

« On n'a jamais fini de connaître l'autre »

Quand l'habitude s'installe dans la vie conjugale, le souvenir des premiers temps enchantés vient parfois peser lourd dans la relation. La thérapeute Laurence Sédille invite à poser un nouveau regard sur soi et sur son conjoint.

Les années passent, les difficultés surgissent, la routine s'installe... Le regard sur l'autre se modifie, souvent nettement moins valorisant ! Laurence Sédille, conseillère conjugale et familiale au Cabinet mots croisés (motscroises.info), à Paris, explique pourquoi passer du « *Je te connais par cœur* » à « *Je te connais par le cœur* ».

Comment s'explique l'émerveillement suscité par la rencontre amoureuse ?

LAURENCE SÉDILLE. Quelque chose nous échappe dans le sentiment amoureux. Il fait se focaliser sur les qualités de l'autre et porte à l'admirer. Les temps de qualité partagés nourrissent l'attachement mutuel. Le désir des corps s'éveille. Ce bouquet intense et puissant, constitutif des débuts, s'inscrit parfois de manière nostalgique dans la mémoire des conjoints.

D'autant que l'effet « waouh » des prémices ne dure pas...

Par définition, l'éblouissement aveugle ! La fascination originelle, les sensations des premiers émois finissent par s'estomper. Après la lune de miel, la réalité apparaît petit à petit. Partager une vie commune suppose d'instaurer une organisation, des automatismes. L'habitude a le mérite de résoudre le « qui fait quoi, quand et comment », ce qui facilite le quotidien. Mais, beaucoup de couples en font l'expérience, avec le temps, les enfants, les rythmes de vie soutenus, une routine relationnelle peut aussi s'installer : bisou du matin distrait, récit chronologique de sa journée le soir, sans partager sur son ressenti, relation sexuelle le jour dédié, etc. Ainsi finit-on par connaître à l'avance les comportements, humeurs et réactions de l'autre, sans connaître ses émotions ni ses pensées intimes.

Et l'impression de se connaître par cœur, aux antipodes de l'émerveillement originel...

En effet, cette prévisibilité ennuyeuse ne laisse plus de place à l'étonnement et ne donne presque plus envie d'aller vers l'autre. Le désarroi, l'ennui, la lassitude peuvent s'installer progressivement dans

la vie conjugale. En cas de mal-être, l'autre et ses défauts sont facilement incriminés dans cette fadeur relationnelle, évitant une remise en cause personnelle. L'enjeu consiste donc à passer du « *Je te connais par cœur* » à « *Je te connais par le cœur* ». Cette nuance est de taille !

Comment y revenir, alors ?

« *Au début, tu étais comme ci, on faisait comme ça...* » Il se cache une forme de reproche dans ce constat du « C'était mieux avant ». La quête nostalgique de l'étincelle des premiers émois, de l'amour fusionnel du début, de l'attraction intense des corps, est vaine. J'invite les couples qui se trouvent dans cette posture à creuser davantage et à aller chercher en quoi cela était bon pour eux. Par exemple : « *Tu prenais l'initiative de réserver des places au théâtre. À présent qu'on habite à la campagne, l'occasion ne se présente plus. Je me sentais porté par ton dynamisme, ton ouverture culturelle, ce temps de qualité où je te rejoignais, qui nourrissait nos échanges. Comment peut-on réinjecter de cela ?* » Le manque dit quelque chose d'un désir. Et le désir met en mouvement. Le couple qui retrouve cette dynamique, spontanée au début de la relation, peut construire du nouveau et durer longtemps.

N'est-il pas parfois trop tard pour changer de lunettes ?

Jamais, à condition que les conjoints soient partie prenante, car le « nous » est toujours à construire. Mais les deux doivent décider de mettre du temps et de l'énergie pour s'ajuster, s'aimer non pas plus mais mieux. J'ai accompagné un couple au bord de la rupture, avec de la violence verbale. Or la souffrance fige : chacun se place sur la défensive pour se protéger. Il s'agit de se remettre en chemin. Au bout d'un an de thérapie, ces conjoints ont retrouvé une relation aimante et sereine. L'épouse a confié : « *Je n'y croyais pas, mais je sais maintenant que c'est possible : je peux me changer moi dans ma manière d'être en relation, le recevoir tel qu'il est et non tel que je voulais qu'il soit.* » Elle s'émerveillait de découvrir leur capacité insoupçonnée et réciproque à pouvoir s'ajuster à l'autre, sans se renier pour autant. Malgré leurs différences, les épreuves qu'ils connaissaient, ils se savaient désormais capables de ne plus s'enliser, de mieux s'aimer et d'avancer ensemble.

De quoi s'émerveiller quand les corps n'ont plus 20 ans, si les galères professionnelles s'enchaînent, que la maladie s'invite ?

La maturité passe par le consentement à la réalité. On ne peut vivre dans l'illusion d'un amour fusionnel passé. La première fois restera la seule première fois ! Il faut prendre conscience de son caractère unique, sous peine de se lancer dans une quête irrationnelle, vouée à l'échec et à l'insatisfaction permanente. Il

importe de travailler les blessures personnelles qui ont un impact, parfois trop lourd. Accepter ses limites, sa vulnérabilité, celles de son conjoint, ouvre à un amour plus profond. Et puis il y a surtout tout ce qui se dévoile au fil du temps. On n'a jamais fini de se connaître et de s'émerveiller de l'autre : « *Tu as fait ça, c'était inenvisageable quand on s'est rencontré !* », « *Quelle relation tu as nouée avec notre fils, alors que tu étais moins à l'aise avant...* »

Les vacances ne sont-elles pas propices pour changer de regard sur son conjoint ?

Pour nourrir l'émerveillement, le cadre et la disponibilité (intellectuelle, physique, affective) comptent. Non, on ne va pas vraiment se parler si on reste à la maison avec les enfants qui pleurent à côté, ou si l'un des deux doit rendre un projet en urgence le lendemain... Se reconnecter à soi-même s'avère parfois difficile dans la vie quotidienne. Les vacances peuvent offrir ce havre de paix, de lenteur, dont on a besoin pour se recentrer sur la relation. L'enjeu consiste à renouer une connexion affective et sexuelle. Un moyen est de partager avec l'autre qui je suis aujourd'hui, ce qui me rend vivant (mes aspirations, mes rêves, mes quêtes) et humain : mes peurs, mes lassitudes, mes désirs... De ce cœur à cœur réel renaît l'émerveillement. Alors ressurgissent l'empathie, l'admiration, le soutien mutuel. Et peuvent s'échafauder des projets de couple, qui vont nourrir la relation.

Par où commencer ?

J'invite les conjoints à repenser à leur rencontre : qu'est-ce qui a suscité leur admiration ? Quelles sont les qualités de l'autre qui les touchaient ? Qu'est-ce qui participait à leur attirance physique ? L'étincelle du début a révélé aux cœurs leur capacité à s'enflammer l'un pour l'autre. Or le temps n'altère pas cette capacité. Mais il peut modifier la manière d'allumer ce brasier. Qu'est-ce qui est susceptible de nous enflammer aujourd'hui ? Comment quelque chose de nouveau peut se vivre dans notre réalité ?

Ce n'est pas toujours aisé, justement...

J'ai accompagné un couple qui s'était formé autour d'une passion commune, le handball. Dix ans plus tard, ils ne pouvaient plus le pratiquer ensemble. Or il est toujours possible de se retrouver autrement. Ils ont décidé de faire une randonnée mensuelle ensemble. L'émerveillement se déploie dans cette dynamique réciproque à vouloir toujours prendre soin de son couple, se laisser surprendre à découvrir encore l'autre au fil des événements, ses qualités et ses talents qui ont émergé. Comme devoir de vacances, je vous invite à dire à votre conjoint : « *Ce qui m'émerveille aujourd'hui chez toi, c'est...* » Et vous verrez ! ■ **INTERVIEW STÉPHANIE COMBE**

