

*Il y a deux ans, j'ai commencé une psychothérapie personnelle, je remets depuis lors beaucoup de choses en question, et je ne me retrouve plus bien dans ma relation de couple. Mon mari est déstabilisé et le fossé s'élargit entre nous, je n'arrive pas bien à lui expliquer ce que je vis. Que pourriez-vous me conseiller ?*

Si un engagement se maintient dans la durée, c'est grâce à des projets de vie, des valeurs communes, des décisions prises à un certain moment et dans un certain contexte. De nombreuses fois, c'est au prix de sacrifices de l'un ou de l'autre, ou des deux, et ce qui soude les partenaires de vie n'est pas toujours conscient. Lorsque l'un d'entre eux commence un chemin en thérapie individuelle, il descend à l'intérieur de lui-même, à sa propre rencontre et il découvre ce qui correspond mieux à ses besoins actuels. S'il entame cette démarche, c'est que sa personnalité authentique a la plupart du temps été empêchée dans son expression pour différentes raisons issues de l'enfance. A la lumière des prises de conscience, les choix sont susceptibles d'être reconsidérés. Si l'un se transforme, il entraîne quelques fois l'autre dans son sillage, ils peuvent alors se comprendre s'ils sont dans la même recherche. Heureusement, que la démarche soit partagée ou pas, certains couples résistent aux inévitables remous et remaniements, c'est l'occasion d'un renouveau, parfois d'une nouvelle éclosion des sentiments. Pas tout de suite mais lorsque la crise se calme, on constate que c'était une chance. Comme une métamorphose, cela suppose du temps, de la patience et de l'acceptation, n'est-ce pas d'ailleurs une condition pour rester ensemble et vivants ? L'équilibre ne se trouve pas une fois pour toute, il est une quête. Le couple est un organisme vivant qui bouge, mue, se cherche au gré des épreuves, il y a des deuils, des renoncements en chemin mais aussi des cadeaux et des découvertes. Peut-être que votre mari comprendra progressivement ce qui se trame en vous et qu'il pourra également en profiter, ou même vous emboîter le pas, surtout si vous arrivez à le lui expliquer, lorsque vous comprendrez mieux vous-même les besoins de changement que vous ressentez.

Florence Loos,  
Psychosexologue, C.P.F. Lasne, La Hulpe, Rixensart