

*Mon mari et moi ne cessons de nous disputer, nous reprochons constamment à l'autre nos insatisfactions. C'est comme si chacun pensait toujours être le plus généreux dans le couple, que pouvons-nous faire, que penser ?*

Il existe des couples pour lesquels les reproches constituent la majeure partie de la communication. Il est intéressant de se demander si l'insatisfaction reportée ainsi sur l'autre partenaire ne cache pas une difficulté à se laisser aimer et à recevoir ce qui est attendu. Une sorte de cercle vicieux infernal s'installe dans le lien, qui prend l'allure de reproches incessants, ce n'est jamais assez bien. Les frustrations illustrent des manques non digérés et antérieurs pour chacun des partenaires. Pour éviter que ce mode relationnel ne se fige, je vous suggèrerais de vous centrer chacun personnellement sur ce qui se rejoue de son histoire personnelle. Et que vous-même, et votre conjoint, preniez ainsi la responsabilité de votre vécu personnel au sein de la relation. Ce qu'une personne ressent lui est propre, quelqu'un d'autre réagirait probablement différemment. Or la tendance est fréquente de faire porter la charge des sentiments par l'autre et de l'accuser de mille maux. C'est la porte ouverte à la culpabilisation et, à sa suite, à un cortège de malentendus qui s'immiscent dans les rapports humains enkystant et entravant le potentiel d'une histoire d'amour. Or, il devient possible, avec cette manière de se centrer au sein de la relation, de clarifier ses désirs personnels, ses besoins, ses frustrations et d'apprendre à les exprimer sans en accuser l'autre pour autant. Il est utile de distinguer ensuite ce qui peut se gérer dans le couple et ce qui appartient à chacun des deux partenaires, qu'il doit alors apprendre à gérer pour lui-même avec maturité. En conséquence, on peut adresser des demandes précises et réalistes à l'autre et être prêt à la négociation, à l'écoute de sa différence. Cependant, même si cela semble ne pas être un objectif enviable et que les partenaires en souffrent vraiment, les couples qui vivent dans un conflit permanent peuvent y trouver paradoxalement un confort relatif et des avantages : reproduction des schémas relationnels parentaux, évitement de l'intimité vécue comme dangereuse, maintien d'une illusion d'idéal fusionnel.

Florence Loos,

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