

Jardins secrets

QU'EST-CE QUI NOUS FAIT ADOPTER LE MODE FUSIONNEL? ET COMMENT ÉVOLUER VERS UNE CONFIANCE RESPECTUEUSE DES DEUX INDIVIDUALITÉS?

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q *Mon mari exige de savoir tout de mes journées, de mes pensées, de mes fantasmes... alors même que nous faisons presque tout (sauf le travail) ensemble! Personnellement, je n'ai rien à cacher, mais je me sens envahie. Qu'en dites-vous?*

LAURA, 26 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinique ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Deux thématiques semblent se dégager de votre question: celle de la confiance et celle du jardin secret. Votre mari a-t-il pu exprimer une inquiétude particulière, une raison consciente expliquant son besoin d'être rassuré (par exemple, a-t-il vécu une trahison dans le passé)? Ou est-ce par habitude, ou pour correspondre à un certain idéal, que votre couple s'est installé dans un fonctionnement fusionnel?

Si vous identifiez un besoin de rassurance, vous pourrez discuter de comment y répondre de façon plus nuancée, de sorte que votre individualité soit respectée. Petit à petit, votre mari pourra remarquer vos efforts conscients et bienveillants, tout en s'autonomisant et en choisissant de vous faire confiance.

Un jardin secret peut sembler menaçant mais, vous l'avez bien senti, ce territoire intime propre à chaque personne est essentiel pour évoluer sereinement. C'est

un espace privé fait de vos pensées, vos rêves, vos projets... qui méritent un temps d'élaboration – même si, à terme, on souhaite les partager avec l'autre. Cet espace-temps peut aussi comprendre des amitiés, des relations, des activités nourries en dehors de l'espace-couple et qui nous enrichissent. Ce jardin est un lieu où l'on continue à respecter le conjoint, pas un lieu où l'on va le trahir, et c'est un jardin dont on aura envie de revenir pour retrouver la flamme du couple. En effet, c'est en érotisant la distance que l'on va se désirer mutuellement et avoir envie de rentrer et de se rapprocher du conjoint. Le contraire d'être continuellement «l'un sur l'autre»! La complicité pourra naître aussi de ce plaisir de savoir que l'autre nous fait confiance, et vice versa. C'est justement parce que ce jardin existe que la confiance prend tout son sens, et qu'elle se mérite. Bonnes discussions!

PHOTOS: