

3 questions à



Ghylaine Manet, psychanalyste et thérapeute de couple

Comment définir un amour qui dure longtemps ?

C'est celui où nous partageons les mêmes valeurs comme le respect, la tendresse, le sentiment de sécurité et de confiance, et beaucoup d'autres choses. C'est un amour sans ennui, sans mesquinerie, sans contentieux, généreux et évolutif. Les couples à problèmes sont d'abord ceux qui ne communiquent pas. Parlons aussi de ceux qui ne se respectent pas, qui s'insultent sans arrêt, qui se battent même parfois. Ce qu'il faut, c'est ressusciter les bons moments vécus ensemble et ne pas laisser la routine s'installer. Le petit-déjeuner du matin doit toujours être un moment de tendresse. Chaque jour doit toujours être un jour nouveau. Il faut créer du dynamisme, du nouveau, du changement, de la fantaisie, de la surprise. Et se dire : « *Comme on est heureux d'être ensemble !* »

Est-ce que nous sommes faits pour rester toute une vie avec une seule et même personne ?

Je ne pense pas, et heureusement. Beaucoup de gens ratent leur premier amour. Certains divorcent après quarante ans de vie commune. Les divorces du fameux « premier amour » sont légion aujourd'hui.

Quels sont les secrets des couples qui durent ?

Ils ont des valeurs, des passions individuelles et une aire de liberté donnée à chacun des partenaires. Si on est trop accroché à l'autre, cela ne marche pas. Il faut se donner de la liberté, du respect, de la confiance... et ne pas être jaloux. Il faut avoir une indépendance financière et une vie sexuelle.

Ça fonctionne lorsque les partenaires aiment les joies simples de la vie, lorsqu'ils aiment être ensemble et apprécient l'échange. Alors, ils se disent qu'ils s'aiment et, par-dessus tout, qu'ils aiment la vie qu'ils considèrent comme un cadeau inestimable. Je crois au grand amour quand chacun s'enrichit de l'autre, partage avec son partenaire ses sentiments, ses convictions, ses idées, tout en analysant le fonctionnement de son couple. Le couple dure quand il cherche à s'adapter pour vivre dans la confiance et dans la joie d'aimer.