

Il faut prendre soin de l'amour quotidiennement - 1/3

Martine Teillac, psychanalyste et auteur de "J'ai mal à mon couple", explique comment retrouver l'harmonie au sein de son couple à travers la communication, le respect de l'autre et de son jardin secret... Copie d'un interview très intéressant !!

Un couple harmonieux, qu'est-ce que c'est ?

Martine Teillac C'est un couple qui a été dans la capacité de pouvoir passer à travers la première étape, l'étape passionnelle, et se retrouver face à face avec le plaisir de découvrir un tout autre à ses côtés. Il n'y a de couples harmonieux que dans la reconnaissance de l'altérité, c'est-à-dire la reconnaissance de l'autre comme tout autre, qui peut donc avoir des désirs différents des siens. Et c'est cette tolérance de la différence qui va rendre un couple harmonieux.

En quoi les hommes et les femmes abordent-ils la vie de couple différemment

La femme recherche la sécurité et une vie affective qui lui apporte calme, sérénité et de la certitude quant à l'avenir, car la femme bien souvent recherche le désir d'avoir des enfants. Elle doit être rassurée quant à la pérennité de son couple, et quant à la capacité de son conjoint à endosser son rôle d'homme et de père. La femme recherche le respect de son horloge biologique et le contentement d'un besoin affectif. Sa satisfaction, c'est la possibilité de pouvoir aimer. L'homme, lui, investit dans la démonstration de sa virilité, et cherche à assoir sa conquête. Pour lui, c'est la satisfaction de son besoin d'être aimé qui prime. C'est le distingo principal entre homme et femme, et c'est merveilleux car ils sont tous les deux complémentaires dans leur recherche d'aimer pour l'un, et d'être aimé pour l'autre.

A quels obstacles sont confrontés les hommes et les femmes dans le couple ?

Les sont confrontés aux obstacles du monde extérieur, et à l'idée qu'ils se font du couple. Le monde extérieur comprend la famille, le travail qui ne rend pas aussi disponible qu'on le souhaiterait, et qui parfois nous éloigne de la vie de couple, et les amis, pouvant priver le couple de son intimité. Car le couple a besoin de moments pour lui tout seul. Certains couples sont si entourés d'amis qu'ils n'ont pas de moments privilégiés à eux deux. On se trouve alors dans une configuration d'adolescents : on est en couple dans la bande, qu'on ne quitte pas, ce qui empêche le couple d'évoluer.

Il y a aussi les croyances décalées de la réalité : l'autre est là pour donner son amour, pas pour combler ses propres manques. En outre, il a le droit de ne pas toujours comprendre son ou sa partenaire surtout quand ses réactions demeurent explicables même à cette dernière ! Autre fausse croyance : devoir tout dire à l'autre. Le jardin secret et la pudeur sont primordiales. Il ne faut pas tout dire ou dire des choses qui peuvent être mal ressenties par l'autre. Il faut faire preuve de sensibilité et de tact. Pour finir, il existe l'attente irréaliste consistant à demander à l'autre quelque chose qu'il n'est pas. Il est donc important de respecter la personnalité de son conjoint

Quel est le rôle de la communication dans le couple ?

C'est fondamental autant sur le registre sentimental que sexuel, il ne peut y avoir de sentiment vivant et de sexualité évolutive que si le couple a pris l'habitude de parler, d'échanger, si possible avec ce tact et cette délicatesse qu'on aimerait voir appliquée à soi-même. Car bien souvent dans le couple, on manque de délicatesse, on s'autorise un ton irrespectueux et insupportable vis-à-vis de l'être qu'on est censé le plus aimer.

Il faut prendre soin de l'amour quotidiennement - 2/3

Certes, on peut tout dire mais dans le respect de soi-même et de l'autre.

Et la notion de concession est elle importante pour arriver à une harmonie

C'est très important, car savoir faire des concessions manifeste que l'on est adulte et qu'on accepte que, dans les relations, les choses ne sont pas parfaites. Aucun des deux n'est parfait. Ceci prouve qu'on est connecté au principe de réalité et que l'on reconnaît l'imperfection du monde et de soi. Les concessions sont importantes tant qu'elles ne remettent pas en question nos valeurs essentielles. Cela permet de préserver sa place tout en laissant à l'autre.

Le couple est il plus difficile à entretenir qu'avant ?

Il est beaucoup plus difficile à entretenir, car nous vivons dans une société redoutablement hédoniste, et dans laquelle il est de bon ton de penser que ce qui compte, c'est la satisfaction de ses besoins. Fonctionner comme ça montre que l'on se situe encore dans une toute-puissance infantile, où l'on n'accepte pas le fait que le monde et les autres ne fonctionnent pas nous le voulons. Demander à l'autre de nous apporter tout ce dont nous avons besoin, c'est être dans l'illusion de notre toute-puissance. C'est pourquoi je considère que de nos jours, les couples mettent fin à leur vie en ayant fait peu d'efforts pour que celui-ci dure. L'autre est considéré comme un kleenex, s'il ne nous satisfait pas, on le jette sans prendre en compte sa propre responsabilité. C'est de l'aveuglement, et un déni de la réalité. C'est aussi signe d'une vraie immaturité

Et la passion et l'amour diminuent-ils avec le temps ?

Il est souhaitable et naturel que la passion s'estompe au bout de deux-trois ans, période pendant laquelle on revit la relation fusionnelle avec sa mère des premiers mois de son existence. Dans l'amour fusionnel, on est dans l'indifférenciation, dans le même. C'est une relation qui flatte notre narcissisme dans son incapacité à tenir compte de l'autre comme étant tout autre. La passion est un état hypnotique, elle a donc une fin comme tout état hypnotique : deux êtres distincts et différents se retrouvent alors face à face. C'est dans la reconnaissance de la différence que peut alors se construire le véritable amour, car l'amour nécessite une relative distance entre deux êtres.

Quels conseils donneriez-vous aux couples qui vont mal ?

Commencez par prendre une feuille, et noter ce qu'il ne va pas des deux côtés, et chez vous-même ! Ensuite, il faut se réunir et confronter ses idées non pas pour se manger le bout du nez mais pour trouver ensemble des solutions concrètes aux problèmes posés. Il faut donc apprendre à négocier sans se sentir en danger car il n'y a jamais de situations vraiment désespérées lorsque la volonté de changement réside des deux côtés.

Auriez-vous des astuces pour améliorer sa vie de couple au quotidien ?

Premier conseil : ne jamais considérer que le couple est établi ! Le couple est une entité vivante, tel une belle plante qu'il faut soigner, arroser. Il faut en prendre soin quotidiennement !

Ensuite, il ne faut pas oublier de rester, tant que possible, dans une relation de séduction vis-à-vis de l'autre, et ne jamais se laisser aller. Le couple est fait pour s'élever en beauté, en profondeur et en force.

Il faut prendre soin de l'amour quotidiennement - 3/3

De plus, il ne faut pas faire du quotidien son ennemi. Enfin le maître-mot, c'est la parole, l'échange, quand quelque chose vous a blessé et ne vous convient pas. Il vaut mieux le dire, au lieu d'accumuler dans le silence, et sans accuser pour autant l'autre. L'important est de parler de son ressenti sur le moment en évitant le "tu" accusatoire. Avec ce minimum, on est paré !