

Réussir son couple - 1/2

Les chiffres sont alarmants ! En France, un mariage sur trois se solde par un divorce. Aujourd'hui, la durée moyenne d'un couple est estimée à 4 ans au point que l'on parle désormais de "Couples à Durée Déterminée"... Les amours durables sont-ils définitivement "impossibles" ? Ou existe-t-il des clés pour réussir son couple, dans la durée ? L'éclairage du sexologue Armand Hotimsky et les témoignages d'Elizabeth et de Suzanne...

Réussir son couple

Les chiffres sont alarmants ! En France, un mariage sur trois se solde par un divorce. Aujourd'hui, la durée moyenne d'un couple est estimée à 4 ans au point que l'on parle désormais de "Couples à Durée Déterminée"... Les amours durables sont-ils définitivement "impossibles" ? Ou existe-t-il des clés pour réussir son couple, dans la durée ? L'éclairage du sexologue Armand Hotimsky et les témoignages d'Elizabeth et de Suzanne...

Les clés de la réussite

Faut-il tout dire à son partenaire ? Comment se montrer à l'écoute sans être envahissant ? ... Deux ou trois choses qu'il est interdit d'ignorer... Pour construire un amour durable !

Garder son jardin secret...

Tout se dire n'est pas forcément la bonne solution. Chacun doit préserver ses petits secrets, sa part de mystère. "Il faut laisser à l'autre son jardin secret et ne pas le harceler de questions comme un inspecteur de police qui exigerait l'emploi du temps minute par minute du présumé coupable, explique Armand Hotimsky, sexologue. Un couple qui fait toujours tout ensemble est voué à l'asphyxie. Pour ne pas étouffer, chacun doit avoir son espace vital qui lui permet de s'épanouir, de s'enrichir de son côté pour venir revivifier ensuite le couple de nouveaux centres d'intérêt". Pour trouver un bon équilibre, mieux vaut donc éviter d'aménager à deux dans un 20m² !

Etre à l'écoute...

Ne pas prêter suffisamment attention à l'autre c'est laisser la porte ouverte aux conflits qui s'enracinent durablement. "Savoir écouter son partenaire est essentiel. Un couple qui dure est un couple qui communique, qui échange ses doutes, ses joies et ses envies", souligne Armand Hotimsky. Malgré les obligations professionnelles et les tracas quotidiens, il faut prendre le temps de se pencher sur les préoccupations de l'autre. "Etre là tout simplement pour le soutenir, lui apporter une oreille attentive et des conseils discrets, précise le sexologue. Ne pas hésiter à encourager son partenaire, montrer que l'on partage ses bonheurs et ses douleurs, comme si c'étaient les siennes".

Des barrières à ne pas franchir

Une valeur essentielle dans toute relation humaine -et a fortiori dans un couple- : le respect. "Chacun doit apprendre à ne pas empiéter sur le territoire de l'autre. Ne pas vouloir pénétrer à tout prix son intimité et ne pas le forcer aux confessions complètes à chaque accroc. Il y a un certain nombre de paramètres à ne pas dépasser si on ne veut pas casser de manière irréversible l'équilibre du couple. Hormis les gestes violents qui brisent définitivement la confiance, les propos blessants ou les aveux impromptus ne sont pas de bonne augure

Réussir son couple - 2/2

pour la préservation du couple", insiste le spécialiste du couple. L'espérance de vie d'un couple dépend donc des efforts consentis par chacun pour en sauvegarder l'équilibre... Un pari à renouveler au quotidien.

La routine... Essentielle pour durer !

La routine en amour a bien mauvaise réputation. On l'associe volontiers à l'image du vieux couple qui n'a plus rien à se dire, dépourvu de toute fantaisie. Et pourtant, c'est bien elle qui permet aux couples de durer, à condition de s'en faire une alliée... Le point avec le sexologue Armand Hotimsky.

Quel est le secret des couples qui durent ?

Il n'y a pas de recette magique toute prête à l'emploi. Au contraire, il faut rester très proche de la réalité pour qu'un couple ait des chances d'avoir une espérance de vie supérieure à l'expérience d'un papillon. Pour cela, les deux partenaires doivent composer avec un élément qui effraie bon nombre de personnes : la routine

La routine n'est-elle pas au contraire une ennemie pour le couple ?

La routine apparaît comme une image figée qui terrorise les partisans de l'éternel enthousiasme. Beaucoup de couples viennent me voir et me déclarent qu'ils ne veulent surtout pas tomber dans la routine. Je leur réponds que la routine fait partie de la vie et qu'elle peut devenir une fantaisie. Tout est dans la manière de l'appréhender...

Un couple réussi est donc un couple qui accepte la routine, au quotidien ?

Tout à fait ! De toute manière, on ne peut pas l'éviter... Le plus important est de savoir la gérer comme un espace de rituels sécurisants pour la relation. Evidemment, il y a la routine agréable. La préparation des repas par exemple, qui renforce la cohésion et l'entente du couple par le partage de la nourriture. Et puis il y a les corvées du quotidien. a deux, ça passe bien mieux. La routine n'est pas un boulet pour le couple. Les partenaires doivent comprendre qu'elle l'enrichit et le renforce. C'est ce qui permet au couple de grandir.

Mais les couples qui assimilent la routine ne courent-ils pas le risque de devenir un "vieux couple" avant l'heure ?

Cela dépend de ce que l'on entend par "vieux couple". Il y a des "vieux couples" de jeunes qui, au bout de deux mois, n'ont plus rien à se dire. Et puis il y a des personnes âgées qui mènent un amour d'adolescent depuis 40 ans. Un couple ne doit pas chercher à éviter ou à combattre le quotidien, il doit en faire un allié, un adjuvant dans ses relations avec l'autre. L'amour évolue avec le temps, se transforme en fonction d'un certain nombre de paramètres. La routine entraîne la complicité au sein du couple et permet de le lier dans la spirale du quotidien. C'est un moyen de briser le silence par des gestes quotidiens et donc de garder un aspect de la communication vitale pour la sauvegarde du couple. Accepter cette routine c'est accepter de former un vrai couple qui dépasse l'image idéale qu'on en donne dans les romans Arlequins...