'andro-pause chez les hommes. Et pourtant ces messieurs connaissent, eux aussi, à l'approche de la

soixantaine, des changements hormonaux nullement incapacitants, mais qui rendent plus lente leur « mise en marche ». L'andropause se caractérise par une sécrétion plus faible de testostérone biodisponible, c'est-à-dire de l'hormone mâle active. D'où ce retard à l'allumage que certains interprètent à tort comme la fin du sexe. Alors qu'il n'y a pas de limite d'âge pour les plaisirs de la chair ! Mon patient le plus âgé venu me voir pour un problème sexuel avait 99 ans, sa partenaire en avait 82. Ils faisaient l'amour très régulièrement, mais plus lentement, sans chercher la performance.

Selon moi, la fonction crée l'organe ! Quand apparaît l'andropause, au lieu de prescrire des androgènes à un homme pour relancer sa production de testostérone, on peut lui donner un stimulateur d'érection : ce n'est pas un traitement hormonal, mais ses effets vasculaires vont lui permettre d'avoir des rapports, et cette excitation aura pour effet de lui faire produire de nouveau de la testostérone. C'est un cercle vertueux !

Attention toutefois aux effets pervers des Viagra®, Cialis®, Levitra® et autres pilules prometteuses. Certaines femmes m'ont raconté qu'au départ, quand leur conjoint avait commencé à connaître des pannes d'érection, cela leur convenait assez bien, car il compensait en les caressant. Dès lors qu'ils se sont mis à prendre la pilule bleue, ils se sont concentrés sur leur propre plaisir de pénétration, sans s'occuper d'elles, oubliant même les préliminaires. L'égoïsme n'était plus partagé...

♦ Mesdames, à vous de jouer !

Voilà donc pour mes conseils à l'homme en panne d'érection. Mais que doit faire la femme face à cette situation pas toujours facile à gérer ? Là encore, plutôt que d'investiguer sur les causes de cette anomalie, il faut en priorité trouver le moyen d'y remédier.

Autant que j'aie pu l'observer parmi mes patientes, il y a trois types de réaction :

1. **Rassurer verbalement.** Face à l'absence d'érection de son partenaire, la femme dit : « Ne t'inquiète pas, ce n'est pas grave. » Elle croit être rassurante, mais en fait elle ne le rassure pas du tout, car un tel commentaire peut être perçu par l'homme comme condescendant, infantilisant. Et lui faire perdre ses moyens encore davantage.
2. **Apaier physiquement.** À bannir aussi, la compassion active. Beaucoup de femmes disent : « Allonge-toi, je vais m'occuper de toi », elles se mettent à caresser le sexe de l'homme, pensant que son excitation va être plus forte que son inhibition. Alors que c'est l'inverse qui se produit : le projecteur est braqué sur lui et l'objet de son tourment, ce sexe qui ne veut pas se mettre en marche. Cela lui fait peur.
3. **S'énervier.** La femme s'emporte et prononce des phrases blessantes : « Tu es nul, comment tu peux me faire ça, alors que plein d'hommes veulent coucher avec moi ? » Une telle attitude est la garantie que l'homme mettra beaucoup de temps à recouvrer ses moyens.

La bonne réaction est de se recentrer sur soi. La femme ne s'occupe pas de son partenaire, mais d'elle et de son propre plaisir, en se caressant. En procédant ainsi, c'est son plaisir à elle qui va exciter l'homme. Car elle a tourné le projecteur sur elle, et plus sur lui. Le fait que l'attention soit détournée sur elle va l'exciter lui.

Pour qu'un homme fonctionne, il a toujours besoin d'être rassuré d'abord, stimulé ensuite. Rassurer, en l'occurrence, c'est tout simplement ne pas parler du problème.

Côté femme : il y a une vie après la ménopause !

Hypertension, surpoids, problèmes d'érection, sécheresse vaginale, ménopause, andropause... Pour les hommes comme pour les femmes, la cinquantaine serait-elle le début de la fin pour le sexe ? On le croit souvent, mais à tort. À condition, là encore, de faire marcher le corps avant la tête !

Souvent, les femmes de plus de 50 ans constatent une baisse de régime, voire une disparition totale des rapports sexuels avec leur mari, et elles pensent que c'est leur faute à elles. « Les hommes ont plus de pulsions sexuelles que nous, les femmes. À partir d'un certain âge nous n'avons plus envie », me disent-elles. Ce qui est totalement faux. Alors pour-quoi cette impression, si répandue ?

Pour l'expliquer, il faut comprendre comment fonctionne la ménopause. Elle intervient entre 50 et 57 ans. Et c'est d'abord une libération : un an sans règles. Mais cela va de pair avec un arrêt total de la sécrétion d'œstrogènes, les hormones féminines. Conséquence : le vagin est moins lubrifié, beaucoup de femmes souffrent de sécheresse vaginale et vulvaire, ce qui rend les rapports sexuels très irritants, voire douloureux pour elles. La persistance de cette irritation va progressivement entraîner chez elle un désintérêt pour le sexe.

La première réaction de la femme est de penser qu'elle est moins lubrifiée parce qu'elle a moins de désir. Logiquement, elle en déduit que cette sécheresse tire son origine d'un problème psychologique et qu'il faut soigner la tête. Alors que, selon moi, la priorité est de remettre le corps en marche ! D'autant plus qu'il existe de nombreux remèdes contre la sécheresse vaginale : crèmes, ovules lubrifiants, gels de traitement hormonal, et même un traitement au laser. Recourez-y sans hésiter car votre couple est en danger !

En effet, si vous ne faites rien, un cercle vicieux va s'enclencher : face à une femme moins désirante, l'homme sera moins excité, et donc moins opérationnel. Voilà comment, peu à peu, les relations sexuelles peuvent disparaître. À partir du moment où le rapport sexuel n'est plus là, c'est toute la complicité entre eux qui va se déliter et une distance va s'installer.

D'une façon plus générale, l'activité physique – sans esprit de compétition – peut à elle seule permettre d'éviter ces problèmes liés à la ménopause et à l'andropause. Faites du jogging, allez à la piscine, promenez-vous à vélo... Cette hygiène de vie vous procurera du bien-être dans votre tête, et donc dans votre

corps. Et encore une fois, ne recherchez pas les performances que l'on nous montre, par exemple dans la pornographie : soyez doux avec vous-même et avec l'autre. À tout âge, notre corps est parfaitement en état de fonctionner, à condition de ne pas se tromper sur nous-mêmes !

En cas d'adultère, il faut régler la situation, pas régler ses comptes

« Tu vas me le payer. » Une menace souvent proférée quand l'un des deux conjoints se sent blessé par l'autre, en particulier dans les affaires de trahison : « Ma femme a dansé langoureusement avec un autre sous mes yeux » ; « Mon mari m'a humiliée en draguant ouvertement cette jolie blonde pendant un dîner »...

Le raisonnement est binaire : « Je suis meurtri(e), je vais te rendre coup pour coup. » La loi du talion. Le conjoint trahi veut se faire justice, au nom d'un des plus vieux principes du droit : tout préjudice mérite réparation.

Pourtant, régler ses comptes n'est certainement pas la bonne façon de gérer une telle crise. Car dans un couple, il n'y a pas de coupable ni de victime. Il y a deux partenaires qui, s'ils tiennent l'un à l'autre, doivent parvenir à surmonter leur souffrance ou mieux, à en tirer bénéfice. Leur couple peut sortir renforcé de l'épreuve. Facile à dire ? Peut-être. Mais si l'on raisonne en termes de gagnant et de perdant, on peut être certain qu'il y aura deux perdants.

Pourquoi est-ce une mauvaise idée de se venger ?

L'observation des couples déchirés par un adultère m'a permis de constater que beaucoup commettent les mêmes erreurs, et ce quels que soient leur milieu social ou leur niveau d'éducation : le conjoint qui se sent trahi réagit en voulant se venger. C'est une très mauvaise idée, car cela se retourne invariablement contre lui.

Pour une femme, il peut être très perturbant d'avoir par vengeance une relation avec un homme dont elle n'a pas vraiment envie. Emblématique, l'expérience de Céline, 36 ans.

Céline, adultère malgré elle

Céline travaille dans une société d'assurances. Elle filait jusqu'alors le parfait amour avec Julien : sept ans de mariage, deux enfants. Tout bascule le jour où elle découvre que Julien fréquente des sites de rencontres. « Je l'ai questionné, il a d'abord nié, puis il a fini par avouer quand je lui ai présenté des preuves, des captures d'écran. Pendant quelques secondes, j'ai jubilé, j'avais raison. Et puis je me suis effondrée, précisément parce que j'avais raison... » Céline en parle aussitôt à ses amies, qui lui conseillent de se venger en le trompant à son tour. « Le salaud, il ne doit pas s'en tirer à si bon compte, tous les hommes sont les mêmes, on ne doit pas se laisser faire. » Mais il n'est pas évident pour Céline de franchir un tel pas, d'autant plus qu'elle n'en a pas vraiment envie car elle tient à son mari. Mais c'est décidé, elle va tromper Julien pour se venger.

Cela se passe dans une soirée d'anniversaire. Toutes les amies de Céline, ligüées dans le désir de faire justice à l'épouse bafouée, la jettent dans les bras d'un homme. Avant d'avoir compris ce qui lui arrive, Céline se retrouve seule dans une chambre avec lui, alors qu'il ne l'attire pas vraiment. Mais il est trop tard pour reculer. Céline ne veut pas « jouer les pucelles », elle fait l'amour avec cet homme. Mais elle n'éprouve aucun plaisir et s'en inquiète. Après coup, elle regrette : « Pourquoi ai-je fait cela ? Pourquoi n'ai-je pas joui ? Je ne fonctionne donc plus ? » Céline est saisie d'une profonde inquiétude, l'impression que désormais plus rien ne marche sur le plan sexuel.

En cas d'adultère, il ne faut jamais rendre coup pour coup. Car le résultat est désastreux : on part d'une histoire que l'on subit, on se lance par vengeance dans un simulacre d'acte sexuel, on n'éprouve rien, on finit par douter de soi-même. On ajoute un problème au problème.

À quoi bon vouloir faire souffrir l'autre ? Il faut au contraire ne chercher qu'à être bien, à se recentrer sur soi-même. Cette quête de paix retrouvée ne passe certainement pas par un acte forcé, un accouplement punitif qui se soldera le plus souvent par un fiasco physique et affectif, une perte de l'estime de soi. Cela vaut pour les femmes comme pour les hommes.

Chez un homme, la tentation de rendre coup pour coup peut s'avérer plus destructrice encore : en cas d'échec, c'est sa virilité qui peut être remise en cause. C'est l'histoire qu'a vécue Éric, 41 ans, cadre dans l'industrie automobile.

Éric, une vengeance qui tourne mal

Éric a appris que sa femme, Julie, l'avait trompé. Il décide, pour se venger, d'en faire autant. Mais il n'y est pas prêt émotionnellement et l'affaire tourne mal. Éric sort dans un bar, il est un peu ivre, se sent le courage d'aborder une femme, ce qu'il n'a pas fait depuis longtemps. Et ça marche : la jeune femme le trouve à son goût.

Tout feu tout flamme, rassuré sur son pouvoir de séduction, Éric emmène sa nouvelle conquête à l'hôtel. Mais il va vite déchanter. Au moment de passer à l'acte, il prend conscience qu'il va pour la première fois tromper sa femme et cela le paralyse. Il n'a pas d'érection. Sa partenaire le vit mal et se montre blessante : « Tu es impuissant ou quoi ? Tu ne peux pas dormir ici. Je ne pourrais pas dormir avec un mec qui ne bande pas. » L'ego d'Éric en prend un gros coup.

Dans mon cabinet, voilà maintenant qu'Éric tient Julie, son épouse, pour responsable de ce fiasco. En le trompant, Julie l'aurait brisé, elle lui aurait coupé ses moyens. À l'entendre, son épouse infidèle est fautive de tout ! Je tente de le ramener à la raison : « N'allez pas vous plaindre à elle, elle vous prendra de haut et vous passerez pour l'impuissant de service. Avant qu'elle vous trompe, vous étiez bien avec elle. Les raisons pour lesquelles vous étiez en harmonie sont toujours là, vous pouvez retrouver cette harmonie, à condition de ne pas laisser votre colère prendre le pouvoir. »

Éric a suivi mes conseils. Plutôt que de chercher en priorité à savoir pourquoi Julie l'avait trompé, de remuer le fer dans la plaie, plutôt que de chercher davantage à se venger, il s'est remémoré le bonheur qu'ils éprouvaient à être ensemble et les fondements de cette harmonie.

Comment ne pas céder à la colère ?

La vraie difficulté quand on s'énervé, c'est d'être dans le débordement émotionnel. Celui-ci ne nous aide pas à y voir plus clair en nous, c'est même tout le contraire : il sème la confusion dans notre esprit. On ne peut pas réfléchir quand on est en colère.

Or ce qui importe avant tout, c'est de comprendre ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes, de ne pas se laisser déborder par les émotions. Le but du jeu est de se recentrer sur soi-même, de savoir quel est son intérêt. « Je m'en vais, je reprends mon indépendance ? » ; « Serai-je plus heureux en étant seul ? ». La question n'est pas de savoir ce qui est juste ou faux, mais d'être en accord avec soi-même.

Pour cela, il y a quelques techniques simples. On peut donner libre cours à sa colère sans conséquences néfastes, en allant faire le tour du pâté de maisons, en écrivant un e-mail qu'on n'enverra pas... Mais surtout, il vaut mieux râler tout seul plutôt que râler face à l'autre ! On peut aussi apprendre à respirer par le ventre, c'est une méthode de relaxation active. Ne pas gonfler les poumons, mais mettre la main sur le nombril pour le sentir se soulever à l'inspiration et redescendre à l'expiration, cela fait baisser la tension. Le fait de mettre la main sur son nombril permet de contrôler qu'on respire bien par le ventre.

La question essentielle : tenez-vous à votre relation ?

En pareil cas, voici la question essentielle à se poser : « Est-ce que je tiens vraiment à lui (ou à elle) ? » Pour le savoir, vous devez d'abord répondre à une autre question : « Si notre histoire s'arrête maintenant, comment vais-je le vivre ? » Soit vous supportez l'idée de la séparation, soit vous ne la supportez pas.

Éprouvez-vous un sentiment de libération à l'idée de ne plus être avec votre partenaire ? Si oui, inutile de chercher à sauver votre couple. La crise qui survient est sans doute la conséquence du fait que vous ne tenez pas tant que cela l'un à l'autre. Inutile donc de vous acharner vainement. Mais si vous êtes vraiment attaché à votre conjoint, vous sentirez cette douleur physique, l'estomac qui se tord, une angoisse provoquée par son absence ou l'idée de la séparation, bref une sensation de manque. Dans ce cas, battez-vous !

Mais attention : on peut aussi s'aveugler, ressentir cette douleur physique alors qu'elle n'est pas provoquée par le manque de l'autre, mais de l'angoisse devant une situation inconnue. Comment savoir si l'on souffre d'angoisse ou d'un vrai manque ? Il faut d'abord faire baisser cette angoisse qui nous paralyse : je recommande là encore d'utiliser la technique de respiration par le ventre (voir plus haut).

La personne qui quitte l'autre peut se sentir libérée, et en même temps inquiète parce qu'elle ne sait pas ce qui va se passer. « D'habitude je me calme dans les bras de l'autre quand je suis angoissé(e). Vais-je y arriver sans lui (sans elle) ? » L'autre est un doudou qui nous calme, même quand on n'est plus amoureux ou qu'une partie de nous sait qu'il vaudrait mieux se séparer.

La sensation de manque peut durer très longtemps, même quand on a soi-même décidé de rompre, parce que la décision a été rationnelle mais qu'on n'a pas tenu compte de l'émotionnel.

Un combat se joue alors en nous. D'un côté, notre part rationnelle, qui traite la situation par la pensée et a établi que la séparation était inéluctable : « Cela ne fonctionne pas, nous ne sommes plus heureux, je peux le constater chaque jour, nous passons notre temps à nous déchirer, il vaut mieux pour chacun de nous que l'histoire s'arrête là, car notre couple est devenu toxique. » De l'autre, notre part émotionnelle : là, c'est notre corps qui nous fait souffrir, le fameux manque, plus personne à qui confier nos tracasseries quotidiennes, plus personne à nos côtés dans le lit, cet être qui nous connaît si bien et dont la présence nous rassure, par-delà les disputes permanentes.

Les trois erreurs à éviter

Quand survient la crise, il faut éviter trois erreurs que commettent beaucoup de conjoints blessés et qui peuvent compromettre définitivement une éventuelle réconciliation.

Erreur n° 1 : ébruiter l'affaire

Dans le cas de Céline, qui s'est vengée de son mari volage en le trompant à son tour, il y a un enseignement : elle n'aurait pas dû s'épancher auprès de ses amies, car plus les personnes au courant sont nombreuses, plus chacune d'elles peut interférer. Et cela n'a que des inconvénients.

Dans la plupart des cas que j'ai eus à connaître, les proches mis au courant avaient tendance à conseiller la vengeance, le règlement de compte. Mais les conseillers ne sont pas les payeurs ! Comme dans le cas de Céline, que ses amies ont jeté dans les bras d'un autre homme et qui l'a amèrement regretté ensuite.

Parler fige la situation. « Tu savais ? Laurence a trompé Gilles... » L'histoire se répand comme une traînée de poudre... Les gens adorent les ragots. Une fois que tout le monde est au courant, l'homme devient un cocu, la femme une dévergondée. Ou l'homme un coureur de jupons et la femme une victime. Et cette image s'imprime durablement, cela fige la situation et ne facilite pas un retour à la normale.

Alors à qui se confier ? On peut en parler à un ou une amie intime, mais pas plus, pour pouvoir s'épancher tout en limitant la divulgation. Si l'on parle trop aux amis, à la famille, c'est qu'on a besoin d'être plaint. Mais ce n'est parce qu'on sera plaint qu'on ira mieux. L'idéal est de se confier à une personne neutre, totalement étrangère à l'affaire, ou à un psy.

Erreur n° 2 : passer de victime à bourreau

L'adultère crée un déséquilibre entre le conjoint trompé, qui se considère comme la victime, et celui qui a « fauté », en qui il voit son bourreau. Mais quand on est victime, gare à ne pas devenir à son tour bourreau ! Car si aucune mise au point n'a lieu, le rapport peut s'inverser : le conjoint blessé, n'ayant pas été apaisé, peut devenir harceleur. J'ai connu cette situation en accompagnant Juliette et Christophe.

Juliette et Christophe, le lien rompu

Juliette a trompé Christophe avec un homme rencontré dans un club de vacances, une passade estivale. Christophe sait, il est meurtri, mais n'ose pas demander d'explication. Il voudrait que Juliette en prenne l'initiative et attend cette mise au point comme une libération. En vain.

Deux ans passent, sans que jamais elle n'aborde le sujet. Pour elle, c'est désormais une vieille histoire. Mais au moment où elle s'y attend le moins, ce non-dit va provoquer dans leur couple une crise violente : Christophe explose, il prononce des mots blessants, allant jusqu'à la comparer à une prostituée. Juliette en est très meurtrie, d'autant plus qu'ensuite Christophe s'acharne : il éprouve une jouissance perverse à l'avoir prise en faute et en profite pour prendre l'ascendant, considérant qu'elle lui est redevable. Le silence de Juliette, interprété par lui comme un aveu de culpabilité, en fait à ses yeux son obligée. Quand la victime devient le bourreau...

Un jour, elle craque : devant l'insistance de son conjoint, elle lui raconte ce qui s'est passé. Mais Christophe n'en a jamais assez. Il la harcèle de questions, comme s'il cherchait à être excité. Il veut des détails croustillants. Juliette, elle, reste très factuelle et n'entre pas dans le côté fantasmatique des choses. Mais à force de la tourmenter, Christophe a fini par rompre le lien, et ce qui devait arriver arriva, Juliette le quitte un an plus tard. Personne n'a envie d'être l'obligé de quiconque.

Comment faire face à un conjoint intrusif ? Il faut savoir que ce dernier ne va pas bien, et que pour lui, il n'y a rien de pire que le vide. Un vide qu'il va combler en se nourrissant des détails de votre aventure extraconjugale. Il ne faut donc

surtout pas rester silencieux, muré, mais au contraire donner le change. Combler ce vide. Attention, ne livrez pas le récit détaillé de vos ébats que votre conjoint vous demande, car cela va le torturer encore plus. Parlez-lui plutôt, non de votre adultère, mais de votre rapport à lui : « J'adore quand tu poses ta main sur moi, souviens-toi quand on a fait l'amour en Grèce... » Dites-lui : « Je t'aime », recentrez le dialogue sur votre relation. C'est la meilleure façon d'échapper à l'emprise que le conjoint blessé pourrait chercher à avoir sur vous.

Erreur n° 3 : la tentation de Big Brother

L'obsession de la transparence, la volonté de tout savoir pour pouvoir tout absoudre, « remettre les compteurs à zéro », est bien une idée de notre temps.

C'est aussi un penchant naturel que de chercher à tout contrôler. Et pourtant, il ne faut pas s'enfermer dans cette quête d'information, sous peine d'enclencher une spirale mortifère.

Christine et Thierry, un sursaut salvateur

J'ai ainsi connu Christine et Thierry, un couple de trentenaires parisiens, tous deux avocats, parents d'un enfant de 5 ans. Professionnellement, tout leur réussissait. Mais au sein du couple, c'était le désert depuis la naissance de l'enfant. Obnubilée par son rôle de mère qu'elle concevait comme un sacerdoce, Christine avait renoncé au sexe. Et surtout, elle ne prêtait plus vraiment attention à Thierry et à ses absences de plus en plus fréquentes...

Pendant des années, ces deux-là n'ont eu des rapports sexuels qu'épisodiques, accomplis comme un terne devoir conjugal. Jusqu'au jour où Christine, après un passage chez un psychanalyste, a enfin renoué avec les joies du sexe, pour la plus grande satisfaction de Thierry. Et c'est là que cette maudite volonté de tout savoir est venue gâcher la fête.

Nous sommes en mai 2015. Alors que tout est reparti dans le couple depuis quelques mois, l'avocate vient me consulter, dévastée de douleur : sur le portable de Thierry, elle est tombée sur un vieux texto signé « Ludivine ». Son mari a eu une relation extraconjugale, avec une de ses amies de surcroît. Circonstance aggravante : quand elle l'interroge, celui-ci reconnaît avoir eu cette liaison, se justifiant par le fait que Christine ne voulait à l'époque plus faire l'amour avec lui. Mais il l'assure, c'est fini.

Cela ne calme pas Christine pour autant. Folle de jalousie, elle va jusqu'à me montrer des photos de son ex-rivale, plus âgée, pour s'assurer qu'elle est moins belle qu'elle. Elle m'appelle sans arrêt, me parle pendant des heures. Ils sont catholiques pratiquants. Elle veut envoyer son mari se confesser !

Plutôt que de se concentrer sur leur amour retrouvé, Christine cherche à tout savoir : elle épie son mari, espionne son ordinateur, son téléphone, se complaît dans une délectation morose. Elle cherche à savoir précisément ce que Thierry a fait avec Ludivine, et surtout s'il ne la trompe pas à nouveau. C'est devenu son seul et unique centre d'intérêt, au détriment bien sûr de leur relation présente.

Christine est malade de cette jalousie qui la ronge. Plutôt que de dédramatiser, je dramatise la situation. Je lui dis : « Continuez comme ça, à le harceler avec vos questions, et vous allez à coup sûr faire exploser votre couple ! » Christine prend alors conscience qu'elle met son couple en danger, cela lui fait peur. Je lui donne un conseil : ne plus être dans le règlement de compte, mais uniquement dans le règlement de la situation. Christine tient à Thierry, alors elle lâche prise, se recentre sur elle-même comme je le lui ai conseillé. Elle s'applique à restaurer par elle-même son amour-propre abîmé. Cette nouvelle estime de soi viendra par le travail : dans son cabinet d'avocats, elle met les bouchées doubles et décroche un poste plus élevé. Thierry est très admiratif. Il la désire de nouveau, le couple repart.

Bien gérer les retrouvailles

La crise peut être bénéfique, un moyen pour le couple de redémarrer sur de nouvelles bases. La période de réconciliation est un état de grâce : à partir du moment où l'on a cru que l'on allait perdre l'autre, le retrouver nous apaise. C'est

un moment de fusion, de tendresse, d'attirance charnelle retrouvée. Mais cela peut aussi tourner au fiasco si l'on cherche, là encore, à régler des comptes.

Alors que faire ? Comment parler de ce qui s'est passé ? Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la meilleure idée, dans un premier temps... est de ne pas en parler ! L'urgence c'est de faire en sorte qu'il n'y ait pas un fossé infranchissable entre les deux. Et la période des retrouvailles n'est certainement pas propice à un « débriefing ». En parler ? Oui, mais pour repousser l'échéance. Profiter de ce moment privilégié pour être à nouveau soudé, attendre d'être assez solide pour pouvoir discuter sans se déchirer.

Dans le cas d'Éric, qui avait été trompé par sa femme Julie, j'ai conseillé au mari de ne pas raisonner en termes de coupable et de victime. Dans un premier temps, appliquer la devise de la maison royale d'Angleterre : « *Never explain, never complain* » (ne jamais expliquer, ne jamais se plaindre). Rester stoïque, quitte à se faire violence.

Julie et Éric, fin de la tourmente

À l'issue de notre premier rendez-vous, Éric se rend compte que son attachement pour Julie est resté intact. Mais la tentation du règlement de compte n'est jamais loin. Et pour renouer vraiment, il faut faire le premier pas. Pris d'un élan de tendresse, Éric a repéré une pièce de théâtre dont il sait qu'elle plairait à son épouse et l'idée lui vient d'acheter des places, de lui faire plaisir... Et puis non, c'est un trop beau cadeau, ne l'a-t-elle pas trompé ? Finalement, Éric prend sur lui. Les deux époux vont voir cette pièce, légère, ils se retrouvent et refont l'amour le soir même, pour la première fois depuis plusieurs mois. La complicité les a rapprochés.

Éric me dit alors : « J'étais tellement heureux de la retrouver que j'ai cessé de lui en vouloir, je ne lui ai pas demandé de comptes. C'est elle qui a parlé d'elle-même de cet adultère, en m'expliquant que ces derniers temps, je l'avais délaissée, que je semblais ne plus avoir de désir pour elle. Se sentant abandonnée, elle expliquait avoir couché avec un autre homme, dont elle n'était pourtant pas amoureuse, parce que ce dernier la désirait, lui redonnait confiance en elle. Fin de l'épisode. Depuis, le couple est reparti de plus belle.

Adoptez l'égoïsme généreux !

Comment parvenir à surmonter sa rancœur pour tendre ainsi la main à l'autre qui vous a trahi ? Comment lui faire plaisir alors que vous lui en voulez ? Aussi surprenant que cela puisse paraître, la réponse tient là encore dans un égoïsme assumé. Si vous faites en sorte que votre conjoint se sente bien, il y a de grandes chances que vous le soyez aussi, par ricochet. Faites-le non pas pour votre partenaire, mais pour vous !

Il ne s'agit pas de manipuler l'autre, mais d'être heureux soi-même, de ne pas souffrir. Chez ceux qui, comme Éric, parviennent à adopter cette « générosité égoïste », on assiste à des miracles : un spectacle, un restaurant, voire un week-end peuvent déclencher une interaction positive entre les deux conjoints. S'ils sont joyeux, complices, ils vont sourire et non plus pleurer. C'est le début d'une possible réconciliation.

Mais un tel dénouement, aussi rapide et spontané, reste une exception. Souvent, le partenaire qui est allé voir ailleurs revient au bercail et reste silencieux sur ce qui s'est passé. Ce silence augure d'autres crises à venir, car l'abcès n'est pas crevé.

Quand et comment débriefer ?

« Docteur, quand doit avoir lieu la grande explication ? », me demande-t-on souvent. On l'a vu, la période des retrouvailles n'est pas la plus propice à un « débriefing ». Ce n'est pas le moment car la blessure est encore à vif de part et d'autre. Il y a trop de colère et une explication mal gérée va inmanquablement provoquer une crise de plus. De surcroît, la démarche est vaine : on cherche à obtenir une explication rationnelle à un comportement émotionnel.

Bien sûr, le conjoint volage éprouve un sentiment de culpabilité, bien sûr qu'en lui posant des questions, on peut espérer obtenir des réponses. Mais pour reprendre l'exemple de Julie, elle traversait alors une phase de fragilité, d'émotion très forte, et la discussion aurait très vite pu dérapier, devenir passionnelle. « Mais comment as-tu pu faire ça ! »... Et ce serait reparti pour un nouveau round de querelles interminables.

L'erreur serait également de planifier cette mise au point sur un calendrier : on en parlera le 19 juin à 17 heures... Dans ce cas, les tensions vont monter au fur et à mesure que cette date fatidique approche. Non, le bon moment, c'est quand on se sent bien avec l'autre et que chacun a envie d'aborder le sujet. Mais il ne faut pas se leurrer : en réalité il n'y a souvent pas d'explication au sens propre. Ce qu'on attend de l'autre, c'est qu'il nous apaise. Ce n'est pas le récit de ce qui nous a fait souffrir qui va nous apaiser. Ce dont on a besoin, c'est d'entendre que l'on existe pour l'autre, d'entendre « je t'aime ».

Soyez grand seigneur ! Quand un conjoint trompe l'autre, il se sent fautif. Il s'attend à prendre des coups et s'il ne s'en prend pas, il se sent redevable envers l'autre. Cela se traduit par un redoublement de passion dans les ébats amoureux. Si l'on tend la main, on devient une star pour l'autre au lieu d'être une petite chose gémissante. Et l'on assiste à une seconde lune de miel. Il n'est pas rare que ces couples-là me disent : « On ne s'est jamais autant aimés, on se redécouvre, c'est comme si l'on venait de se rencontrer. »

Mon conseil au « trompé », c'est de ne pas quémander une mise au point, il faut attendre que celle-ci vienne spontanément du conjoint infidèle. Et on l'a vu, la grande explication n'est pas forcément souhaitable dans la période des retrouvailles où il faut éteindre le feu, retrouver un havre de paix. L'idéal est donc de ne rien demander, de laisser l'autre aborder le sujet de lui-même quand il le voudra, quand il se sentira prêt.

Quant au conjoint « fautif », voici ce que je lui conseille : prenez l'initiative, n'attendez pas que l'autre vous demande des explications. L'idéal est d'aborder le sujet de manière légère, d'éviter le tragique, et surtout de commencer par l'essentiel – parler de votre relation d'abord, lui dire : « Je tiens beaucoup à toi, je me suis rendu compte à quel point tu étais important(e) pour moi. »

Car il faut l'avoir à l'esprit, la personne trompée craint que ce soit le début de la fin. Elle va se dire : « L'autre m'a trompé, donc il ne m'aime plus, il va finir par me quitter, je vais tout perdre. » Mais si le conjoint volage commence par lui dire : « Je t'aime », la personne trompée sera d'emblée rassurée, elle boira du petit-lait. Et il sera plus facile ensuite d'aborder le sujet qui fâche.

Attention : si le silence se prolonge trop longtemps, il arrive souvent que le conjoint trompé s'énervé. Il reproche à l'autre de ne pas s'être expliqué. Le conjoint « fautif » qui s'accommodait jusque-là de ce non-dit va lui répondre : « Tu ne vas pas recommencer ! » Et c'est de nouveau le cercle vicieux : « Mais qui a commencé, c'est toi ou c'est moi ? » La querelle promet d'être sans fin.

Redonnez la priorité à votre corps

Le corps a cessé de fonctionner pendant la crise. Et c'est lui qu'il faut remettre en marche, tout simplement en se touchant, en se mettant à nu au sens propre comme au sens figuré. Car deux êtres qui ne vont pas bien commencent à baisser la garde quand ils sont nus tous les deux, dans les bras l'un de l'autre. Dans cette situation charnelle, ils vont réagir de façon émotionnelle et non plus rationnelle, se sentir plus proches l'un de l'autre.

Je pose souvent cette question aux couples qui tentent de se retrouver : « Avant toutes ces histoires, ça se passait comment sexuellement entre vous ? » Si le sexe marchait bien, il faut rééduquer son corps pour qu'il se remette à fonctionner. Le corps, voilà l'urgence.

Mais comment y parvenir ? Pas facile, d'autant que chacun a peur de se faire avoir en s'abandonnant ainsi. On ne décide jamais qu'on est en phase de reformation. Il faut donc se faire violence, se dire à soi-même : « J'accepte de ne pas m'isoler dans ma tour d'ivoire. »

La règle numéro un, c'est de le faire... mais de ne pas le dire ! Si l'un des deux décrète : « On va faire l'amour », la tête reprend le dessus. Dans cette période tendue, on a la sensibilité à fleur de peau et la réaction de l'autre à cette injonction risque d'être négative : il ne supportera pas que vous le preniez dans ses bras, parce que vous l'avez décidé et annoncé. Ce serait pour l'autre prendre le risque de se soumettre.

Il faut donc y aller par étapes. D'abord, renouer le dialogue en se rapprochant physiquement l'un de l'autre. Dans les phases de conflit, il arrive souvent que chacun se retrouve à un bout de la maison, qu'on ne se croise pas. Il y en a toujours un qui a envie d'affronter le problème et l'autre qui l'esquive. Comment réhabituer l'autre à votre présence physique ? Au lieu de tenter une énième grande

explication, il faut parvenir à faire ensemble quelque chose d'anodin, qui fasse plaisir aux deux : repeindre une chambre, jardiner, jouer de la musique... Et puis parler, mais de sujets neutres qui ne risquent pas de raviver le conflit : d'une pièce de théâtre, voire de météo, mais surtout pas de choses intimes. Le but est que l'autre se rende compte que passer du temps avec vous, ce n'est pas nécessairement mortifère, que cela peut même être agréable!

Souvent, les couples en froid continuent tout de même de dormir dans le même lit, mais en se tournant le dos. Voilà un endroit stratégique pour amorcer une réconciliation ! Mais attention, ne vous risquez pas à prendre l'autre dans vos bras sans crier gare. Il faut commencer par lui prendre la main. Avec un peu de chance, et beaucoup de douceur, vous parviendrez à faire accepter ce geste bienveillant, à le faire partager et à remettre ainsi les corps en marche...

Une fois les corps réactivés, je conseille à chacun d'avoir dans un premier temps une attitude égoïste, de se focaliser sur son plaisir sexuel. Car c'est un moment béni ! On est tellement heureux qu'on lâche prise, on s'autorise à faire des choses qu'habituellement on s'interdisait. Bien entendu, il ne s'agit pas d'avoir des pratiques sexuelles inhabituelles. Attention de ne surtout pas faire quelque chose que l'autre réproouve ! Il s'agit juste de retrouver une complicité sensuelle ensemble. Il faut donc établir un contrat : on est désinhibé, on vit fortement l'instant présent et l'on va se focaliser sur la recherche du plaisir sexuel. S'en donner l'un à l'autre, satisfaire l'égoïsme de l'autre en cultivant le sien. C'est le moment de renouveler votre façon de faire l'amour, de vous aventurer dans des contrées inconnues, car c'est le début d'une nouvelle histoire.

Pourquoi éprouve-t-on le besoin de « gratter la plaie » ?

Pour Christine comme pour beaucoup de conjoints trompés, l'épisode d'un adultère marque au fer rouge. La « victime » revit périodiquement ce traumatisme, elle en éprouve même le besoin : quand on a une douleur chronique, elle nous manque si elle disparaît. Tout comme on cherche toujours à éprouver la douleur d'un membre alors qu'il a été amputé, appuyer sur l'endroit qui a fait mal est un réflexe naturel, car on va vers quelque chose de connu : cela fait partie de la mémoire du corps et cela apaise. D'où l'obsession de surveiller l'autre avec, confusément, le désir paradoxal de voir se reproduire la faute. Pour pouvoir dire, dans un triomphalisme autodestructeur : « Tu vois, j'avais raison de t'espionner, je ne peux pas te faire confiance. »

Quand on a été trompé, on veut savoir si l'autre recommence, donc on cherche. Et parfois, on trouve. C'est alors un cercle vicieux qui s'enclenche : plus on trouve

de détails, plus on en veut, plus on est malheureux et on arrête de vivre. Quant au conjoint sous surveillance, il se sent prisonnier et tôt ou tard, il va chercher à s'enfuir.

Comment résister à cette obsession de tout savoir ? Je rencontre souvent des patients dévorés par cette curiosité autodestructrice. Je leur dis : « Arrêtez de faire ça, de ressasser, de fliquer, de mettre de l'huile sur le feu et d'entretenir un climat délétère. L'autre aura forcément envie de partir. » La solution est, une fois de plus, de se recentrer sur soi-même, et il existe pour cela une technique toute simple : à chaque fois que revient le démon de la curiosité malsaine, dites « Stop ! », à voix haute. Cela peut surprendre, mais ce mot peut à lui seul effacer momentanément une image qui vous obsède.

Mais chez certains, l'obsession de tout savoir peut virer à la névrose. C'est le cas de Jean-Marc, un employé de banque de 45 ans, qui a eu beaucoup de mal à se remettre de l'aventure de sa femme, Sylvie, avec un autre homme.

Sylvie et Jean-Marc, l'obsession pour réparation

Jean-Marc questionnait sans cesse Sylvie pour connaître tous les détails de son aventure avec un autre homme. Il en avait été meurtri et y revenait de manière obsédante. Dans l'espoir de le calmer, Sylvie lui donnait des détails. Comment ils s'étaient retrouvés en cachette, comment il l'avait embrassée, dans quel hôtel ils avaient passé une nuit...

À chaque nouvelle précision, Jean-Marc éprouvait un sentiment d'apaisement, mais très vite, les réponses de Sylvie appelaient d'autres questions : « Ah bon, vous avez été dans cet hôtel et vous avez fait l'amour pendant trois quarts d'heure ? Mais moi tu me dis qu'au bout de cinq minutes ça te fait mal ! Qu'avez-vous donc fait, précisément, pendant cette nuit ? Pas seulement l'amour ? Alors quoi d'autre ? Que t'a-t-il raconté ? »

Devant la détresse de Jean-Marc, je lui ai dit qu'il ne servait à rien de gratter cette plaie, qu'il ne faisait que raviver sa douleur et surtout risquait de pousser Sylvie à bout. « Si elle accepte de vous donner tous ces détails, c'est parce qu'elle cherche à maintenir le contact avec vous. Et c'est la seule chose qui compte ! Si vous continuez à tirer sur la corde, le lien va se casser, il ne restera que de la rancœur. »

Paradoxalement, l'homme cherche souvent par ses questions à se faire mal, à se prouver que son rival était plus puissant que lui. Celui qui questionne pense ainsi se rassurer, mais en fait plus il en sait, plus cela l'inquiète. Pire, il cherche ainsi à se convaincre que son rival était fort, qu'il avait une emprise sur sa femme. Son but est d'instaurer à son tour un rapport de domination sur son épouse, à la façon d'un pervers narcissique.

Le cas particulier des pervers narcissiques

Il s'agit là d'une névrose, majoritairement masculine, qui peut nécessiter une prise en charge médicale. Pour faire simple, le pervers narcissique est un manipulateur qui tire satisfaction du malaise de l'autre, qui le rabaisse pour se grandir. Comment s'en protéger ? D'abord, ne pas entrer dans son jeu pour échapper à son emprise. Donc lui lâcher quelques éléments pour rétablir le calme et en profiter pour parler

de la situation présente : « Ce qui me plaît dans le fait que nous discussions ensemble, c'est que nous communiquions. Je me rends compte que je t'ai toujours aimé, etc. »

C'est à pile ou face. Tout dépend l'intensité de sa pathologie. Soit il est profondément dans sa névrose, soit il est apaisé par l'amour qu'elle a pour lui. Dans le cas de Jean-Marc, il éprouve dans son « enquête » une excitation mentale et sexuelle. C'est ce qui le nourrit. Comment sa compagne peut-elle se protéger ? S'il a besoin de la voir malheureuse pour trouver l'apaisement, il est urgent pour elle de prendre ses distances. S'installer provisoirement chez ses parents ou chez des amis. Et convaincre le conjoint de consulter un psy, ce qui ne sera pas chose aisée. L'idéal est d'aller le voir à deux, l'optique d'une thérapie de couple sera mieux acceptée par le conjoint et le psy pourra éventuellement diagnostiquer sa névrose et la soigner.

Réajuster l'éducation qui nous rend malheureux

C'est l'une des causes fréquentes de difficultés dans les couples : les réflexes hérités de notre éducation que nous n'arrivons pas à surmonter. Parce qu'ils ne sont pas compris par l'autre, ils peuvent parasiter la communication entre les deux conjoints, gâcher leur complicité et leur sexualité. Comment y remédier ? Éviter que notre éducation, ses injonctions et ses tabous, ne nous rende malheureux ? L'égoïsme partagé fait partie de la solution...

Il n'existe aucune statistique sur le sujet, mais j'observe dans ma patientèle que la plupart des couples sont issus du même milieu socioculturel. On se marie le plus souvent entre bourgeois, entre ouvriers, entre intellectuels. On est du même monde, donc on se comprend ? Pas si sûr. Car cette endogamie n'empêche pas des différences d'éducation qui, même mineures, vont inmanquablement resurgir dans la vie conjugale. « Tes parents ne sont restés avec nous que vingt minutes pour le café, ça ne se fait pas », reprochera le mari à sa femme. Celle-ci répondra : « Ta mère a détourné le regard en me serrant la main, c'est le comble de l'impolitesse », car selon son éducation, il faut toujours regarder dans les yeux la personne que l'on salue... L'éducation, les codes sociaux, classique terrain de conflit : « Comment peux-tu laisser ton fils sortir dans la rue avec son déguisement de Spider Man, on n'est pas au carnaval ! », dira une femme dont la famille est très à cheval sur les apparences, alors que celle de son mari est plus libertaire.

De ces petites différences peuvent naître de grandes disputes au sein des couples. Cela peut se traduire par des critiques blessantes sur la façon de parler : « On ne dit pas la voiture à mon frère, mais la voiture de mon frère ! », ou la façon de s'habiller : « Comment peux-tu porter des chaussettes blanches dans des mocassins ? Ça fait plouc ! » Des frictions qui seront encore plus fréquentes si la culture, la religion des deux conjoints sont aux antipodes. Nous allons voir ici comment surmonter ces différences en appliquant la règle de l'égoïsme partagé.

Gérer un décalage social ou culturel*Idées reçues sur le rôle de l'homme*

L'un des plus gros handicaps pour un couple, c'est donc le décalage culturel entre les deux conjoints. *A fortiori*, s'il est important. Chacun va vouloir construire la vie de son couple, de sa famille, à l'image d'un idéal transmis par ses propres parents. Le problème, c'est que les deux amoureux n'ont pas le même modèle en tête. Nathalie et Malik sont bien placés pour le savoir...

Nathalie et Malik, victorieux de leur différence culturelle

Nathalie est française, issue d'un milieu traditionnel, bourgeois et catholique. Elle est juriste d'entreprise dans un grand groupe industriel. Son mari, Malik, est algérien, professeur d'histoire, un intellectuel cultivé. Ensemble depuis dix ans, ils ont eu trois enfants et leur histoire d'amour ressemble à une réussite. À un détail près : Malik reproduit son histoire familiale. Fils aîné d'une fratrie de sept enfants, avec un père absent, c'est lui qui a toujours joué le rôle de protecteur auprès de sa mère, comme on l'observe souvent dans les cultures méditerranéennes. Il était le pilier de la famille. Et c'est là que le bât blesse.

Très vite, Malik se sent investi d'une mission protectrice auprès de la mère de Nathalie et de sa belle-famille au sens large. Au sein de celle-ci, il est très apprécié, car il s'enquiert de chacun, il est toujours disponible, à l'écoute, toujours prêt à se déplacer quand l'un ou l'autre a un problème. Mais à la longue, Nathalie se sent délaissée. Quant à Malik, il est débordé : « Je ne peux m'occuper de sa mère, de toute sa famille et de Nathalie en plus ! », me dit-il.

C'est lui qui est venu me voir le premier, car il se sent à fleur de peau, il s'est disputé avec son supérieur hiérarchique au travail. Et très vite, il parle de son couple, de Nathalie qu'il trouve injuste : « Ma femme ne me soutient pas et pourtant, Dieu sait ce que je fais pour la famille, pour sa mère... » Le problème, c'est qu'à force de vouloir résoudre les problèmes des autres, Malik finirait presque par les chercher, voire les inventer...

Connaissant bien la culture méditerranéenne, je lui explique alors que dans les mœurs françaises, penser à sa mère n'est pas une priorité. Le couple, en revanche, en

est une ! J'essaie de voir ce qui les différencie : « Qu'est-ce qui vous empêche d'être bien avec elle ? » Ses réponses m'indiquent que, globalement, Malik est bien avec Nathalie. Je lui conseille alors de vivre l'instant présent, sans se demander à tout bout de champ s'il a bien fait tout ce qu'il devait pour les autres membres de sa famille, car il ne pense plus à lui et cela l'empêche aussi de penser à elle.

« Par exemple, si vous vous promenez avec elle et que vous êtes bien, il faut savourer ce plaisir sans se laisser préoccuper par autre chose et surtout le lui dire. On ne le dit jamais. » Malik a joué le jeu, il a découvert le plaisir de profiter de l'instant présent. Ne plus penser aux autres, à l'ensemble de la famille, mais être pleinement là, bien avec elle. Se concentrer sur lui-même, sur ce qui lui fait plaisir, et partager avec sa femme les effets de ce recentrage égoïste.

L'effet obtenu a dépassé mes espérances : quand Malik a changé, Nathalie aussi s'est métamorphosée. Elle qui était angoissée s'est détendue. Et cela a même modifié en profondeur sa façon de voir les choses dans sa famille : elle avait toujours eu des rapports conflictuels avec sa mère, elle les a pacifiés. Son intimité retrouvée avec son mari lui a permis de retrouver la paix en elle-même et avec son entourage.

Alors me direz-vous, quelle est la recette pour dépasser une telle différence d'éducation ? Je répondrai humblement que, pour une fois, il n'y en a pas et que je vois, hélas, beaucoup de couples « mixtes » qui ne tiennent pas le coup. Comme Nathalie et Malik, il faut faire de gros efforts et savoir dès le départ que de telles unions sont plus difficiles à consolider que d'autres. La force de l'amour est la seule réponse.

Autant que j'aie pu l'observer dans ma patientèle, les couples « mixtes » sont plus fragiles que les autres. Les séparations y sont plus fréquentes, car la méconnaissance du milieu du conjoint engendre de nombreux malentendus. Au départ, on observe une forme d'idéalisme, voire d'exotisme : la culture de l'autre nous est étrangère et nous avons tendance à la magnifier, surtout dans les débuts, quand l'amour rend aveugle... En s'alliant à un autre milieu social, on a l'impression que celui-ci va nous changer, nous élever. Chez une femme issue d'un milieu modeste, un grand bourgeois appréciera la spontanéité, le franc-parler. Une fraîcheur réjouissante par comparaison avec la morgue corsetée de la haute société. Inversement, une femme de condition modeste idéaliserait le supposé raffinement, les « bonnes manières » de son partenaire bourgeois. Évidemment, il s'agit là de clichés qui ne correspondent pas forcément à la réalité, loin s'en faut !

L'autre illusion consiste à croire que les qualités intrinsèques de la personne dont on est amoureux – elle est courageuse, il est ambitieux – suffiront à nous donner la force de faire face à l'adversité familiale : nous sommes toujours rattrapés par nos préjugés et par la loi de notre milieu. Les tenues vestimentaires, la façon de parler de l'autre, par exemple, vont rapidement être un handicap dans votre famille.

Que faire quand le doute s'installe, quand la pression sociale se met à peser sur votre couple ? La seule question qui vaille est toujours la même : « Ai-je vraiment envie de continuer avec elle (ou lui) ? » Pour oublier le regard des autres et prendre du recul par rapport à vos propres préjugés, je conseille de trouver une tierce personne à qui parler de votre relation. Afin d'exprimer librement ce qui, profondément, vous lie à votre partenaire. Mais ne choisissez pas n'importe quel interlocuteur : privilégiez une personne neutre et avec de la hauteur de vue. Cela peut être un thérapeute, mais aussi une grand-mère, un médecin auprès duquel vous pourrez donner libre cours à l'expression de votre amour. Le but est de vous abstraire de vos préjugés – « tous les hommes de la bourgeoisie sont arrogants », « les femmes du peuple ne savent pas se tenir ». Ici encore, il faut vous recentrer sur vous-même !

Mais en pareil cas, il n'y a pas de remède miracle. La plupart des couples mixtes que j'ai eus à connaître n'ont malheureusement pas survécu à la pression sociale ni aux préjugés.

Comment combler un fossé culturel ?

Au-delà de l'éducation, il y a un autre facteur qui peut lui aussi creuser un fossé entre deux conjoints : quand l'un a fait plus d'études que l'autre et que ce dernier en fait un complexe. Comment l'égoïsme partagé peut-il aider à sortir d'une telle impasse ?

C'est l'histoire de Caroline et d'Olivier, qui ont eu un coup de foudre à une terrasse de café. Rien ne les prédestinait pourtant à se rencontrer.

Caroline et Olivier, l'autocensure nuit à l'harmonie du couple

Lui a fait de grandes études littéraires, il est devenu scénariste de théâtre à succès. Olivier sort beaucoup, connaît le Tout-Paris du show-biz. Caroline l'aime mais se sent mal à l'aise dans cet univers brillant, car elle n'a pas le bac et peu de culture. Elle a pourtant réalisé son rêve : devenir fleuriste et posséder sa propre boutique. Mais elle le sent bien, une distance se crée quand elle annonce en société son activité professionnelle. Comme souvent en pareil cas, Caroline s'enferme dans son complexe. Elle dit à Olivier : « De toute façon, je n'y connais rien, je n'ai pas de culture... » Elle se dévalorise, se complaît dans cette posture : à l'entendre, elle serait hermétique à toute forme de savoir !

Ce genre de comportement autodestructeur risque de mener le couple à sa perte. La seule solution pour en sortir, c'est que le conjoint complexé retrouve confiance en lui en ne pensant plus à son partenaire, mais uniquement à lui-même, égoïstement.

Je conseille à Caroline de considérer sa propre carrière comme si elle ne connaissait pas Olivier, de cesser de se comparer à lui : avec son métier, Caroline apporte du bonheur, elle excelle dans son domaine, possède un savoir-faire que d'autres n'ont pas. Elle a monté son entreprise avec succès. Elle a réussi sa vie. Alors pourquoi vouloir établir une hiérarchie ? Olivier et ses amis apprécient Caroline, eux-mêmes seraient bien incapables de manier les fleurs comme elle. Pourquoi y aurait-il de sots métiers ? Fabrice Lucchini n'a-t-il pas été coiffeur avant de devenir le brillant acteur qu'il est aujourd'hui ?

La solution passe par le renforcement positif. L'objectif était que Caroline sorte du silence dans lequel elle se murait en société. Qu'elle ose dire des choses, que les gens la trouvent intéressante, qu'elle réalise enfin qu'elle n'est pas si nulle que ça ! Il fallait aussi qu'Olivier fasse un effort de son côté. Ne mesurant pas à quel point elle était mal à l'aise, il avait parfois tendance, en présence de ses amis, à l'enfoncer sans s'en rendre compte. Il disait : « Elle est timide, elle n'ose pas parler », ce qui avait pour effet de mettre le complexe de Caroline sous les projecteurs et de l'aggraver.

La solution passait donc par le fait, pour Olivier, de valoriser Caroline. En tête à tête, lui dire combien il admirait son parcours, son énergie d'entrepreneuse, le fait qu'elle aille au bout de sa passion, qui était l'une des raisons pour lesquelles il

l'aimait. Il devait saisir toutes les occasions de la valoriser, en privé comme en public. Il est très important que ce renforcement positif ait lieu à la fois dans l'intimité et en société, ce qui n'est pas souvent le cas. Dire devant d'autres à sa femme : « Tu es formidable, je t'adore », et n'avoir aucune attention pour elle en privé, ce n'est pas bon. De même que vanter ses qualités à la maison et l'ignorer en public.

Olivier a suivi mes conseils et, bientôt, Caroline a pris confiance en elle, elle a fait de sa singularité un atout, s'est considérée pour ce qu'elle est : un être d'exception.

La lutte des classes au sein du couple

Si un conjoint peut développer un complexe d'infériorité sociale, j'observe aussi parfois une forme d'arrogance de la part de son partenaire qui se sent supérieur. Dans la majorité des cas, c'est l'homme, qui vient d'un milieu plus favorisé et il arrive qu'il en profite pour adopter une posture dominatrice, pour prendre toute la place. Un comportement qui a bien failli coûter son couple à Sébastien.

Marie et Sébastien, « l'ombre et la lumière »

Sébastien, 40 ans, est l'archétype de l'héritier : issu d'une dynastie industrielle, une famille de la grande bourgeoisie du nord de la France, il a repris les rênes de l'entreprise familiale qu'il gère avec succès. Marie, qui vit avec lui depuis six ans, est issue d'un milieu social moins argenté, des parents enseignants en région parisienne. Elle travaille comme secrétaire dans l'entreprise de Sébastien.

Au départ c'est lui qui vient me voir : « Mon couple va exploser, ma femme me reproche de tout ramener à moi, de me mettre dans la lumière à son détriment. » En société, Sébastien le reconnaît, il prend toute la place, attire les projecteurs sur lui en laissant Marie dans l'ombre.

Elle souffre de ne pas exister à ses côtés. Pour ne rien arranger, il ne l'a pas vraiment présentée à sa famille, alors qu'elle l'a largement introduit auprès de la sienne. Mais dans ce milieu d'enseignants modestes, l'irruption du grand bourgeois ne s'est pas faite en douceur : Sébastien parle fort, se permet des remarques désobligeantes sur leurs goûts, la décoration de leur maison. Ils sont intellectuels, lui matérialiste. Ils cultivent l'humilité, il étale un luxe tapageur. Sébastien les insupporte.

Dans l'intimité avec Marie, c'est la même chose : il tient des propos méprisants sur son extraction sociale, impose son éducation et sa façon de penser, ses codes sociaux forcément supérieurs. Cet égocentrisme satisfait va encore plus loin : à chaque fois qu'il complimente Marie, c'est pour se valoriser lui-même. « Tu étais jolie dans cette robe... que je t'ai offerte. » Au moins, Sébastien est conscient de ce travers, puisque c'est lui qui me l'expose. Il aime Marie et n'a qu'une idée en tête : la récupérer. Car, depuis peu, elle a décidé de prendre ses distances « pour réfléchir ». Pour Marie la coupe est pleine, elle n'est déjà plus là...

Sébastien, qui n'est pas du genre à s'avouer facilement vaincu, décide de redresser la barre : il donne rendez-vous à Marie, pour mettre à plat les choses importantes entre eux, hors du regard des autres, du jugement de la société. Ils se mettent à communiquer pour de bon, à avoir le même niveau d'implication émotionnelle.

Et ça marche : Marie, qui avait fini par s'enfermer dans le rôle de victime d'un prétentieux arrogant, par ne plus voir, elle non plus, ce qui l'avait séduit chez Sébastien, est touchée par l'amour profond qu'il lui déclare. D'autant plus que pour une fois, il ne se donne pas en spectacle en public, mais se livre dans le secret de l'intimité conjugale. Elle comprend que son amour n'est pas une posture.

Avant de parvenir à cet heureux dénouement, j'avais entamé avec Sébastien un travail sur lui-même. Et nous avons découvert que n'ayant pas confiance en lui, il se camouflait derrière son milieu social, au sein duquel les attitudes sont guidées par le groupe. Ne connaissant pas les vraies valeurs individuelles, il se complaisait dans les apparences et le matérialisme. Il affichait en permanence sa « supériorité » sociale, tout en dénigrant « l'infériorité » du milieu de Marie. Mais quand on est bien avec soi-même, on n'a pas besoin d'enfoncer l'autre pour être grand !

◆ Le poids des apparences

Nous avons ici l'illustration d'un mal très présent dans notre société où la conscience de classe reste très forte : il faut tenir son rang. En tombant amoureux d'une secrétaire, Sébastien a contracté une mésalliance. Sa famille le voit d'un mauvais œil. Voilà pourquoi il est peu enclin à emmener Marie chez ses parents. Et comme il souffre de cette mise au ban, il se venge en dénigrant la façon de vivre de la famille de sa femme.

Mais dans cette histoire, où est passé l'amour ? Pourquoi Sébastien tient-il tant à Marie, si en même temps il la dénigre ? La pression sociale le lui aurait presque fait

oublier : il l'aime parce qu'elle est une femme élégante, énergique et talentueuse, elle lui a même donné des idées pour développer sa société. D'ailleurs, depuis qu'ils se connaissent, la « petite secrétaire » est montée en grade : Marie a créé sa propre petite entreprise d'équipements. Il admire sa détermination, son charisme. Tout le monde veut travailler avec cette belle femme intelligente et entreprenante. Il en serait presque envieux !

C'est ce dont il prend conscience au fil de nos entretiens. Obnubilé par ses codes de représentation sociale, il a fini par ne plus voir l'essentiel, ce qui l'a attiré et l'attire toujours chez Marie. Ses piques moqueuses ont fini par prendre le pas sur les déclarations d'amour.

◆ L'image de mon conjoint est-elle aussi la mienne ?

On dit souvent qu'il est plus facile, pour former un couple harmonieux, d'être issu du même milieu. Mais l'inconvénient, c'est que l'on partage alors un corpus de conventions sociales, de comportements, d'habillement, de langage, etc., qui deviennent d'autant plus contraignants que chacun les connaît bien. « Enfin, chéri, tu ne vas pas mettre un T-shirt pour aller chez mes cousins, ça ne se fait pas ! » Ils se contrôlent l'un l'autre, comme deux agents d'un régime totalitaire ! Ils vont s'enfermer dans une convention collective, le moindre écart peut tourner au vinaigre...

Alors comment s'affranchir du regard des autres, de son groupe social ?

En se recentrant sur soi-même. La seule question à se poser, c'est : « Cela me fait-il du bien ou non ? » Être autocentré, cela va nous permettre de nous juger nous-mêmes et de faire fi du regard des autres qui peut nous rendre malheureux.

Je connais l'exemple d'un homme gêné que sa femme, pourtant du même milieu social, porte souvent une minijupe. Il trouve cela vulgaire. La première fois qu'il l'emmène dans une réunion familiale, il ne sait pas comment le lui dire sans la blesser. Je lui conseille alors de ne pas la mettre en cause, elle, mais d'incriminer sa famille en lui disant : « Je t'aime beaucoup et j'aimerais que mes proches t'aiment, mais ils ont des préjugés... Donc je ne voudrais pas que quelque chose puisse les froisser, la question n'est pas de savoir s'ils ont raison ou tort. »

Au-delà de cette tactique, la vraie question à se poser est la suivante : « Je n'aime pas les minijupes de ma femme », « Mon mari porte des chemises à fleurs que je trouve grotesques », mais cet inconvénient est-il plus fort que tout ce qui me plaît chez elle ou chez lui ? Faire la balance, se demander égoïstement si l'on trouve plus d'agrément ou de désagrément dans la relation.

Reste la question de l'image qu'on veut renvoyer de soi-même. Car oui, en jugeant notre conjoint, les autres nous jugent aussi. Son image rejaillit sur nous-mêmes.

Pour reprendre l'exemple de la minijupe, le mari trouve cette tenue vulgaire. Il sait que son groupe social pense la même chose que lui. Et ses proches vont se demander : « Où l'a-t-il trouvée ? Pourquoi est-il descendu si bas ? » Bref, ils vont le trouver lui

aussi un peu vulgaire... Pour sortir de ce malaise, sans froisser la personne qu'on aime, une autre solution consiste à en parler indirectement : « Une telle était habillée avec une robe très courte, les autres l'ont prise pour une pute. »

Mais il faut y aller avec d'infinies précautions : une femme qui s'habille en minijupe ou un homme en T-shirt ultra-moulant veulent qu'on les regarde. Ils croient qu'en s'habillant de façon un peu provocante, ils seront remarqués positivement. Leur adresser une remarque vestimentaire avant une réunion de famille peut leur laisser penser qu'ils ne sont qu'un objet à montrer à la famille. Une femme aura du mal à être traitée comme une poupée qu'on habille à sa guise. La priorité est de lui faire sentir que vous êtes proche d'elle, que vous partagez son ressenti, qu'elle se sente proche de vous.

Quand le sexe est tabou

Si les différences sociales et culturelles sont difficiles à surmonter au sein du couple, le premier terrain sur lequel notre éducation peut nous rendre malheureux est celui du sexe. Malgré l'apparente libéralisation des mœurs, cela reste un sujet tabou.

Même dans le secret de mon cabinet, nombreux sont ceux qui n'arrivent pas à en parler. Souvent, ils ne parviennent même pas à y penser et, pire, à le pratiquer. La relation de Sabine et de Jean-Marie a bien failli ne pas en réchapper...

Sabine et Jean-Marie, des pulsions inavouables

Je repense souvent à l'histoire de ce couple au point mort sur le plan sexuel. Jean-Marie, 45 ans, est professeur à la faculté de droit. Un homme strict, d'éducation bourgeoise catholique, qui considère comme vulgaire de parler de sexualité... Et même d'y penser ! Pour lui, faire l'amour est un mal nécessaire, qu'il faut limiter au strict minimum hygiénique ou reproductif. « On n'est tout de même pas des bêtes », dit-il souvent.

Son épouse, Sabine, bien qu'ayant reçu une éducation similaire, souffre de cette abstinence. C'est elle qui prend l'initiative de venir me voir la première, car elle est très malheureuse de ne plus être touchée par son mari, qui se refuse à tout dialogue sur la question.

Car, à ses yeux à lui, tout va bien. Il offre à sa femme tout ce qui doit la combler : une condition sociale prestigieuse, des relations haut placées, des sorties dans des réceptions raffinées... Dans sa conception du rôle de l'homme, Jean-Marie estime remplir pleinement le contrat conjugal en procurant à Sabine bien-être matériel et considération. C'est là l'essentiel, c'est du moins ce qu'il veut croire. Mais pour Sabine, le compte n'y est pas ; elle attend qu'il la gâte sur le plan matériel, mais aussi sur le plan sexuel ! Jouir du statut de « femme du professeur » lui convient bien. Mais quand ils sont dans l'intimité, ce qui l'intéresse, c'est qu'il ait envie d'elle.

Poussé par sa femme, Jean-Marie finit par venir me voir à son tour. « Pourquoi ne la désirez-vous plus ? », lui demandé-je. « Parce que, me répond-il, elle m'a un jour mal parlé et que cela m'est resté en travers de la gorge. » Explication un peu courte... J'insiste donc et finis par obtenir la vérité : si Jean-Marie ne touche pas Sabine, c'est en réalité parce qu'il est tourmenté par sa virilité. Il craint de ne pas avoir une érection assez forte. Plutôt que d'encourir la disgrâce, il préfère ne pas prendre le risque d'essayer.

« De toute façon, me dit-il, le sexe est pour moi une affaire secondaire, voire inutile. » Je creuse encore : « Comment pensez-vous pouvoir être de nouveau excité par votre épouse ? » Pour me répondre, Jean-Marie doit se faire violence, surmonter sa « bonne éducation », avant de me l'avouer honteusement : il éprouve un penchant sadomasochiste. Son fantasme est de se faire humilier. Mais motus ! Cela doit absolument rester entre nous, pas question d'en toucher un mot à Sabine. Et encore moins de mettre en pratique cette pulsion inavouable.

« Vous n'avez pas besoin de lui en parler, lui dis-je. Il suffit que vous en soyez conscient et que vous ne refouliez pas ces pensées qui vous excitent. Qu'importe qu'elle ignore ce qui se passe dans votre imagination, Sabine bénéficiera de votre excitation et c'est tout ce qu'elle attend. » Après une période d'hésitation, Jean-Marie finit par mettre ce conseil en pratique. Avec un résultat immédiat : la vie sexuelle du couple est relancée ! Et Sabine n'a jamais rien su de ce qui se tramait dans la tête de son conjoint.

La morale de cette histoire est qu'il faut, là encore, se recentrer sur soi-même. Si, en matière de sexe, votre éducation vous interdit certains propos, certains actes, rien ne vous empêche de les avoir en tête. Il suffit de vous autoriser à le faire. Personne n'en saura rien, les apparences seront sauvées.

Céder à la luxure, même en pensée, vous demande un effort ? Demandez-vous uniquement si vous tirez bénéfice de ces chimères érotiques, si elles vous procurent du plaisir. Demandez-vous si cette félicité intérieure ne pourrait pas profiter aussi à votre partenaire. Autorisez-vous à avoir du plaisir, car il est à parier que vous lui en donnerez aussi. Le bien-être de la personne que vous aimez n'est-il pas ce qui compte le plus à vos yeux ? Voilà donc le secret d'un égoïsme partagé... silencieusement.

Et si la petite voix intérieure qui vous interdit certaines pensées se fait trop forte, vous pouvez utiliser la technique toute simple qui consiste à dire « Stop ! », à voix haute, quand elle se manifeste.

Homme, femme : inversez les rôles !

J'ai reçu récemment un couple dont la femme n'a pas d'orgasme avec son mari. Ce dernier se sent coupable de cet état de fait : « C'est ma faute, je ne m'occupe pas bien d'elle, je ne remplis pas mon rôle. L'homme se doit de faire jouir la femme », me dit-il. Encore une idée véhiculée par l'éducation ou l'environnement culturel ! Car, contrairement à une idée largement répandue, ce n'est pas quelqu'un d'autre qui fait jouir une femme, c'est elle-même qui s'y autorise.

Le rôle de l'homme est d'entrer dans la tête de sa partenaire, de lui prodiguer de la réassurance, de la stimulation. Se sentant en confiance, la femme s'autorisera alors elle-même à se lâcher, elle va se réapproprier son plaisir et fonctionner par elle-même. Il y a des femmes qui parviennent à dépasser la gêne de se caresser devant leur partenaire, mais même dans ce cas-là, elles sont trop dans la performance, l'envie de satisfaire le désir supposé de leur conjoint. Et cette pression de la performance les empêche d'aboutir. Alors que si l'homme leur dit : « Oublie-moi, concentre-toi sur ce qui te fait plaisir à toi », elles vont s'approcher du septième ciel et il y a fort à parier qu'il aura du plaisir à voir sa femme jouir.

Autre effet pervers de notre éducation, côté femmes : pour peu qu'elles aient été élevées dans la religion ou dans un certain puritanisme, beaucoup de mes patientes ont en tête, aujourd'hui encore, que coucher trop rapidement avec un homme, c'est « être une salope ». Cela devient pour certaines une hantise qui les inhibe. Trop rapidement, ça veut dire combien de temps ? Dans le doute, abstiens-toi, se disent-elles... Pire, pour certaines, l'acte sexuel ne peut avoir pour objet que de faire des enfants, le considérer comme un plaisir constitue un péché de luxure. Face à la possibilité d'une relation intime avec un homme, elles se demandent toujours : « Éprouve-t-il pour moi uniquement du désir ou aussi de l'amour ? »

Quand elles me posent la question, je réponds toujours qu'il faut en effet distinguer désir et amour, que ce sont deux choses différentes, bien que complémentaires. Ces femmes qui craignent de n'être l'objet que d'une « histoire de cul » veulent s'entendre dire : « Mais non, je t'aime, j'ai envie que nous fassions des choses ensemble. » Soyez-en conscients, messieurs !

Une autre façon de les rassurer est de les mettre à la place de l'homme. À une patiente d'éducation stricte qui me confiait : « Je n'ai pas envie d'être un objet de désir », je répondis : « Ah bon ? Moi, je rêverais d'être un objet de désir ! » Soyez égoïstes, mesdames, les hommes aussi peuvent être des proies. Après tout, pourquoi ne pas inverser les rôles que notre éducation nous assigne ?

Notre époque est celle de la transparence. Le couple idéal serait celui où l'on se dit tout, où chacun des conjoints n'a pas de secret pour l'autre, où l'on se raconte sans tabou tout ce que l'on vit au travail, en dehors, où l'on s'avoue toutes ses petites faiblesses, ses traumatismes d'enfance, voire ses infidélités.

Tout cela provient d'une fiction : au sein du couple, il n'y aurait plus de « je », mais seulement le « nous ». L'amour estomperait les individualités pour laisser place à une entité unique. Alors que même fous d'amour, nous restons deux êtres distincts et qui doivent le rester. Car c'est notre altérité, notre part de mystère qui attire l'autre. En outre, l'injonction de tout se dire peut avoir des effets pervers dommageables à votre couple. Nous allons voir ici que tout n'est pas bon à dire et que certains secrets doivent être gardés. L'égoïsme partagé consiste à ne pas tout dévoiler, à garder votre part de mystère, à mentir par omission, voire à mentir tout court. La priorité n'est pas que l'autre sache tout, mais qu'il se sente bien.

« On se dit tout » : erreur !

Arrêtez de vous plaindre

Notre partenaire est aussi notre confident, quoi de plus tentant que de s'épancher auprès de lui, lui raconter jour après jour tous nos tracas, petits et grands ? À première vue, partager notre égoïsme, c'est s'autoriser à vider notre sac auprès de l'autre afin de s'en sentir allégé. Mais attention à ne pas le saturer, car en général il y en a un qui se plaint plus que l'autre...

Il est fréquent, de retour du travail, d'avoir envie de raconter nos petites misères à notre partenaire qui partage notre vie. Une journée au bureau comporte son lot de stress. On a besoin en rentrant chez soi de l'évacuer. « Chabot m'a encore fait un sale coup aujourd'hui, je n'en peux plus de ces contrats à éplucher. » Sujet de conversation pas folichon, convenons-en, mais après tout si l'on ne confie pas à sa moitié ce qu'on a sur le cœur, à quoi bon vivre ensemble ?

Il est pourtant judicieux de ne pas commencer la soirée en déversant sur l'autre son trop-plein de rancœurs et de frustrations. Si votre partenaire vous prête gentiment une oreille compatissante, vous pouvez vite prendre de mauvaises habitudes : vous courez le danger de le submerger de vos propos négatifs, de le soûler... Et si cela se reproduit trop souvent, il y a un risque de rejet. Que vous soyez homme ou femme, vous allez à ses yeux devenir la petite chose gémissante, quelqu'un qui donne envie de prendre ses jambes à son cou ! Alors, que faire ? Jusqu'où aller dans les confidences ?

Si vous êtes encore préoccupé en rentrant chez vous, faites d'abord retomber la pression. Commencez par vous allonger, vous recentrer sur vous-même en respirant profondément par l'abdomen pendant une dizaine de minutes. Et si vous éprouvez malgré cela le besoin de vous épancher, il est essentiel de d'abord chercher à savoir où en est l'autre. S'il est fermé, ce n'est pas le moment. Il se

peut que votre conjoint ait, lui aussi, eu des problèmes dans la journée. Ne venez pas l'accabler avec les vôtres sans avoir frappé à sa porte. La personne qui partage votre vie ne veut et ne peut pas être votre thérapeute.

Précision importante : même si votre conjoint est thérapeute de métier, c'est la personne la moins bien placée pour recevoir vos doléances, car il vous aime et ne pourra pas « faire le tri ». L'intérêt du psy, c'est d'entendre les bonnes comme les mauvaises choses sans affect. Le conjoint, lui, ne peut pas avoir cette distance. Lui raconter, par exemple, un traumatisme de votre enfance risque de lui donner de vous l'image effrayante de quelqu'un de traumatisé, avec en prime la culpabilité de se sentir impuissant à vous soulager.

La meilleure façon d'éviter que votre couple ne devienne un « bureau des pleurs » est de pouvoir discuter d'abord d'autre chose, de sujets plus légers : les enfants, les projets à court terme. Cela permet de créer un sas de décompression, une cellule de dégrisement le temps de faire retomber le stress du boulot. Et d'attendre d'être sur l'oreiller pour confier ses états d'âme. La sécurité du lit et la proximité de l'autre les rendra moins angoissants, vous les relativiserez d'autant plus que vous aurez passé la soirée à parler d'autre chose.

Le mystère nourrit le désir

Quoi de plus ennuyeux qu'un sujet qu'on connaît par cœur, qui ne nous réserve plus aucune surprise ? Quand ce sujet est votre conjoint, c'est le début de la fin. On pense spontanément à ces vieux couples qui remâchent mécaniquement les mêmes dialogues, connaissent par avance toutes les répliques de leur conjoint, comme Simone Signoret et Jean Gabin dans *Le Chat*. Le fait de tout dire, de tout savoir de l'autre efface le mystère nécessaire au désir. Car cela aboutit à une relation de type frère-sœur. Puisqu'on se connaît si bien, pourquoi chercher encore à se découvrir sexuellement ? Un cercle vicieux s'enclenche alors : la transparence tue le désir, nourrissant la tentation de l'infidélité, qui génère elle-même la suspicion... Et, pour se rassurer, l'exigence de transparence ! J'en ai eu une belle illustration avec l'histoire de Claire et de François.

Claire et François, cultiver nos différences

Claire est venue me consulter car elle se sentait en insécurité. Elle soupçonnait François de la tromper et voulait qu'il lui rende compte de tout ce qu'il faisait. En vain, évidemment. Je lui ai conseillé de lâcher prise, de se recentrer sur ses propres envies, d'être égoïste.

C'est ce qu'elle a fait, en reprenant la danse et en revoyant des amies, activités qu'elle avait abandonnées, au profit de son couple pensait-elle. À tort, car dès qu'elle a eu une vie à elle, en dehors de sa vie conjugale, l'horizon s'est éclairé.

« Aujourd'hui, il y a des gens que je fréquente et qu'il ne connaît pas, des copines à qui je raconte des choses dont il ignore tout. De son côté, il a lui aussi ses hobbies. Il est pianiste et joue du jazz en groupe pour décompresser, et passe parfois des week-ends avec sa bande de musiciens, sans moi. Nous vivons ensemble, mais nous ne nous nourrissons plus exclusivement l'un de l'autre. Du coup, notre relation est plus riche et nous avons plus de désir l'un pour l'autre. »

L'indépendance crée le désir, voilà la clé. Pour ne pas s'asphyxier, deux amoureux doivent observer une certaine distance, tels deux arbres qui poussent côte à côte : ainsi, ils laissent de l'oxygène à l'autre et leurs branches hautes tendent à se rapprocher, comme aimantées, pour former une voûte. On peut aussi penser à un tableau, dont on ne découvre toute la richesse qu'en prenant du recul. N'ayez pas le nez sur votre conjoint, vous n'en verrez que l'épiderme !

Au début d'une passion, la transparence, tout savoir de ce que fait l'autre, est souvent considérée comme une preuve d'amour. Mais avec le temps, cette transparence peut assécher la relation. Car le désir se nourrit d'inaccessible, de manque, de mystère... Et même d'illusion, car la part d'ombre de l'autre nous rend imaginatifs à son sujet, cette créativité maintient le couple en évolution.

Faut-il avouer une infidélité ?

Vous avez eu une aventure extraconjugale. Faut-il en parler ? Faut-il la taire ? À ces questions, je réponds par des contre-questions : cela me soulage-t-il de le dire ? Mon conjoint sera-t-il plus complice avec moi ? Ou le contraire ? La plupart du temps, c'est la deuxième réponse qui l'emporte.

Pourquoi éprouvons-nous souvent le besoin d'avouer à notre conjoint nos incartades ? L'explication est simple : en passant aux aveux, le fautif retourne en enfance. Il a été méchant, il demande pardon, tout penaud. C'est aussi une façon de se donner bonne conscience, de se décharger du poids de sa faute en la faisant porter par l'autre. Pire, à sous-entendre inconsciemment que c'est l'autre qui l'a poussé à la faute. Cette pulsion de l'aveu est une manifestation d'immaturité. Ne pas garder cela pour soi, céder à une pulsion autoflagellatrice, c'est une façon de fuir ses responsabilités. Et cela risque de faire souffrir l'autre inutilement.

J'entends souvent mes patients me dire : « Docteur, je dois lui raconter cette infidélité, ne pas le lui dire serait un manque de respect. » À cela, je rétorque qu'il faut se poser deux types de questions :

- 1. Pourquoi ai-je envie de le lui dire ?** Est-ce dans son intérêt ou pour me soulager d'un secret trop lourd à porter ? Ou par vengeance d'une tromperie de son fait ? Si vous gardez le secret pour préserver l'autre, alors ce secret est bénéfique.
- 2. Quelles seront les conséquences de cette révélation ?** Va-t-elle faire du bien à mon couple ou, au contraire, va-t-elle créer un traumatisme ? Les deux cas de figure sont envisageables.

On le voit, il n'y a pas de règle absolue. Si le couple est solide, s'il a des bases saines, il pourra supporter les turbulences consécutives à cette révélation et grandir par le dialogue. À l'inverse, si le couple est fragile ou pire, en pleine crise, ce n'est pas une bonne idée de jeter ainsi de l'huile sur le feu. En outre, il y a des chances que ce qu'on va dire nous soit resservi ensuite lors de chaque tension.

Parler de sexe ?

◆ Soyez stratégique

Quand il n'est pas épanoui, le sexe est générateur de frustrations qui, si elles ne sont pas exprimées, peuvent assombrir la vie d'un couple. Mais comment parler d'un sujet – l'insatisfaction sexuelle – qui pour beaucoup d'entre nous reste difficile à verbaliser ? Comment trouver les mots pour le dire ?

La transparence totale voudrait par exemple que dans une telle situation, la femme dise à l'homme : « Je n'ai pas joui, je suis restée sur ma faim. » Cela paraît factuel, honnête, signe d'une communication vraie au sein du couple. Mais une honnêteté aussi crue va couper les jambes de l'autre. Que peut répondre votre conjoint à un tel constat d'échec ? Rien. D'où l'intérêt d'être plus stratège que transparent.

Dire à quelqu'un : « Tu ne me fais pas jouir » ne va pas l'aider à s'améliorer. L'idée, ce n'est pas de dire blanc ou noir, mais d'avoir des questions ouvertes. On aurait envie de dire clairement à la personne qui peine à nous satisfaire ce qu'elle devrait faire, comment utiliser sa langue, ses mains... Mais cela reviendrait à énoncer des pulsions très intimes, des envies de caresses qu'on peut trouver inavouables, choquantes pour l'autre. N'allez donc pas droit au but. Mieux vaut ouvrir le débat en parlant de choses et d'autres, banaliser le geste qu'on veut obtenir. Pour cela, il faut que l'autre se sente en confiance. L'homme qui sent que sa compagne se crispe dès qu'il s'approche de son sexe peut aborder le sujet d'une façon détournée en la faisant parler de ses rêves érotiques. L'excitation viendra par la parole, la stimulation de l'imaginaire, et les corps suivront.

Mais tout le monde n'est pas prêt à aborder librement ce genre de sujets intimes, voire tabous.

♦ Les mots du sexe : les lire pour pouvoir les dire

On les dit parfois « coincés », tous ceux – et ils sont nombreux – qui du fait de leur histoire, de leur éducation, n'arrivent pas à prononcer les mots ayant trait au sexe. Un vrai handicap pour vivre pleinement leur sexualité, car ils ne peuvent verbaliser leurs fantasmes et ils sont choqués quand l'autre exprime les siens. Quand les mots sont tabous, quand ils nous brûlent littéralement la langue, comment parvenir à les désamorcer ? Un bon remède à cette paralysie de l'expression, c'est tout simplement la lecture.

C'est le conseil que je donne à mes patientes qui me disent ne pas parvenir à l'orgasme avec leur mari, pas plus qu'elles n'arrivent à leur en parler. Mon analyse est que la plupart des femmes sont clitoridiennes et que, souvent, leur partenaire ne les stimule pas suffisamment de ce côté-là.

Mais comment le leur dire si elles sont pudiques ? Beaucoup de thérapeutes s'attachent alors à leur donner un cours d'éducation sexuelle. Mais l'entreprise est souvent contre-productive, car les termes cliniques qu'ils emploient – clitoris, cunnilingus, masturbation, etc. – ont pour effet de tétaniser davantage la patiente.

Personnellement, j'ai trouvé un remède qui fonctionne souvent bien. Je conseille à ma patiente de lire un livre pas tout jeune : le *Rapport Hite*, une enquête sur les pratiques sexuelles des Américaines qui avait fait beaucoup de bruit aux États-Unis lors de sa sortie en 1976. Pour la première fois, l'auteure révélait l'importance du clitoris, dont on ne parlait jamais jusqu'alors. Elle établissait aussi, d'une façon très clinique, les différents types de masturbation féminine. Le livre avait fait scandale auprès des puritains américains.

Pour la plupart des patientes qui le lisent, c'est une libération : le fait de découvrir les pratiques des autres femmes les décomplexe de leurs propres fantasmes. Et surtout, lire les mots « tabous » abondamment employés dans le livre finit par les banaliser à leurs yeux. Elles n'ont plus honte de parler de leur clitoris, de leur plaisir.

À l'inverse, certaines sont choquées. Mais c'est aussi positif, car elles peuvent me dire précisément ce qui les choque, mettre des mots sur leurs tabous, et on avance.

Comment parler de ses fantasmes ?

Les fantasmes, voilà un sujet qui prête à tous les... fantasmes ! Quels sont les vôtres ? Comment les apprivoiser, parvenir à les verbaliser et en tirer bénéfice pour en faire profiter l'autre ?

Audrey et Pascal, entre rêve et réalité

Apprivoiser ses fantasmes, surmonter sa pudeur, c'est le chemin qu'a fait Audrey, 33 ans, qui vit en couple depuis dix ans avec Pascal, 35 ans.

Pascal se plaint d'une trop grande monotonie dans leurs rapports amoureux, il voudrait bien réaliser ses fantasmes, alors qu'Audrey se contente d'une certaine routine. À l'entendre, elle n'aurait pas de fantasmes. Mais Pascal se trompe : pour lui, les fantasmes sont une fantaisie sexuelle qui doit être mise en pratique et sans cesse renouvelée. Alors que, par définition, les fantasmes sont purement imaginaires et peuvent donc rester les mêmes très longtemps. Nous avons tous des fantasmes. Audrey n'échappe pas à la règle, mais elle n'en a simplement pas conscience. Je lui demande : « Vous est-il arrivé, en lisant un livre ou en voyant un film, d'être stimulée ? » La réponse est oui. Je lui conseille alors de lire des livres érotiques écrits par des femmes. Anaïs Nin, par exemple.

Un mois plus tard, Audrey me dit avoir beaucoup aimé ces lectures : « Maintenant, ça me gêne moins d'avoir des idées coquines, je fais plus de rêves érotiques qu'avant. » Mais aussitôt, elle précise qu'elle n'est pas prête à les mettre en pratique. Je lui réponds : « Personne ne vous a demandé de le faire ! », en insistant sur le fait qu'un fantasme est par définition imaginaire. Je lui propose alors un nouvel exercice : prendre elle-même la plume. « Amusez-vous, à partir d'une histoire qui vous a plu, à écrire votre propre version, à l'enrichir des fioritures qui vous passent par la tête. »

Parallèlement, je déconseille à Pascal de lire aussi ces livres. Audrey doit se recentrer sur elle-même, cultiver égoïstement son plaisir sans y associer Pascal, pour pouvoir ensuite le partager avec lui.

Quelques semaines plus tard, Audrey revient, enthousiaste : « Je ne me serais jamais crue capable d'écrire un fantasme moi-même. Au départ, j'ai changé des petites choses à une histoire que j'avais lue, comme le lieu et le jour, puis c'est devenu beaucoup plus précis. Et en relisant ce que j'avais écrit, cela m'a stimulée... »

Petit à petit, Audrey n'a plus eu besoin de livre pour écrire. Elle a mis des mots, des images sur ce qui l'excitait. Par exemple, imaginer qu'elle faisait l'amour sur une plage déserte, avec le risque d'être surprise. Nul besoin de mettre en œuvre ce dispositif, il lui suffisait d'y penser pour être excitée. Elle s'est surprise à prendre des initiatives inédites avec son compagnon. « Maintenant c'est moi qui vais le chercher ! Je me mets sur lui pendant le rapport et je bouge comme j'aime. »

Égoïsme partagé. Elle a découvert ce qui pouvait lui faire du bien à elle, et pas seulement à son conjoint. C'était le début de la réussite.

Petit à petit, Audrey réussit même à raconter ses fantasmes à Pascal, qui à son tour lui parle des siens. L'excitation de sa femme l'excite à son tour. Ils sont dans un « fantasme en stéréo ». Cette double stimulation accroît beaucoup le jeu sexuel. Pascal, qui jusque-là voulait réaliser ses fantasmes, a compris que l'imaginaire lui procurait une puissance érotique encore plus forte. D'un sujet tabou, ils sont passés à une libération de la parole et de leurs rapports sexuels.

La bonne attitude est idéalement d'abord d'écouter l'autre. Au lieu de se plaindre de sa frustration, de revendiquer, de s'énervier – et de passer pour un geignard –, il faut écouter l'autre, lui montrer qu'on lui prête attention, instaurer

un rapport de confiance. Alors seulement, on pourra en venir à nos souhaits, partager notre égoïsme.

Faut-il dire : « Je t'aime » ?

Peut-on souvent dire « Je t'aime », au risque de banaliser cette déclaration ? Pour ceux qui répugnent à prononcer ces trois mots, cela relève souvent de la peur de s'exposer, de se rendre vulnérable. Ne pas prendre le risque que l'autre ne réponde pas spontanément : « Je t'aime aussi », ou que cette réponse semble forcée, suspecte... Pour les mêmes raisons, on hésite parfois à demander à l'autre : « Tu m'aimes ? », par peur de l'agacer.

Les mots d'amour, comme le bon vin, sont à consommer avec modération. L'histoire de Clara et Bertrand, deux trentenaires en couple depuis un an, m'en a fourni l'illustration.

Clara et Bertrand

Au départ, leur relation part sur les chapeaux de roues, tout paraît idyllique. Ils se disent « Je t'aime » plusieurs fois par jour. Mais quelques mois plus tard, alors que leur relation est toujours aussi fluide, Clara se pose des questions : « Finalement, nous aimons-nous vraiment ? » Elle se torture, s'inquiète de ne pas être dans un amour idéal et s'en ouvre souvent à son compagnon.

Devant cette interrogation quasi existentielle, Bertrand se sent démuni, il tente de la rassurer : « Mais oui, on s'aime vraiment, tu es la femme de ma vie. »

Paradoxalement, des paroles de réconfort ne rassurent pas une personne vraiment inquiète quant à la force de l'amour de son conjoint, elle va penser qu'il botte en touche. Aucun mot ne pourra l'apaiser.

La bonne attitude dans une telle situation, c'est d'éviter de parler, de se lancer dans des justifications forcément laborieuses. Ne parlez pas, écoutez l'autre ! Beaucoup de femmes sont torturées, se demandent si elles vivent vraiment un amour durable, passionnel. Ce qui les rassure est de se sentir comprises, que leur compagnon manifeste de l'intérêt pour elles.

À cette injonction, « tu m'aimes vraiment ? », il vaut donc mieux ne pas répondre verbalement, mais avec des gestes tendres, des attentions, des fleurs. Cela peut passer par un regard, un clin d'œil. Certes, le fait de ne pas prononcer les mots demandés, le commode « mais oui, je t'aime » va laisser planer un parfum de mystère. Et c'est très bien ! Comme vous ne lui avez pas tout dit, c'est elle qui va remplir la partie manquante, se combler elle-même de son imaginaire romantique. C'est ce qu'a fait Bertrand, et ce qu'il a donné à Clara est beaucoup plus riche qu'un sujet, un verbe et un complément d'objet direct...

Il en va de même de la question « à quoi tu penses ? » Répondre « à rien de spécial » ne rassure pas. Dire « Je pense au boulot » pourrait vous être reproché, interprété comme un manque d'attention. La bonne réponse est : « Je pense à toi » ! Quitte à ce que cela ne soit pas vraiment le cas, mais sait-on vraiment toujours à quoi l'on pense ? L'autre qui veut savoir où se promène votre esprit cherche tout simplement à se connecter à vous. Il frappe à votre porte, ouvrez-lui !

Autre détail important, il est bénéfique de prononcer souvent le prénom de l'autre, car il se sent davantage exister. Quant aux petits noms, « mon chat », « mon chou », « mon petit lapin »... Tout dépend de comment ils sont prononcés ! L'idéal est de les garder pour l'intimité, car ils vous attireront invariablement des sourires un peu moqueurs. Le pire des petits noms, c'est « chéri » ou « chérie », car c'est un générique interchangeable.

« Écoute-moi quand je te parle ! »

« Je te l'ai déjà dit, mais tu ne m'écoutes pas ! » Pourquoi les femmes reprochent-elles si souvent aux hommes de ne pas les écouter ? Comment être plus attentifs, messieurs ?

Selon une étude de l'université de Sheffield au Royaume-Uni, les voix de femmes, plus aiguës et plus musicales, seraient plus difficiles à décoder pour le cerveau masculin car elles émettraient une plus vaste gamme d'ondes sonores. En conséquence, les hommes auraient besoin de plus d'effort cérébral pour écouter les femmes...

Quoi que l'on pense de cette analyse un brin sexiste, le reproche est fréquent. Je l'entends souvent dans mon cabinet. Combien de femmes et d'hommes ai-je connus qui, après des années de vie commune, ignoraient des pans entiers de la vie de leur conjoint, faute de l'avoir écouté !

Car au bout d'un moment, au sein d'un couple, on écoute l'autre tout en faisant autre chose : cuisine, bricolage, télévision, lecture... Même si vous êtes parfaitement capable de recevoir ce que l'on vous dit en même temps que vous épluchez des carottes, vous donnez à votre partenaire l'impression de ne lui prêter qu'une oreille distraite. Pire, vous ne jugez pas utile d'interrompre votre activité pour lui accorder toute votre attention. Votre partenaire risque de penser que vous n'êtes pas vraiment présent et qu'il est inutile d'insister. Ce sera une frustration pour lui.

Le remède à ce travers est avant tout physique : on peut contraindre son corps à être plus attentif ! Tournez-vous vers l'autre, regardez-le dans les yeux. Sur le

fond, ne cherchez pas une solution si votre conjoint vous expose un problème, car tout ce qu'il attend de vous, c'est une écoute.

Le fait de parler l'aidera à éclaircir ses idées. S'il y a un moment de silence, ne cherchez pas à le combler : rester muet fera de vous l'auditeur le plus réceptif. Bref, prenez acte sans broncher, vous pouvez juste vous assurer que vous avez bien compris en reformulant ses propos à la fin : « Donc ce que tu me dis, c'est que... », en vous en tenant aux faits et sans chercher à les interpréter, à donner votre avis. Encore une fois, le simple fait d'écouter est déjà une solution !

Si vous êtes plus vigilant, dans l'écoute volontariste, la mémoire du corps va faire son œuvre. Les fois suivantes, vous écouterez spontanément, sans aucun effort. Car entre-temps, votre cerveau aura reçu une récompense : le plaisir de voir votre partenaire heureux d'être écouté, qui vous aura procuré du plaisir à vous-même. Magie de l'égoïsme partagé ! Les fois suivantes, cette écoute se fera donc de façon automatique.

Pour finir, puisque l'on parle d'égoïsme partagé, vous tirerez bénéfice de cette écoute. Vous apprendrez des choses sur votre conjoint, vous le connaîtrez mieux, ce qui vous permettra une vie commune plus harmonieuse. Écoutez, c'est intéressant... Et c'est votre intérêt !

En public, ne pas jouer avec les mots

Nous l'avons tous vécu : le retour d'un dîner chez des amis qui vire au règlement de compte conjugal. « Comment as-tu pu me tourner en dérision, te moquer de moi devant tout le monde ? » La France est le pays de l'esprit ; et pour briller en société, on se moque parfois inconsciemment de son conjoint pour faire rire à ses dépens. On est drôle, on est sympathique, c'est bon pour l'ego. Mais gare aux dégâts collatéraux ! Car à ainsi chatouiller, on risque de toucher une zone sensible chez l'autre, et il peut très mal le prendre. Souvent, il y en a un qui s'amuse et l'autre pas du tout... !

L'exemple le plus typique, c'est l'homme qui plaisante de tout et qui après quelques verres devient indélicat, voire grossier : « C'est vrai qu'avec cette robe tu avais l'air obèse. » Bien sûr, ce n'est qu'une mauvaise blague, bien sûr il ne le pensait pas, mais sa partenaire est mortifiée.

Ce comportement n'est pas réservé aux hommes. Certaines femmes, elles aussi, prennent un malin plaisir, lors d'un dîner entre amis, à piquer au vif leur conjoint. C'est souvent la lâcheté de l'homme qui est mise en cause : « Nous nous sommes fait agresser par un automobiliste, mais Jérôme a préféré prendre la fuite.

»

Pire, certains conjoints insatisfaits de leurs relations sexuelles en font étalage en société : « Avec Lucie, on ne fait plus l'amour qu'une fois par mois, c'est pas la fête ! » ; « Les pingouins ont une toute petite verge, comme celle de Pierre ». Évidemment, ce genre d'attaque peut laisser des traces et notre réaction en pareil cas est de débriefer en sortant du dîner, dans la voiture ou de retour à la maison.

Le plus souvent, la réaction d'un homme à qui sa femme reproche d'avoir été goujat est d'être médusé. « Moi, un goujat ? Mais, chérie, je plaisantais, je pensais que ça te ferait rire aussi ! » À aucun moment, il ne reconnaîtra son erreur. Pire, il reprochera à sa femme de n'avoir aucun humour, d'être susceptible, parano... *Idem* si c'est la femme qui a trop parlé, elle balayera d'un revers de manche les doléances de son mari froissé, le taxant d'être trop susceptible, de n'avoir aucun sens de l'humour.

Alors, quelle est la bonne conduite à tenir dans une telle situation ? Même si elle n'est pas facile à mettre en œuvre, elle est simple. Prenons l'exemple d'une femme blessée par son mari : il y a deux règles d'or à suivre :

1. Laver son linge sale en famille : pendant le dîner, rester de marbre devant les convives hilares, quitte même à en rajouter dans l'autodérision. Attendre d'être en tête à tête pour débriefer. Là en revanche, il convient d'être très ferme. Si une femme a été humiliée par son mari, ce n'est pas tolérable, il doit le sentir passer pour que cela ne se reproduise pas. L'idéal est d'adopter le ton glacial de la colère froide. S'il ne comprend pas, n'hésitez pas à imaginer à voix haute la situation inverse : qu'aurait-il pensé si, devant ses amis, vous aviez révélé sur le ton de la rigolade un secret livré dans l'intimité ?
2. Ne pas en faire un leitmotiv : une fois les excuses obtenues, ne plus jamais reparler de l'épisode sauf bien sûr s'il se reproduit. Beaucoup sont tentées d'invoquer l'épisode à chaque dispute, comme un « vieux dossier » qu'on ressort pour rappeler à l'autre qu'il nous est redevable. Car cela finirait par vous poser en victime et lui en bourreau perpétuel, ce qui à la longue fera fuir votre conjoint.

À trop regarder vers le passé et l'avenir, on en oublie parfois de vivre le présent. Héritée de l'Antiquité grecque, cette maxime a traversé les âges. Son dernier avatar est la théorie de la « pleine conscience ». Vivre pleinement l'instant présent. Pour le couple aussi, c'est une règle essentielle. *A fortiori* quand on a vécu, chacun de son côté, un passé que par définition l'on ne partage pas et qui, à trop être souvent évoqué, pourrait creuser un fossé entre les deux partenaires. Quant à l'avenir, il faut aussi s'en méfier : on dit que pour former un couple solide, les amoureux doivent vivre en « mode projet ». Mais pas trop !

Nous allons voir ici que le bonheur consiste à ressentir chaque instant, à déguster pleinement chaque situation que la vie nous offre, seul ou à deux. Voilà une clé essentielle du partage, et donc de l'égoïsme partagé.

Savourer chaque instant

Savourer l'instant présent, c'est en général ce que nous ne faisons pas. Un exemple : vous vous promenez dans une superbe forêt, un soir d'été, en amoureux, sous un magnifique soleil couchant. Mais vous n'y prêtez guère attention. Vous parlez. Vous évoquez le passé, proche et lointain, critiquez l'attitude qu'a eue votre chef au travail, vous préoccupez de la prochaine destination de week-end, ou de l'établissement où inscrire votre adolescent à problèmes. Et vous en oubliez de déguster ce moment magique, cette lumière dorée qui enflamme l'horizon, les sapins qui exhalent leur parfum de résine. L'instant est magique, mais à aucun moment vous ne dites : « Que c'est beau ! », vous ne profitez pas pleinement de l'« ici et maintenant ». C'est dommage car vous ratez une occasion de vous sentir beaucoup plus vivant, de rendre l'autre plus « palpable » à l'intérieur de vous.

Dans notre monde occidental, on est trop habitué, en couple comme individuellement, à penser en termes d'action : que va-t-on faire la semaine prochaine ? Quels projets de vacances, de déménagement ? L'idée directrice est « j'agis, donc je suis ». Alors que pour être heureux, il faut d'abord être dans le « je ressens, donc je suis ». Avez-vous déjà observé, au restaurant, ces vieux couples qui passent la soirée sans s'adresser la parole ? Ne croyez pas qu'ils soient malheureux pour autant. Peut-être s'ennuient-ils, peut-être se font-ils la tête. Mais peut-être aussi ont-ils atteint un niveau de sagesse qui leur permet de s'ennuyer ensemble... sans s'ennuyer ! Ils sont peut-être très bien ensemble, ils profitent pleinement de leur repas, sans se sentir obligés de trouver un sujet de conversation. Ils se taisent, car tel est leur bon plaisir.

J'ai connu des couples au sein desquels chacun dégainait ses sujets de discussion comme on sort ses fiches sur un plateau de télévision, tant était grande leur peur du vide, du silence. En particulier chez les intellectuels qui passent leur vie à privilégier la pensée sur le ressenti, l'analyse sur l'émotion. Pourquoi chercher systématiquement à parler, à divertir l'autre ou à le faire réfléchir ? Pourquoi meubler le silence ? L'important, c'est que chacun des deux fasse ce qui lui fait plaisir et non se contraigne

pour que l'autre soit bien, cherche systématiquement à lui procurer une animation, ou à combler sa propre peur du vide.

L'ennui, voilà la terreur de beaucoup d'entre nous. Ce qui nous pousse à remplir nos agendas de sorties, voyages, visites culturelles, etc. Même en vacances, il faut avoir chaque jour un programme. Apprendre des choses ! Or l'objectif n'est pas ce que l'on va apprendre, mais ce que l'on va ressentir.

Si vous avez peur de vous ennuyer, il y a fort à parier que c'est ce qui va finir par vous arriver ! Alors je vous propose un exercice : plutôt que de remplir vos soirées de sorties au cinéma, vos week-ends de fêtes et d'expositions, pourquoi ne pas, de temps en temps, ne rien prévoir et vous recentrer sur votre couple ? Cette vacuité, cette absence de projet vous mettra dans un état de flottement pas désagréable. Elle vous permettra en faisant un petit effort de ne plus vous cacher derrière d'autres personnes, derrière une activité frénétique pour éviter un tête-à-tête. Vous allez enfin vous consacrer pleinement à vous-même et à votre conjoint.

Essayez de ressentir chaque instant, en n'hésitant pas à le verbaliser. « Bonjour, ma chérie, tu as bien dormi ? Il fait beau ce matin. Tu es belle au réveil. » Cette pleine conscience de l'instant présent, vous amènera à vous contenter de ce qu'il y a en vous et autour de vous. Elle vous permettra de mieux vous connaître, vous-même et votre conjoint, ce qui va renforcer l'harmonie de votre couple.

Apprivoiser aussi la mélancolie

Cela vaut pour les moments agréables, mais aussi pour ceux qui sont difficiles à vivre : si vous ne vous sentez pas bien, plutôt que de chercher un dérivatif, laissez-vous gagner par ce mal-être. Focalisez-vous sur vous-même, vivez pleinement votre vague à l'âme, n'ayez pas peur de toucher le fond, au contraire : c'est à ce moment-là que vous allez rebondir ! Quand vous vous laissez gagner par la déprime, quand vous acceptez de vous laisser engourdir par cette petite dépression, vous allez ressentir ce qu'il y a au fond de vous-même.

« *Hello Darkness, my old friend* » (bonjour tristesse, ma vieille amie), chantaient Simon and Garfunkel dans le film *Le Lauréat*. En apprivoisant cette sensation de tristesse, elle va devenir familière, et donc moins douloureuse. Cela va vous apaiser. Car si ce spleen n'est que passager, si ce n'est qu'un nuage dû à la fatigue ou au stress, vous allez vous rendre compte vous-même, en vous y abandonnant, que ce n'est pas si grave. Et vous allez recouvrer votre équilibre, avec vous-même et avec votre conjoint.

Qui, par exemple, n'a jamais connu la boule dans le ventre du dimanche soir ? Ce désespoir sans cause identifiée, cette impression soudaine de n'arriver à rien, d'avoir raté sa vie. Et cette angoisse d'affronter la semaine qui s'annonce. La réaction de la personne qui partage votre vie est souvent de dire : « Ça ne va pas, tu fais une drôle de tête ? », et la vôtre de tenter de vous justifier, de mettre des mots sur l'indicible, des

explications sur l'inexplicable. Bref, si une discussion s'engage, elle va vous emmener vers un discours rationnel, forcément bancal et frustrant puisque votre malaise est précisément irrationnel.

L'égoïsme partagé consiste ici à ne pas tenter de comprendre, à ne pas justifier, à ne pas expliquer. Ne pas être dans le raisonnement cartésien, mais dans le ressenti ! Ce malaise, il faut le vivre sans chercher à l'analyser. Le partager avec l'autre va vous apaiser, à condition que ce partage soit justement celui du ressenti. Vous avez le blues ? Blottissez-vous dans les bras de votre conjoint, ne prononcez pas de paroles négatives et vaines du genre : « Je n'ai vraiment pas le moral ce soir », encore moins : « Non, je t'assure, tout va très bien. » L'intelligence de ce moment n'est pas de chercher à l'expliquer, mais de se taire, de l'accepter, de le vivre tout simplement. Si votre conjoint est intelligent, s'il vous aime, il ne cherchera pas à comprendre, donc forcément à plonger dans le passé pour trouver des causes ou dans le futur pour vous procurer du réconfort avec des projets agréables. Votre partenaire vous prendra dans ses bras et ressentira ce moment avec vous. Et vous le partagerez intensément.

Ensemble, mais pas trop

Pour vivre pleinement l'instant présent, on n'est pas obligé de vouloir tout partager avec l'autre, d'être constamment physiquement ensemble. J'admire ces couples qui visitent les expositions d'un même pas, main dans la main, au sens propre comme au figuré. Car la plupart du temps, on ne s'arrête pas sur les mêmes tableaux et il peut être pénible d'attendre l'autre en permanence. L'un voudra contempler longuement chaque œuvre, tandis que l'autre arpentera les galeries au pas de charge. Et ce n'est pas un problème!

Soyez égoïste, vous pouvez très bien voir cette exposition séparément, chacun à votre rythme. L'important est que vous partagiez vos impressions en sortant. Et peu importe que vous n'ayez pas le même avis sur Chagall ou Vermeer, l'essentiel est qu'il reste un plus petit dénominateur commun, que chacun ait profité à sa façon de ce moment, ait eu du plaisir égoïstement.

Quand l'avenir tue le présent

Partant de ce sain principe – vivre ensemble l'instant présent –, il faut se méfier de l'avenir. Bien sûr, un couple a besoin pour nourrir son histoire de faire des projets. Mais ils ne doivent pas faire d'ombre au présent. Vous êtes heureux de partir en vacances dans un mois ? Vivez ce bonheur présent, ressentez combien cela vous fait plaisir, au lieu de compter les jours !

Dans certains couples, les projets se révèlent un véritable poison. C'est la mésaventure qu'a connue Salomé avec Grégory.

Salomé et Grégory

Le couple est marié depuis une dizaine d'années, il a deux beaux enfants et un train de vie confortable. Une famille en apparence idéale, mais tout n'est pas si rose. Salomé est orthophoniste, Grégory chef d'entreprise. Il possède plusieurs restaurants. Elle a beaucoup de temps libre, lui moins. Et une certaine lassitude, voire une certaine indifférence s'est glissée entre ces deux-là. Salomé souffre du fait que son mari ne la regarde plus, qu'il soit toujours de sortie pour son travail, ses relations d'affaires dans le monde de la nuit.

Ils ont pourtant un beau projet : dans deux ans, ces Parisiens vont partir s'installer à Nantes, la ville où il fait bon vivre ! Ils s'y sont déjà rendus en repérage, ont jeté leur dévolu sur une belle maison de ville avec jardin. Grégory a des projets de restaurants, Salomé a entamé une reconversion pour pouvoir travailler à Nantes. L'avenir leur sourit.

Seulement voilà, ce projet les empêche de vivre au présent. À chaque fois que Salomé tente de faire comprendre à Grégory combien elle se sent ignorée de lui, il botte en touche avec une réponse toute prête : « Mais voyons, chérie, nous sommes heureux puisque nous avons un beau projet d'avenir ! » Il pense qu'avoir bâti cette chimère l'exonère de vivre l'instant présent avec elle. Ils sont dans le rêve d'un avenir radieux, mais dans l'immédiat, ils ne font plus l'amour... Finalement, Salomé et Grégory n'iront jamais à Nantes. Ils ont divorcé.

Maladie typique de notre époque, la quête d'enrichissement peut aussi être un tue-l'amour qui empêche de vivre le moment présent. C'est l'histoire de Mikael et de Florence, quinze ans d'amour qui ont mal fini.

Mikael et Florence

Lui est issu d'une famille très riche et cela ne l'a pas aidé à devenir adulte : artiste à ses heures perdues, homme d'affaires sans réelle vision. Mikael est un brin velléitaire et ne vit qu'en « mode projet ». Peu à peu, il dilapide son héritage dans toutes sortes d'entreprises hasardeuses. Florence, qui est avocate, aime l'argent et le confort qu'il procure. Mikael en joue, il l'emmène au restaurant, lui offre de beaux voyages, des bijoux. Et surtout, il l'entretient dans son rêve : elle veut changer de métier pour devenir commerciale, vendre des bateaux de plaisance.

Mikael ne cesse de lui promettre la réalisation de ce projet. Mais comme il a de moins en moins d'argent, l'affaire se fera au Portugal où la vie est moins chère qu'en France, où l'on va s'enrichir en faisant de l'optimisation fiscale. Pendant des années, Mikael multiplie les séjours à Lisbonne, à la recherche de partenaires, d'un point de chute idéal. Le couple ne se voit plus que par intermittence. Il n'y a plus d'ici, plus de maintenant, seulement un avenir radieux. Demain, toujours demain...

Mais au fil des années, le projet ne se concrétise pas. Mikael a de moins en moins d'argent. Et Florence se lasse d'attendre. D'autant plus qu'elle découvre un beau jour qu'il a des aventures extraconjugales. Inéluctablement, le couple se délite. Ces deux-là sont passés à côté de leur vie, ils ont tout fait pour ne pas vivre l'instant présent. Tout tournait autour de l'argent qu'ils allaient gagner, un jour...

Plutôt que de faire des plans sur la comète, ce couple aurait dû privilégier l'essentiel : avoir une vie quotidienne et une vie sexuelle épanouies. À partir de ce moment-là, on peut sans problème faire des plans d'avenir, visiter des appartements, préparer un grand voyage, sans que cela obère le présent. Mais il ne faut pas faire les choses à l'envers : le présent d'abord !

Éviter les dialogues de sourds

L'instant présent, ce sont aussi parfois les mauvaises vibrations, le conflit. Ne vous est-il jamais arrivé de vous trouver dans un état d'irritation, de frustration dont vous tenez l'autre pour responsable évident ? « Nous sommes samedi, nous n'avons rien prévu, le week-end va passer sans qu'on n'ait rien fait ! », ou encore : « Tu pourrais faire autre chose que de rester des heures sur ton ordinateur ! »... « Pourquoi avoir racheté des verres alors qu'on en avait déjà ? »

On l'a vu, l'égoïsme partagé en pareil cas consiste d'abord à aller faire un tour (voir chapitre « Agir d'abord, penser ensuite »). Mais si cette irritation se prolonge, la clé dans ce genre de disputes épidermiques est de ne pas se focaliser sur le reproche formulé, mais d'en chercher la cause, et donc la solution, là où elle est : ailleurs.

- Si c'est vous qui êtes dans cet état d'agressivité, soyez conscient que, le plus souvent, vous cherchez des poux dans la tête de l'autre, alors que le problème se trouve à l'intérieur de vous. À noter que ce comportement est typiquement masculin : on cherche un fautif, un bouc émissaire à ses problèmes : le patron, les hommes politiques, les voisins, la famille, les médias... Mais la conjointe, qu'on a sous la main, est le punching-ball le plus pratique ! Combien d'hommes reprochent à leur femme de les empêcher de faire carrière, de réaliser leurs rêves, de les couper de leurs amis, et même de les faire grossir !

Là encore, recentrez-vous sur vous-même, si vous en êtes capable, appliquez la technique de respiration par le ventre pour faire baisser la tension et essayez de trouver ce qui dysfonctionne. Quand on croit que rien ne va, il n'y a qu'une chose qui ne va pas. La plupart du temps, c'est tout simplement que vous aimeriez recevoir plus de tendresse et d'attention de l'autre. Dites-le !

- Si c'est l'autre qui cherche la bagarre, ne répondez pas à ses attaques, ne cherchez pas à vous défendre, encore moins à vous justifier : ce n'est pas vous qui avez un problème, c'est lui ! Tendez-lui la main : « Y a-t-il quelque chose qui t'a gêné(e) aujourd'hui, car je te sens sous tension ? » Évidemment, vous allez vous faire envoyer sur les roses, mais le message sera passé : vous lui prêtez attention. En général, la cause de cet énervement est extérieure au couple. Vous pouvez aussi le lui faire sentir par une pointe de dérision pour désamorcer la situation : « D'accord, tu as des problèmes au boulot, mais ce n'est peut-être pas la peine qu'en plus, on se dispute ! »

Comme on l'a vu, sachez, mesdames, que les hommes auront souvent tendance à voir en vous la cause de tous leurs problèmes. Alors que ces messieurs verront leurs

femmes se plaindre le plus souvent d'être transparentes, ou de ne pas faire l'objet de suffisamment d'attention.

Attention toutefois à ne pas trop compter sur l'autre pour soigner vos bobos. En cas de mal-être, on l'a vu, il est fréquent que l'on considère l'autre à la fois comme la cause et la solution. On attend de lui qu'il nous soulage, qu'il nous soigne. Mais c'est le meilleur moyen de le faire fuir. Comme ces hommes mal dans leur peau qui attendent une réassurance de la part de leur femme, alors qu'elle ne supporte pas qu'ils soient faibles ! À l'inverse, une femme peut reprocher en permanence à son conjoint de ne pas faire ce qu'il faut pour qu'elle se sente bien, l'accuser de ne pas la rendre heureuse. À aucun moment elle ne voit qu'elle entretient ce mal-être, car cela lui permet d'exister. Il faut qu'elle en prenne conscience : elle aussi a un rôle à jouer pour sortir de sa souffrance ! Pour sortir d'une telle situation, puisez d'abord l'énergie qui est en vous.

Ne pas vivre l'instant présent, c'est aussi chercher des échappatoires, des boucs émissaires, et pas seulement le conjoint. Certains, par exemple, vont passer leur temps à se plaindre de leurs enfants. « Le petit est malade, il ne dort pas la nuit, je suis crevé(e)... » Inconsciemment, ils quémangent de la compassion, en croyant que la pitié des autres leur permettra d'aller mieux. Mais cette plainte n'est certainement pas ce qui va leur permettre d'aller mieux ! À partir du moment où ils réalisent que les dents de sagesse de leurs rejetons n'intéressent personne, peut-être prennent-ils conscience qu'arrêter d'en parler ne peut que leur faire du bien.

Quand les enfants nous « empêchent de vivre »

On le voit, vivre pleinement l'instant présent n'est pas chose facile, à plus forte raison quand on a des enfants. Bien sûr, on peut, on doit vivre pleinement chaque moment passé avec eux. Mais ils sont parfois, à l'évidence, des briseurs d'intimité, des empêcheurs de vivre l'instant présent en couple ! À l'ère de l'enfant-roi, la bienséance veut qu'on leur accorde la première place et il peut paraître choquant de les traiter avec égoïsme, aussi partagé soit-il. Pourtant, cette règle fonctionne aussi avec nos rejetons !

Car l'égoïsme, c'est le mode de fonctionnement de l'enfant. Il est au centre du monde, peu lui importe la satisfaction de ses parents. Pire, l'enfant est confusément jaloux de l'entente entre son père et sa mère. S'il ressent une parfaite complicité, il ne peut s'empêcher, consciemment ou non, de se mettre en travers. Il cherchera toujours, par exemple, à savoir ce qui se passe derrière la porte de votre chambre à coucher. Et si vous ne posez pas les limites, à y pénétrer sans crier gare !

Bref, votre relation de couple, sans cesse interrompue par le petit, a besoin de moments d'intimité, de moments dont l'enfant ne fait pas partie. Comment préserver un espace qui n'appartient qu'à vous deux ? Certains couples se donnent un soir par semaine pour être ensemble, aller au restaurant ou au cinéma. *A priori*, c'est une bonne idée. Mais l'enfant, dûment informé du « mercredi soir, c'est le soir de papa et maman », cherchera délibérément à le torpiller ! Il sera malade, il aura besoin de votre aide pour préparer dans l'urgence un exposé, etc. Fixer arbitrairement un soir de la semaine,

c'est risquer de devoir le négocier en permanence avec les partenaires sociaux que sont vos enfants ! Et puis cela risque de transformer ce mercredi soir en une obligation, sortir alors que vous n'en avez pas forcément envie.

Mon conseil est donc d'être souple, inventif et de garder l'habitude de vous faire des surprises. Vous savez que vous y avez droit et que si vous en avez envie, vous sortez n'importe quel soir de la semaine. Naviguez au gré de vos désirs. Ces moments à deux sont vécus plus intensément quand ils n'ont pas été programmés longtemps à l'avance. « Chéri, je t'invite au restaurant ce soir, j'ai prévu une baby-sitter », voilà le meilleur moyen de casser la routine et de se faire plaisir. Cela vous évitera un pénible « zut, c'est mercredi, je suis crevé(e), il faut qu'on sorte ce soir... ».

Familles recomposées : gare au passé

On l'a compris, l'avenir peut tuer le présent. Mais le passé aussi peut se révéler un ennemi redoutable. Surtout dans les couples de divorcés qui refont leur vie, et qui en ont eu une autre auparavant, chacun de leur côté. L'erreur est de croire que l'instant présent doit effacer le passé. J'ai connu le cas avec Constance et Luc, tous deux séparés, qui s'étaient connus sur un site de rencontres.

Constance et Luc

Tout semblait s'accorder chez eux : même milieu social, mêmes opinions, mêmes goûts. Ils avaient chacun deux grands enfants. Mais au bout de quelques mois, Constance a pris la mouche : elle ne supportait pas de voir chez Luc des photos de son ancienne vie, des portraits de famille où l'on voyait son ancienne épouse. Pour lui, qui partageait son appartement avec ses deux filles adolescentes, il était pourtant évident de ne pas les priver de ces souvenirs, ne pas effacer symboliquement leur histoire.

Soucieux de ne pas froisser Constance, Luc a tout de même retiré ces photos, les isolant dans un coin de la bibliothèque. Mais Constance les a retrouvées et a accusé Luc d'être toujours sous l'emprise de son ex-femme. D'un naturel inquiet, elle voyait dans l'existence même de ces photos une forme de perversion. « Ta maison ressemble à un mausolée dédié à ton ex-femme ! Tu dois enlever ces photos, les mettre dans des cartons et les donner à tes filles, à elles de les conserver. »

Piqué au vif, se sentant nié dans son existence même, Luc a fini par quitter Constance. Pour lui, refaire sa vie ne voulait pas dire faire table rase du passé. Et en retour, cela ne l'aurait nullement dérangé de voir chez Constance une photo du père de ses enfants.

Mon diagnostic dans cette affaire, c'est que les photos n'ont été qu'un prétexte. Si entre eux tout allait bien, s'ils étaient réellement amoureux, bienveillants l'un envers l'autre, il n'y aurait pas eu besoin de cacher les photos de la vie d'avant. Mais dans un couple recomposé, le passé de l'autre est un exutoire bien pratique pour se dédouaner du présent, le dévaloriser dès qu'il y a un problème : « Évidemment quand tu étais avec Sylvie, vous faisiez mieux l'amour, n'est-ce pas ? » La relation avec l'ex, *a fortiori* si elle est pacifiée, est souvent vécue comme une concurrence dès qu'un des deux conjoints est pris de doute. Non sans raison : cette relation passée a souvent été longue, forcément plus longue que l'actuelle, surtout si des enfants sont nés de cette union.

Faut-il ou non parler de son ex avec son nouvel amour ? Mon conseil est de ne pas faire abstraction du passé. Votre nouveau conjoint doit connaître les noms de vos ex, les

grandes lignes de votre histoire. Cela ne doit pas être un tabou. Si l'un des deux fait une maladie à l'évocation de ce passé, c'est qu'il n'aime pas vraiment l'autre dans son intégralité, ou qu'il manque de confiance en lui. Mais votre vie d'avant ne doit pas en faire les frais. On ne peut pas faire renier son passé, surtout si vous avez eu des enfants avec votre ex, il ou elle ne peut pas être passé sous silence.

Comment gérer les enfants de l'autre ?

Vivre l'instant présent dans une famille recomposée, c'est donc ressentir pleinement la relation amoureuse, mais aussi l'environnement du conjoint. Et souvent, les enfants en font partie ! Il faut savoir qu'ils ne vont pas vous faciliter la tâche : le nouveau compagnon de maman, la nouvelle amoureuse de papa sont forcément des indésirables. Et si un enfant sent que le mur que le nouveau couple a construit n'est pas solide, il va vouloir le casser, ne serait-ce que pour s'assurer de sa résistance.

Comment gérer des enfants qui ne sont pas les vôtres ? Il y a deux écueils à éviter :

- Croire que les enfants de l'autre ne sont pas un problème. Car, de ce fait, on ne s'en occupe pas. On nie qu'il y a un sujet à traiter. Il faut au contraire les intégrer, avoir des discussions avec eux pour que les angles s'arrondissent. Et ça tombe bien, vous n'avez sur eux aucune autorité parentale, avec le côté répressif que cela comporte. Vous pouvez donc, sans vous déconsidérer à leurs yeux, aller dans leur sens, leur faire plaisir. Les caresser dans le sens du poil. Musique, cinéma, fast-food, on a le droit de devenir copain avec les enfants de son conjoint !
- L'autre erreur est de penser que l'enfant de l'autre doit nous aimer. Il ne nous doit rien. Ne pas oublier que pour l'enfant, la situation est lourde à porter : il sait que sa mère, par exemple, a envie qu'il apprécie son nouveau conjoint, alors qu'il est révolté, qu'il en veut à ses parents de s'être séparés. Tant qu'on est dans cette phase, inutile de chercher à se faire aimer des enfants de l'autre. Accepter qu'on ne peut être, au début du moins, qu'une marâtre ou un intrus illégitime.

CONCLUSION

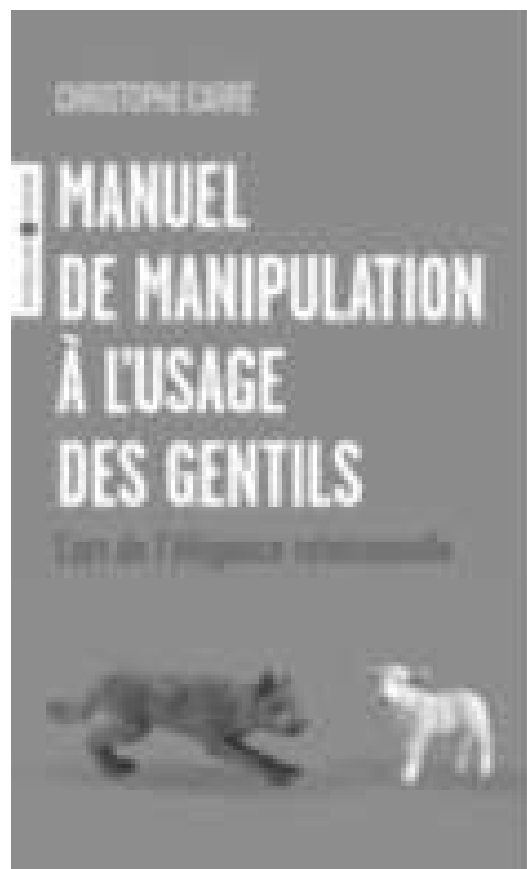
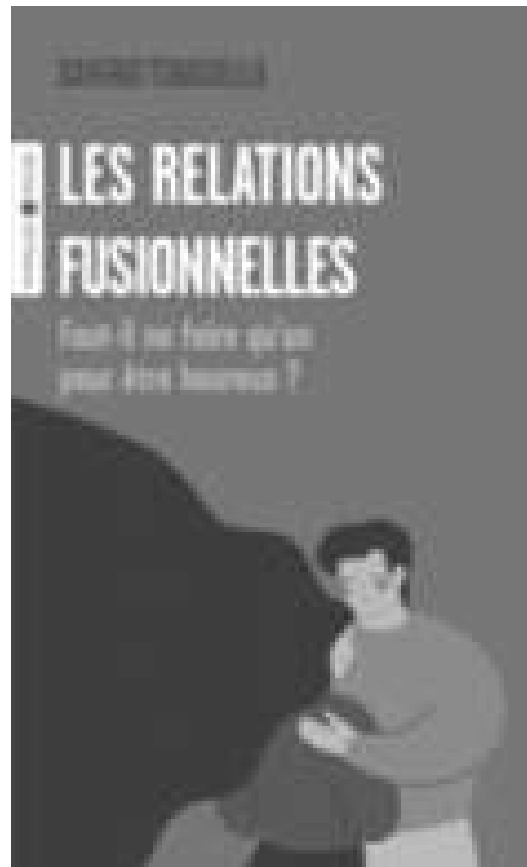
On l'aura compris, l'égoïsme partagé ne constitue pas une recette qu'il suffirait d'appliquer pour effacer d'un coup de baguette magique vos problèmes de couple. Il vous faudra au préalable intégrer l'idée que l'égoïsme n'est pas quelque chose de mal. Et cela n'a rien d'évident ! Car la morale dominante nous incite à penser d'abord à l'autre, à faire abstraction de nous-même.

L'égoïsme partagé, c'est donc une gymnastique qui va vous forcer à dépasser ce conditionnement. Vous avez envie d'aller voir un film au cinéma qui ne plaît pas à votre conjoint ? Allez-y sans lui au lieu de vous escrimer à le convaincre de vous accompagner ! Une telle démarche est encore souvent perçue comme un abandon de l'autre. Mais c'est tout le contraire : vous vous ressourcerez et votre couple en profitera. Ne pas chercher l'osmose, la fusion. Si vous voulez rendre l'autre heureux, pensez d'abord à vous faire plaisir !

La limite d'une telle démarche est évidente : certains de mes patients, tout heureux de concevoir soudain l'égoïsme comme une vertu, ne vont plus penser qu'à leur propre plaisir, sans tenir compte de l'autre. L'un d'entre eux, qui aimait le tennis, passait toutes ses soirées et tous ses week-ends sur les courts, délaissant son épouse. Il avait oublié l'essentiel : l'égoïsme ne vaut que s'il est partagé...

Enfin, n'hésitez pas à appliquer cette règle dans vos rapports professionnels, familiaux, amicaux. Soyez heureux, les autres ne vous aimeront que davantage !

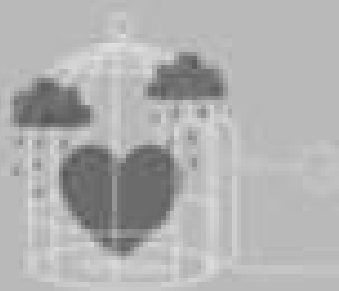
ÉGALEMENT DANS LA COLLECTION « EYROLLES POCHE »



VERONIQUE BEHLEN

LES DÉPENDANCES AFFECTIVES

Aimer et être soi-même



FRANCE DREICARD

SE LIBÉRER DES RELATIONS TOXIQUES

Sortir du piège affectif



Merci d'avoir choisi ce livre Eyrolles.

Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d'autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information.

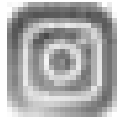
Pour cela, rendez-vous à l'adresse go.eyrolles.com/newsletter ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l'usage unique des éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :



Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ?
Rejoignez-nous pour suivre d'encore plus près nos actualités :



[Eyrolles Bien-être](#)



[@eyrolles_bienetre](#)



[@editionseyrolles](#)

Merci pour votre confiance.
L'équipe Eyrolles