

Un couple est fait de grands moments de plaisir mais également de complications et de tensions. Le tout est de savoir trouver un équilibre agréable. Trois questions pratiques à une professionnelle.

Un couple, des plaisirs et des défis

■ Quelles sont les causes des principales difficultés de couple?

Un grand défi est de vivre avec les différences car l'on a tendance à souhaiter que l'autre nous soit semblable. La différence nous agresse («le fait-il contre moi?»), nous remet en question («qui a raison?»), remet en question le lien du couple («on est trop différents»). Une autre grande difficulté est la non-reconnaissance des émotions de l'un et de l'autre, ou le fait de ne pas légitimer ce que l'autre vit. Fréquemment, le vécu exprimé, plus ou moins adroitement par l'autre, nous semble exagéré, déplacé voire ridicule. Ne comprenant pas que l'autre puisse vraiment éprouver ce qu'il dit sentir, on peut prendre son discours comme une accusation, et rétorquer par le biais d'une justification qui ne donne pas de place à l'émotion de l'autre.



«Écouter sans interrompre, sans juger, puis montrer que l'on a compris le vécu de l'autre.»

Laurence Dispaux
Psychologue sexologue – Conseillère conjugale

■ Quels sont les conseils que l'on peut donner pour les éviter ou les résoudre?

Dans le précédent exemple, le couple peut s'embarquer dans une escalade, chacun tentant de se faire entendre dans l'espoir d'être compris... sans prendre le temps de reconnaître et valider les émotions de l'autre. Il s'agirait de faire de l'écoute et de l'empathie les premières étapes d'une discussion: écouter sans interrompre, sans juger, puis montrer que l'on a compris le vécu de l'autre. Une mise à plat régulière et respectueuse permet aussi d'éviter le phénomène trop fréquent où l'un décide de rompre sans que l'autre ne comprenne comment ils en sont arrivés là.

■ Faudrait-il parler régulièrement de sexualité dans un couple?

Je dirais que oui, même si certaines personnes, culturellement, sont dérangées par le fait de mettre des mots. Certains estiment que la sexualité devrait se faire «naturellement» sans avoir à la nommer, la négocier en quelque sorte. Dans mon expérience, il est plutôt utile de partager et d'explicitier les vécus; je ne crois pas que l'on puisse compter sur la télépathie, et il est important d'éviter les malentendus qui peuvent mener un couple à l'évitement, ou même à de l'hostilité envers l'autre. De plus, parler de sexualité dans le couple nous oblige à s'observer soi-même, à être plus à l'écoute de soi dans un premier temps pour ensuite nourrir le partage.

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com