

Entre nous, ça va beaucoup mieux depuis que...

Ça a mis une minute ou un an, elles ont activé un levier petit ou grand, et elles confirment : leur couple a clairement repris des couleurs.

Par Camille Anseau. Photo Yurii Sherchenko.

Il a trouvé sa place dans notre famille recomposée

Mes fils, il les considère comme les siens. On n'est pas toujours d'accord sur l'éducation, ça crée quelques tensions. Les mêmes que si c'était leur père, certainement, mais justement il ne l'est pas et il peut se permettre d'être moins exigeant. Depuis qu'il en a pris conscience, ce qui posait problème est devenu un levier d'admiration et d'amour : je l'aime aussi pour la place qu'il prend auprès de mes fils. **Léonie, 38 ans, assistante administrative**

On a un enfant

On a toujours eu la chance de s'aimer d'un amour peinarde. Depuis quinze mois, l'âge de notre fille, tout est plus grand. On a balancé notre égoïsme à la poubelle, on est fascinés par ce qu'on a réussi à créer ensemble, par ce qu'on est capable de se donner et de recevoir. **Blanche, 27 ans, juriste**

On a découvert la communication non-violente

J'ai suivi la formation en ligne du king Thomas d'Ansembourg, une sorte de mix entre un grand-père idéal et Gandhi. Puis j'en ai résumé les grandes lignes à mon mari, notamment celle-ci : écouter sans juger, sans interrompre, et sans chercher de solution. C'est ce dernier point qui est à la fois le plus difficile à tenir et le plus enrichissant. **Manon, 33 ans, hypnothérapeute**

J'ai un amant

Dans la crise qu'on traverse avec mon mec, nos rendez-vous, c'est une bulle d'air, nos messages, une respiration. Je ne sais pas où tout ça nous mènera, mais ce qui est sûr, c'est que sans cette liaison, sans cet espace hors du temps, ça fait longtemps que je serais partie. **Maïou, 35 ans, fleuriste**

J'ai lu *Les Langages de l'amour*, de Gary Chapman, éd. Farel

Avec ce bouquin, j'ai compris qu'il y avait plusieurs langages pour l'amour et que mon copain et moi, on n'avait pas le même. Lui, c'est le toucher, moi, les moments de qualité et les services rendus. Le fait de mettre un nom dessus, ça permet de les exprimer. Le fait d'exprimer, ça permet de demander, de recevoir, et de remplir nos « réservoirs d'amour » respectifs. **Annabelle, 37 ans, médecin**



J'ai arrêté d'attendre qu'il prenne des initiatives

100 euros par mois, c'est deux restos en moins. Mais vu que c'était des restos passés à s'engueuler sur la répartition des tâches, on est largement gagnants. **Caroline, 30 ans, responsable achats**

On a appris à dire « non »

Il a plein de qualités, mais celle-là n'en fait pas partie. Alors soit j'attends qu'il prévienne des week-ends et je rumine ma frustration, soit je prends les choses en main... et des billets pour Prague en mai. L'avantage, c'est qu'on part où je veux, à la période que je veux. Ce qui compte, c'est que le moment soit cool, pas que ce soit lui qui ait appuyé sur le bouton « réserver ». **Nadia, 36 ans, gestionnaire administrative**

On parle librement de sexualité

C'est quand j'ai commencé à compter les jours sans faire l'amour que j'ai compris qu'il y avait un problème. J'ai osé verbaliser que je ne me sentais pas désirée et on a levé le voile sur un énorme malentendu. Il avait peur de demander « trop » et attendait que ça vienne de moi. Soulagement immense de découvrir qu'on a toujours le droit d'exprimer nos besoins, du moment que l'autre n'est jamais obligé d'y répondre. **Sarah, 35 ans, assistante de direction**

On a quitté la ville pour monter un lieu de résidence pour artistes

On est passés d'un quotidien speed dans un petit appartement de centre-ville à une vie en bootes à regarder les oiseaux depuis notre loft à ciel ouvert. On voulait apporter quelque chose au monde à travers la culture, je n'avais pas anticipé que ça donnerait ce coup de légèreté à notre couple. On est dans le cliché des quaranténaires bobos néoruraux, un cliché heureux qui s'engueule beaucoup moins et fait beaucoup plus l'amour. **Catherine, 38 ans, en reconversion professionnelle** ★

Mon mec a fait un burn out

Après dix années intenses professionnellement, il craque, à tous les niveaux. Année noire durant laquelle je suis sur le point d'exploser, avec un mari complètement absent physiquement et émotionnellement, et une charge mentale de malade. Il a fini par aller voir son médecin traitant. Verdict : burn out, neuf mois d'arrêt. Il passe du temps avec notre fille, se repose, et finit par s'investir à fond dans le quotidien. Le mec est devenu Tony Danza dans *Madame est servie*, et Madame, c'est moi. Il prend aussi le temps de réfléchir à son boulot, pour être plus heureux et plus dispo dans le prochain. Finalement, son burn out a été le miracle de la famille, le Noël de ma charge mentale. **Véronique, 40 ans, journaliste**

Je ne vois plus ses enfants

On a tout essayé. Enfin, surtout moi. Ça ne convenait à personne : ni à lui, ni à moi, ni à ses filles. Alors je suis sortie du jeu et ça fait un bien fou. On les a tous les week-ends : un sur deux, c'est moi qui pars, l'autre c'est eux qui s'en vont. C'était censé être temporaire, mais ça me va trop bien pour envisager autre chose. **Nabila, 37 ans, cheffe de projet**

On fait chambre à part

Il ronfle, s'agite, m'empêche de dormir et finit par ne plus jamais être dans un sommeil profond, parce qu'il a peur de me gêner. Pour lui, un couple dort forcément dans le même lit. Pendant un temps, on sauve les apparences : on se couche ensemble et l'un des deux finit par migrer sur le canapé. Mais quand on aménage une extension de la maison avec une chambre supplémentaire, la question ne se pose plus : ça devient ma chambre. J'y retourne même après les câlins. Depuis qu'on dort, il y a plus de patience, plus de rire, plus de joie, plus de tout. **Sabine, 42 ans, autrice**

Scroller nuit gravement à votre couple

Pour y remédier, découvrez les conseils de Florentine d'Aulnois Wang, thérapeute de couple, autrice et fondatrice de l'Intelligence Amoureuse®

Mesurer les enjeux

« Bien sûr, il y a le piège du temps qu'on consacre à son téléphone au détriment de son couple, mais le problème est plus vaste. Le "phubbing" désigne le fait de consulter son téléphone en ignorant la personne à côté de vous. Le message subliminal reçu par votre partenaire, c'est "ce qui se passe sur son téléphone est plus important que ce qui se joue entre nous". Cette interprétation réactive des blessures très universelles d'abandon, de rejet... »

Faire son bilan

« Utiliser pour soi les fonctionnalités "bien-être numérique", comme la mesure du temps d'écran, permet d'identifier nos propres comportements problématiques. C'est un bon point de départ parce que la prise de conscience individuelle est puissante, alors qu'on aura tendance à être en mode défensif quand l'autre nous fait une remarque. »

Sanctuariser l'espace du couple

« Il est d'abord physique : c'est la chambre, le lit, et ils doivent être des bunkers anti-écrans. Le téléphone sert d'alarme ? Les réveils, ça marche aussi super bien ! L'espace du couple est ensuite temporel : c'est le temps des soirées et week-ends en amoureux bien sûr, mais également, au quotidien, celui des repas et des moments où l'on regarde une série à deux, sans pianoter discrètement en même temps. »

Se créer un canal « love »

« L'écran dans le couple a naturellement une utilité logistique, mais on peut aussi en faire une opportunité pour la relation, en se disant qu'on s'aime, qu'on se désire. Je conseille d'utiliser un canal (SMS par exemple) pour la logistique et un autre (WhatsApp) pour l'amour : ça permet de compartimenter et de relire facilement des discussions qui font du bien. » 🍷💕

Il m'a dit qu'on était une équipe

On vient d'avoir un deuxième enfant, je suis fatiguée, on prépare à manger, je m'énerve pour un truc à la con. Il s'approche tout doucement et me dit : « Te fâche pas contre moi, toi et moi, on est dans la même équipe. » Délic. On veut les mêmes choses, nos intérêts sont communs, on est dans le même bateau : c'est pas mon dévouement, c'est mon coéquipier. **Noémie, 38 ans, illustratrice**

Notre mariage est passé

Il a des horaires décalés, on se retrouvait à parler organisation, tensions familiales et inquiétudes sur le budget à minuit, alors qu'on avait plein de choses plus cool à faire, comme dormir ou faire l'amour. Heureusement que ce « oui », c'était pour la vie, parce que j'ai pas du tout du tout envie de remettre ça. **Salène, 30 ans, analyste**

À suivre le compte Insta @lespaceducouple

On s'était dit que notre couple était le début de tout, mais le quotidien vient facilement éroder tout ça, surtout avec les sept enfants de notre famille recomposée. Alors récemment, on a mis en place un rituel du vendredi soir : on se retrouve à la sortie du boulot, l'ainé garde les autres et on va boire des coups tous les deux dans un bar qu'on aime bien. Interdiction de faire un « bilan de la semaine », même si elle a été compliquée. L'objectif, c'est d'être dans l'instant, de recommander un verre et de regarder dans la même direction : celle des Pyrénées, juste en face de nous. **Laëtitia, 42 ans, agent immobilier**

À lire
Les Clés de l'intelligence amoureuse, 15 rituels pour prendre soin de son couple, de Florentine d'Aulnois-Wang, éd. Larousse.

ELENA ARMAS



NOUVEAUTÉ



EN POCHÉ

LES LECTRICES
DU MONDE
ENTIER
ONT DÉJÀ
CRAQUÉ...

et vous?

J'AI LU