

Chéri, je ne te capte plus...

VIE DE COUPLE Une relation évolue sans cesse. Face aux aléas du quotidien, une communication satisfaisante entre les partenaires est primordiale.

ESTELLE BAUR

A une époque où les unions se forment par amour, les attentes à l'égard du couple sont énormes. Après des années de vie commune, certaines difficultés s'installent et peuvent créer des déceptions: la difficulté d'intégrer des contraintes privées, de faire face aux aléas de l'existence, de concilier ses désirs avec ceux de l'autre met les couples à rude épreuve. Pour faire face, les conjoints tentent de se comprendre l'un l'autre, en favorisant la discussion, sans avoir l'illusion que les choses se régleront d'elles-mêmes. Tour d'horizon des stratégies à adopter.

L'art de la communication

«Les histoires d'amour se construisent et évoluent à partir d'échanges, d'estime réciproque et du plaisir de partager des projets», explique Anne Dubuis, conseillère de

«Si l'un des partenaires bouge, le couple est contraint d'évoluer.»



ANNE DUBUIS
CONSEILLÈRE DE COUPLE
AU CENTRE SIPE

couple au centre SIPE. Les plus petits détails de la vie quotidienne demandent une adaptation réciproque. Répartition des rôles, organisation des repas, rythme de vie des partenaires, intérêt dans les activités de chacun sont autant d'aspects qui peuvent renforcer un couple ou le mettre dans une situation instable, «d'où l'importance d'une discussion constructive et sans agressivité».

Une communication satisfaisante se base sur une compréhension de soi et la capacité à négocier les différences entre

les partenaires. «Nos premières expériences relationnelles façonnent notre personnalité. L'histoire personnelle des conjoints aura donc des répercussions sur la vie relationnelle actuelle. De plus, l'autre ne nous satisfera jamais entièrement. Il est donc bien utile de se connaître soi-même d'avantage pour mieux communiquer.» Car il est important de pouvoir exprimer ses sentiments à son partenaire, de lui donner certaines clés de notre personnalité. Faire preuve de souplesse permet des réajustements successifs selon les demandes de chacun, renforçant ainsi la solidité du lien sur la durée.

Les sources de discordes

Que faire quand la vie présente soudain des changements importants? Ces aléas heureux ou douloureux tels qu'une naissance, un changement professionnel, une formation continue, la retraite ou le chômage nécessitent des ajustements dans la relation: «Si l'un des partenaires bouge, le couple est contraint d'évoluer.» Il arrive parfois qu'un déséquilibre s'installe de façon prolongée dans chaque sphère de la relation (voir encadré ci-contre). Quand les tensions s'accumulent jusqu'à l'insupportable (quotidien difficile, ressentiments, disputes, distance, sexualité délaissée, soutien de l'entourage inexistant ou intrusif), l'issue peut prendre différentes formes: entrer dans un mode relationnel dysfonctionnel, se séparer (parfois l'unique solution pour sortir de l'impasse) ou chercher à mieux communiquer.

De l'importance de se connaître soi-même

«Comme le dit Alain de Botton: «Nous n'apprenons vraiment qui

5 conseils

nous sommes que dans le couple». Je partage cet avis», affirme Anne Dubuis. «L'échange confrontant d'une relation intime à l'autre est une richesse qui permet à chacun de progresser et de grandir, comme je peux le voir en consultation.» La clé de la réussite en amour semble

Apprendre à mieux se connaître soi-même: en nommant ses blessures passées, ses besoins et ses craintes, on peut mieux comprendre ses réactions et ses frustrations au sein du couple.

Accepter que l'autre ne nous satisfera jamais entièrement et apprendre à faire avec ses différences.

Privilégier une discussion constructive, sans penser que les choses se régleront d'elles-mêmes.

Accepter l'évolution constante du couple et chercher des adaptations continues dans la relation.

Exprimer ses sentiments dans la réciprocité et le respect, sans agressivité et en écoutant ce que l'autre a à dire.



LES SPHÈRES DU COUPLE

En s'inscrivant dans la durée, le couple crée un espace commun, un équilibre sécurisant fait d'habitudes. La stabilité de certaines sphères peut toutefois être mise à l'épreuve:

La sphère pratique du quotidien: L'organisation du quotidien, le partage des tâches, la gestion financière, etc., sont des aspects pour lesquels il est important de trouver un consensus.

La sphère affective: Les partenaires interagissent en restaurant des rituels de communication. Quelle est la place accordée à l'autre? Comment considèrent-ils la relation?

La sphère sexuelle: Le couple se retrouve également à travers sa sexualité. Celle-ci est-elle harmonieuse ou non?

La sphère sociale: Elle donne une assise légitime au couple. Cette reconnaissance extérieure peut provenir de la famille, des amis, des collègues...

Lors de la fragilisation d'une sphère, les autres peuvent aider à stabiliser la relation en conservant du lien, ce qui permet au couple de traverser la crise.

donc d'arriver à prendre conscience de soi (de ses besoins et de ses craintes) tout en parvenant à communiquer ses sentiments à l'autre. Un challenge qui s'inscrit dans les temps. ◉

ENTREPRENDRE UNE THÉRAPIE POUR S'EXPRIMER ET ENTENDRE CE QUE L'AUTRE A À DIRE

Pour réfléchir au lien qui unit les partenaires, l'aide d'un professionnel (conseillère conjugale et thérapeute de couple) peut se révéler utile. Il permet une meilleure compréhension de ce qui conduit à la crise. «Ce travail d'accompagnement peut prendre différentes formes, explique Anne Dubuis. Soit une consultation d'information, une thérapie brève ou à plus long terme.» Le thérapeute se fait ainsi l'accompagnant du couple dans sa démarche de compréhension commune: «Il ne s'agit ni de réparer ni de séparer le couple, mais de rétablir un dialogue entre les deux con-

jointes, de comprendre la dynamique relationnelle, ce qui freine le couple dans son évolution ou empêche une communication satisfaisante. Un espace neutre et confidentiel est offert pour leur permettre d'exprimer les doutes et les frustrations plutôt que les reproches. La consultation permet souvent de se redonner un espace de couple: il faut fixer un rendez-vous, faire garder leurs enfants, bref prendre et organiser du temps ensemble. Il est également possible de consulter individuellement autour des questions de couple.» ◉

POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Le centre SIPE propose des consultations de couple: www.sipe-vs.ch



Vendredi 31 mars, l'émission L'Antidote «Migraine» sera diffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

SGB-FSS FÉDÉRATION SUISSE DES SOURDS Des cours de langue des signes à domicile

Que faire lorsqu'un handicap de surdité est diagnostiqué à son enfant, quelques mois après sa naissance? Comment communiquer avec lui quand il pleure? La Fédération suisse des sourds propose d'aider la famille à se doter d'un langage commun grâce à la langue des signes. Des enseignants sourds, spécialement formés, apprennent à utiliser ce langage

en offrant des conseils pratiques pour gérer la surdité au quotidien. Ce «Family-Package» se présente comme un programme d'aides concrètes et à long terme qui stimule la communication au sein des familles et contribue à dissiper les craintes et les préjugés. ◉

Plus d'informations sur: www.fédération-sourds.ch

LIGUE PULMONAIRE SUISSE Apnée du sommeil et accidents de la route

Plus de 150 000 personnes en Suisse souffrent, lorsqu'elles dorment, de courtes interruptions respiratoires que l'on appelle apnées du sommeil. Ces interruptions nuisent à la qualité du sommeil et entraînent fatigue, épisodes de somnolence et difficultés de concentration. Des phénomènes particulièrement dangereux au volant. Une étude menée entre 2009 et 2014 par la Ligue pulmonaire suisse et l'Hôpital universitaire de Zurich a invité

près de 200 000 personnes à remplir un test de risques d'apnées du sommeil. Un grand nombre des participants souffrait de la maladie sans le savoir et a ainsi pu être pris en charge, ce qui a certainement eu un impact positif en terme de prévention des accidents de la route. ◉

Faites vous-mêmes le test: www.liguepulmonaire.ch/apnees-du-sommeil

EN BREF

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch



ADDICTION | VALAIS SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.nouveliste.ch