NOUVELLE FORMULE

*1er mensuel français**

SEPM TOP ventes

NOTRE TEMPS

NOTRE TEMPS

MAI 2025

Contre l'arthrose
choisir le sport, et le bon !

Fan de rando ?
En groupe ou en solo, j'en profite à fond

Moins de sucre
Nos lectrices relèvent le défi santé

+ *À conserver* **Cahier droits & argent**

SPÉCIAL impôts
Réductions, déductions...
Les nouveautés qui vous concernent

Ils ont changé de métier après 50 ans

Et aussi la cuisine de **Julie Andrieu**, le jardin d'**Alain Baraton**, la BD de **Riad Sattouf...**

C'est bon d'être libre

N° 665 - 4,50€

DOM 5,90€ - CH 7,80 CHF - LUX 4,60€ - PORT.CONT 4,60€ - TUN 6,80 XPF - MAR 57 MAD - TUN 9,50 TND - BELGIQUE 4€90

PNTEN0665K

L 12721 - 665 - F: 4,50 € - RD

CPPAP 1024K85743

Quand le couple tangue

La rupture d'un couple n'est jamais anodine, pour les conjoints comme pour leurs enfants. Elle peut être inévitable et même salutaire. Parfois, une autre issue mériterait d'être explorée.

ISABELLE GRAVILLON

« J'ai compris que l'infidélité de mon épouse ne venait pas de nulle part »

« Il y a cinq ans, ma femme m'a avoué qu'elle m'avait trompé avec un collègue. Sur le moment, j'ai pensé que jamais je ne pourrais lui pardonner, que notre couple était fichu. Elle m'a proposé que nous consultions une thérapeute conjugale, pour nous donner une chance. Lors des séances, j'ai compris que son infidélité n'était pas sortie de nulle part : avec le temps, j'avais cessé de faire des efforts pour elle et désinvesti notre relation. Pas à pas, nous avons réappris à nous aimer et nous désirer. »

Éric, 57 ans

Sauver son couple du tsunami provoqué par un adultère est possible, à condition que des leçons soient tirées et de nouvelles bases posées. Dans cette démarche exigeante, l'accompagnement d'un professionnel s'avère précieux. « Parler de l'infidélité en tête à tête conduit souvent à des discussions sans fin, où celui qui a été trompé réclame des détails mais ne supporte pas de les entendre, où celui qui a trompé ne sait plus que dire ou ne pas dire. Entamer un travail avec un thérapeute permet au couple d'être contenu dans un cadre sécurisant et d'éviter les débordements », explique Florence Peltier, conseillère conjugale et familiale [1]. Surtout, une réflexion de fond peut alors être menée. « Le professionnel aide le couple à comprendre les mécanismes qui ont conduit à l'infidélité et à construire un autre fonctionnement. Par exemple, quel autre moyen que le passage à l'acte cette femme pourra-t-elle trouver pour dire son insatisfaction ? Quels gages son mari pourra-t-il lui donner pour lui prouver qu'elle reste sa priorité et que surtout, elle peut lui refaire confiance ? » décrypte Bénédicte Lucereau, thérapeute de couple [2]. Des pistes concrètes, propres à chaque couple, sont évoquées pendant les séances, puis « testées » dans la vie réelle, puis rediscutées et affinées avec le professionnel. « Il faut accepter que cela prenne du temps… » prévient-elle.

« Mes parents m'ont annoncé qu'ils divorçaient »

« Deux ans après leur retraite, mes parents m'ont annoncé qu'ils divorçaient. Se retrouver des journées entières en face à face leur avait fait prendre conscience qu'ils n'avaient plus grand-chose à partager. Ils ne semblaient pas effondrés, c'est plutôt moi qui l'étais ! Moi-même marié et père de deux enfants, j'ai soudain eu le sentiment que l'idée que je m'étais faite du couple jusque-là était erronée. Et maintenant, j'ai peur que cela m'arrive un jour… »

Florian, 38 ans

Quel que soit l'âge d'un enfant au moment où ses parents se séparent, et même s'il est adulte, le choc est toujours rude. « La rupture du lien parental vient bouleverser son histoire, ébranler ses origines puisqu'il est issu de cette union, bousculer les repères identitaires sur lesquels il s'est construit », développe Bénédicte Lucereau. Si l'expérience est éprouvante, elle peut cependant devenir constructive quand elle déclenche une réflexion. Pour un enfant adulte, le divorce de ses parents peut en effet produire une prise de conscience salutaire : un couple, si solide paraît-il de l'extérieur, n'est jamais acquis. « Pour durer, il nécessite d'être entretenu, grâce notamment à des rituels toujours renouvelés et à une communication où chacun se sent vraiment entendu. Et cela, tout particulièrement dans les moments "à risque", comme le passage à la retraite, où de nouveaux équilibres sont à trouver », souligne Florence Peltier.

PHOTOS BERNARDBODO - STOCK.ADOBE.COM

« Nous avons constaté que l'herbe n'était pas plus verte ailleurs »

« Mon mari et moi avons divorcé alors que nos deux enfants étaient petits. Et quinze ans plus tard, nous nous sommes remariés ! L'un et l'autre, au travers des histoires que nous avons eues après notre séparation, nous avons constaté que l'herbe n'était pas plus verte ailleurs. Nous avons réalisé que nous nous étions sans doute un peu trop précipités pour divorcer, sans chercher vraiment à nous battre pour sauver notre couple. Et que finalement, l'amour n'était pas mort entre nous. » Dominique, 61 ans

Il arrive que certaines séparations se décident trop vite, sans se laisser le temps de la compréhension. « Pour un jeune couple, cela peut être difficile d'appréhender la transformation du sentiment amoureux, d'admettre qu'il ne restera pas en l'état des débuts », analyse Bénédicte Lucereau. Si, comme dans ce témoignage, des retrouvailles ont lieu ultérieurement, elles ne pourront réussir qu'à condition de ne pas pécher à nouveau par précipitation. Car l'amour, même s'il a prouvé sa force en résistant aux vicissitudes de la séparation, ne suffira pas ! « Lors d'un remariage, les conjoints ne peuvent faire l'économie d'une réflexion de fond. Ils connaissent leurs modes de fonctionnement respectifs, ce qui a pu énerver, décevoir, blesser chez l'un et chez l'autre. Reste à en tenir compte pour bâtir de nouvelles manières d'être, moins conflictuelles et plus satisfaisantes. Sinon, à la première dispute, les mêmes schémas risquent de réapparaître et les mauvais souvenirs, les petits et grands traumatismes vont être réactivés avec force », note Florence Peltier. ●●●

« Il arrive que certaines séparations se décident trop vite, sans se laisser le temps de la compréhension. »

« J'ai décidé de me sauver de cette relation toxique »

« J'ai vécu pendant quinze ans avec un homme violent. J'étais malheureuse mais il était inconcevable pour moi de divorcer et de briser ma famille. Et puis un jour, une réflexion de ma sœur m'a fait l'effet d'un électrochoc. Elle m'a dit qu'elle ne me reconnaissait plus, que j'étais devenue l'ombre de la jeune femme solaire que j'avais été. Ce jour-là, j'ai décidé qu'il était temps d'admettre l'échec de mon couple et de me sauver de cette relation toxique. » Inès, 52 ans

Les raisons poussant une personne à rester avec un conjoint violent peuvent être nombreuses. La peur du regard social ou familial en cas de séparation, la crainte du déclassement, la volonté de protéger les enfants (même si c'est un leurre), les convictions religieuses… « Face à un tel dilemme, il faut en revenir à une certitude : le mariage n'est pas fait pour imposer de la maltraitance ! Et certainement pas pour que l'un des conjoints soit dénié, violenté, humilié », insiste Bénédicte Lucereau. Dans ce témoignage, c'est la phrase d'une sœur qui a fait déclic et aidé cette femme à s'extraire du huis clos mortifère de son mariage. « Pour prendre une telle décision, il importe de se donner le recul nécessaire. Par exemple en partant quelques jours seule pour pouvoir réfléchir calmement, hors de la pression du quotidien et du conjoint. Cela permettra de se poser certaines questions : ce que je supporte est-il vraiment supportable ? Est-ce en accord avec mes valeurs, avec ce que je veux être ? N'ai-je pas refusé d'entendre les inquiétudes et mains tendues de certains de mes proches ? » observe Florence Peltier. Après la séparation, la victime aura tout un travail à faire sur elle. « Elle devra comprendre les mécanismes qui l'ont enfermée dans l'emprise de cet homme violent, afin de ne pas reproduire ce schéma », conseille Bénédicte Lucereau.

« Nous nous étions fait aider par un conseiller conjugal »

« Récemment, ma fille m'a confié qu'elle se faisait du souci pour son couple depuis la naissance de leur bébé. Elle m'a expliqué que son compagnon et elle étaient épuisés, n'avaient plus d'intimité, se disputaient souvent sur la répartition des tâches. Je lui ai raconté combien son père et moi avions été tout aussi déstabilisés par son arrivée et que nous nous étions fait aider par un conseiller conjugal. Elle n'en revenait pas ! » Fabienne, 55 ans

Tout comme la retraite, l'arrivée d'un enfant est un moment à risque pour un couple. Ce n'est pas pour rien que les spécialistes parlent de « baby clash » ! « Bien sûr, il y a l'immense bonheur d'accueillir ce petit être mais aussi tous les bouleversements qu'il impose. Et au lieu de faire équipe, les jeunes parents peuvent avoir tendance à s'affronter. Du fait de l'épuisement mais aussi parce qu'ils peuvent être perturbés par les différences émergeant alors sur les conceptions éducatives, les représentations que chacun a de la maternité et la paternité », dépeint Bénédicte Lucereau. Dans un contexte aussi explosif, l'aide d'un professionnel peut s'avérer précieuse. « Cette femme a eu une démarche judicieuse. Elle n'a pas directement donné un conseil à sa fille, n'a pas cherché à se mêler de l'intimité du jeune couple, n'a pas pris parti. Elle a simplement témoigné, avec mesure, de son expérience personnelle. Ce faisant, elle a semé une petite graine qui pourrait bien germer ! » sourit Florence Peltier. Si ce jeune couple décide de consulter, le plus tôt sera le mieux, avant que la mésentente ne s'enkyste trop, et avec elle son lot de rancœurs. Le travail thérapeutique a alors toutes les chances d'être rapide et fructueux ! ●

(1) Auteure de Donnez du bonheur à votre couple, 1 défi positif par jour, *InterÉditions.*
(2) Auteure de Garder le cap après le mariage, *éd. Artège Le Sénevé.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Coopleo.care : une plateforme en ligne de prise de rendez-vous pour trouver facilement un professionnel adapté à votre situation, partout en France.