



COUPLE

VACANCES :
NOTRE HISTOIRE
A PRIS L'EAU



VOUS EN AVEZ RÉVÉLÉ DU SOLEIL, DE LA PLAGE, DE LA CHAISE LONGUE, DES SIESTES CRAPULEUSES... OUI MAIS VOILÀ, ÇA NE SE PASSE PAS VRAIMENT COMME VOUS L'AVIEZ PRÉVU. JULES A UNE ATTITUDE QUI VOUS AGACE OU VOUS INQUIÈTE. EST-CE GRAVE? EST-CE UN SIGNE QUE ÇA NE COLLE PAS ENTRE VOUS? QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR RETROUVER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE? ÉLÉMENTS DE RÉPONSES AVEC MARIE-CLAUDE GAVARD, MÉDECIN PSYCHIATRE ET AUTEUR DE 60 CLÉS POUR RÉUSSIR SON COUPLE.

Propos recueillis par Mélanie Courtois

IL REGARDE LES JOLIES FILLES SUR LA PLAGE OU AUX TERRASSES DES CAFÉS, ET IL AIME BIEN ÊTRE DANS LA SÉDUCTION. QUE FAIRE ?

Quand votre homme regarde les jolies femmes, si vous faites la tête (ce qui peut se comprendre), vous cassez la communication et la complicité. L'homme se rend alors compte qu'être naturel lui pose des problèmes. Il va certainement arrêter de regarder les filles quand vous êtes là, mais les regardera quatre fois plus quand il sera seul: il va vouloir transgresser l'interdit. Les adultes détestent être pris pour des enfants qui doivent obéir. Vous avez tout intérêt à regarder vous aussi, avec lui, les jolies femmes, en disant: «*Oh là là, celle-là, regarde comme elle est belle! Regarde les jambes qu'elle a*». Vous êtes alors dans la complicité, dans le partage. Et vous pouvez également regarder les hommes et dire de la même façon: «*Regarde: quel bel homme!*». S'il est dans la séduction, c'est-à-dire qu'il «*drague*» ouvertement devant vous, vous avez tout intérêt à lui en parler. Il y a de grandes chances que votre homme se comporte ainsi par manque de confiance en lui et qu'il ait besoin d'être rassuré. Ne soyez pas dans le reproche, utilisez la communication non violente (CNV). Par exemple, vous pouvez lui dire: «*Lorsque tu regardes les femmes en leur souriant de façon appuyée* (étape 1: dire les faits), *moi, je me sens blessée, j'ai la sensation que tu ne me respectes pas* (étape 2: exprimer son ressenti). *Est-ce le message que tu veux m'envoyer?*» (étape 3: demander l'in-

faire, se sentira incompris et deviendra irritable. Utiliser la CNV vous sera alors très utile: «*Lorsque je suis en congés, j'ai vraiment envie de me détendre. Lorsque tu décides d'un emploi du*

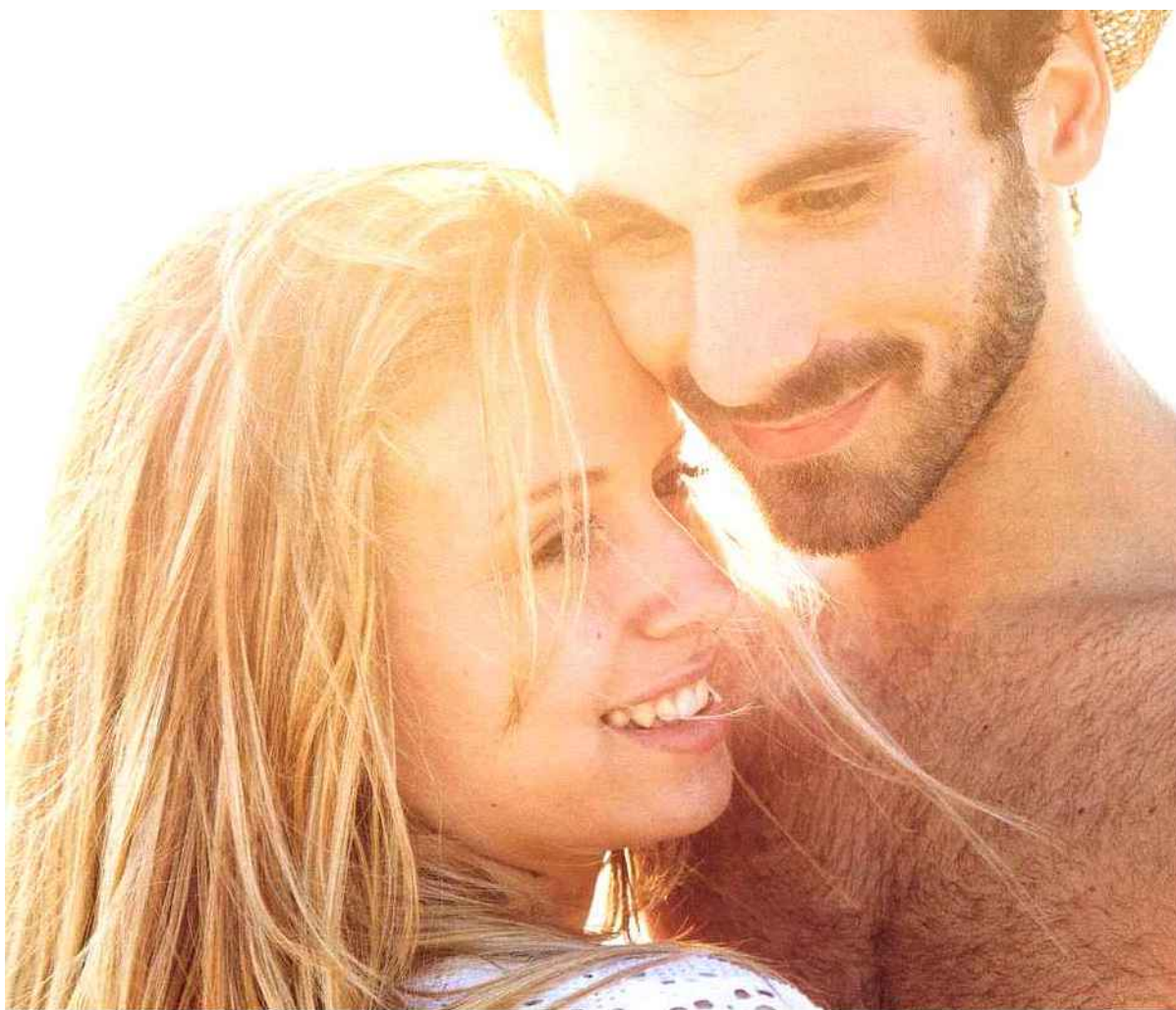
LES ADULTES DÉTESTENT ÊTRE PRIS POUR DES ENFANTS QUI DOIVENT OBÉIR. RESTEZ DANS LA COMPLICITÉ.

attention de l'autre). En général, l'homme répond non. Vous pouvez alors lui dire: «*Trouvons alors une solution*» (étape 4: trouver ensemble une solution). En utilisant le «*moi, je me sens*», cela veut dire que quelqu'un d'autre pourrait réagir différemment, que c'est votre ressenti propre, et qu'il doit le comprendre. Vous pouvez également utiliser le miroir, très intéressant en couple, c'est-à-dire, demander à l'autre ce que cela lui ferait si vous faisiez la même chose. L'homme peut alors se rendre compte que cela le rendrait malheureux car il se sentirait humilié et aurait peur de vous perdre.

IL EST DU GENRE À TOUT PLANIFIER ET À REMPLIR LES JOURNÉES ALORS QUE JE VOUDRAIS ÊTRE DANS LA SPONTANÉITÉ ET BULLER! QUE FAIRE ?

Si votre homme est souvent anxieux, il peut avoir besoin d'organiser l'emploi du temps: en planifiant tout, il a la sensation que rien de désagréable ne peut survenir. Si vous lui demandez d'arrêter ou de se poser, il ne pourra le

temps rempli, moi, je ne me sens pas du tout en vacances. J'ai l'impression d'être oppressée, comme lorsque je suis au travail et c'est embêtant car ce séjour ne va pas m'être profitable et je risque d'être agacée et désagréable. Est-ce que tu as envie de cela?» Non répond en général le conjoint. «*Alors trouvons une solution.*» Votre homme peut dire qu'il a envie de se lever tôt et de faire des activités le matin, et vous non. Alors pourquoi ne pas vous retrouver vers 11 h ou midi? Vous n'êtes pas obligés de faire tout ensemble! Trouvez des moments où vous pouvez être ensemble pour votre plaisir commun et acceptez qu'à d'autres moments, chacun vaille à ses occupations préférées. Autre hypothèse: votre conjoint est autoritaire et aime tout gérer. Il le fait certainement toute l'année, il est difficile d'imaginer qu'il change de caractère pendant les vacances. Si vous n'êtes pas du genre à être soumise, dites-le-lui: «*Je reconnais que tu es un homme fort, avec un grand sens des responsabilités mais lorsque tu diriges tout, j'ai l'impression d'être décérébrée ou que tu me prends*



pour une enfant. Or, je suis une adulte et je ne suis pas une femme soumise. Moi, cela me blesse et m'énerve beaucoup, ce qui n'est pas bon pour notre couple. Veux-tu me montrer que tu veux tout diriger et que je dois suivre? Non? Alors quelles solutions pouvons-nous trouver?» Mais si effectivement, votre homme veut diriger tout le temps, il y a des risques que l'amour s'érode et que vous finissiez par vous séparer. Si vous n'êtes pas une femme soumise, vous aurez du mal à être heureuse sur le long terme avec un homme autoritaire.

IL NE DÉCROCHE PAS DU BOULOT. QUE FAIRE?

C'est un problème de plus en plus fréquent. Des employés continuent

SI VOTRE HOMME VEUT DIRIGER TOUT LE TEMPS, IL Y A DES RISQUES QUE L'AMOUR S'ÉRODE... ET QUE VOUS VOUS SÉPARIEZ

de recevoir des mails pendant leurs vacances et y répondent en pensant (et c'est parfois vrai) que s'ils ne le faisaient pas, ce serait mal vu par leur supérieur hiérarchique. Il y a un non-respect fréquent des vacances des employés avec une peur de ces derniers de se retrouver au chômage. Dans ce cas, vous pouvez lui dire: «*Si tu regardes ton téléphone tout le temps, tu continues en fait à travailler. Et ces vacances ne vont pas être bénéfiques pour toi. J'ai*

une idée: est-ce que tu peux regarder tes mails pendant 15 ou 30 minutes le matin et le soir seulement?» S'il vous dit que vous êtes folle, proposez-lui: «*Matin, midi et soir? Comme ça, tu es tranquille au moins trois heures le matin et cinq heures l'après-midi, ce qui est indispensable pour ton repos. Et serait-il possible pour toi de laisser ton téléphone pendant ces périodes-là?»* Trouver un compromis est nécessaire pour qu'il ne pense pas que vous ne comprenez



AU LIEU DE LUI DIRE QUE VOUS AIMERIEZ PARLER PLUS, PARLEZ-LUI ! MAIS DE SUJETS LÉGERS.



pas qu'il travaille pour la famille, que ce n'est pas un plaisir mais son devoir. Si votre partenaire a sa propre société, cela risque d'être encore plus délicat de lui demander de ne regarder ses mails que deux ou trois fois par jour. Et faites attention à ne pas paraître ingrate. Lui a l'impression, comme à l'époque des cavernes, qu'il chasse le mammouth, qu'il subvient aux besoins de sa famille et si vous lui dites d'arrêter de travailler, il peut avoir l'impression que vous n'avez aucune reconnaissance pour ce qu'il fait. S'il a besoin de travailler, convenez du moment adéquat. Reconnaissez son sens des responsabilités et assurez-le que vous allez lui faciliter la tâche: par exemple en emmenant les enfants ailleurs pour qu'ils ne fassent pas de bruit. S'il parle beaucoup de son

travail, conseillez-lui de décrocher et de se détendre pour profiter au mieux de ses vacances. S'il n'en parle que peu, montrez de l'intérêt, interrogez-le puis passez à autre chose.

IL EST TOUT LE TEMPS SUR SON TÉLÉPHONE PORTABLE AVEC SES AMIS ET NOUS N'AVONS PAS BEAUCOUP DE SUJETS DE DISCUSSION. C'EST GRAVE?

Expliquez-lui ce que vous ressentez: «*Que tu sois scotché à ton téléphone lorsque tu es au travail, dans les transports... ce n'est pas gênant. Mais là, j'ai l'impression que tu t'ennuies avec moi.*» Vous pouvez utiliser le miroir: «*Aimerais-tu que je sois sans cesse sur mon téléphone et que quand tu me parles, tu aies la sensation que tu me déranges?*» En général, l'autre ne supporterait pas non plus. «*Alors, que peut-on faire? Peux-tu regarder tes messages et ton Facebook seulement deux ou trois fois par jour?*» Car être tout le temps sur son téléphone peut vous faire penser que l'extérieur est plus important que vous, ce qui est très désagréable. Cela peut être une façon de meubler les silences, si vous ne parlez pas beaucoup. Alors, au lieu de lui dire que vous aimeriez parler plus, parlez-lui! Mais de sujets légers, pas uniquement des problèmes de couple ou de vos enfants. Parlez projets, vacances ou de sujets qui l'intéressent.

IL N'A PAS TANT DE LIBIDO QUE ÇA. IL N'A PLUS L'EXCUSE DU TRAVAIL, DU STRESS ET IL NE ME SAUTE PAS DESSUS ! MOI QUI PENSAIS QU'ON ALLAIT COUCHER ENSEMBLE TROIS FOIS PAR JOUR ! C'EST GRAVE?

Il peut y avoir plusieurs hypothèses.

Peut-être a-t-il besoin de quelques jours pour se détendre et pour décrocher du travail? Peut-être aussi que si vous êtes frustrée, vous le regardez avec les yeux pleins de reproches ce qui calme ses ardeurs car il a peur de ne pas vous satisfaire et cela lui met la pression? Peut-être a-t-il un problème sexuel? Vous entendez-vous bien, êtes-vous complices? Car si l'atmosphère n'est pas sympathique et légère dans votre couple, cela peut jouer sur sa libido. Les hommes ne disent pas toujours ce qui les contrarie. Et si vous insistez à coup de: «*Ça ne va pas? Qu'est-ce que tu as?*», il risque de se réfugier dans sa grotte et bon courage pour l'en faire sortir! Essayez avec de la diplomatie et de la patience de relancer la communication, le jeu, la complicité. Ayez des activités ensemble, faites-vous des massages... Enfin, il est tout simplement possible que l'homme ait une libido moins importante que la vôtre. Vous vous en êtes certainement rendu compte pendant l'année et aviez espéré un rythme plus soutenu pendant les vacances?

SA FAMILLE EST INSUPPORTABLE MAIS IL N'OSE RIEN DIRE ET NE PREND PAS MA DÉFENSE. J'AI L'IMPRESSION QU'IL A PEUR DE SES PARENTS ET QU'IL N'OSE PAS S'AFFIRMER. QUE FAIRE?

C'est un problème très courant. Il n'a pas peur de ses parents mais n'a pas envie de leur faire de la peine. Et il se retrouve coincé. Soit il soutient sa femme et ses parents vont lui en vouloir (surtout sa mère en général!). Soit il soutient ses parents et sa femme va lui en vouloir. L'homme reste donc mutique.



Mais vous auriez certainement tort d'imaginer que votre conjoint n'est pas très embêté par la situation. Vous pouvez décider ensemble de passer moins de temps avec votre belle-famille, et/ou qu'il y aille de temps en temps seul. Votre belle-famille sera vraisemblablement ravie de voir votre mari seul, ce qui sera positif pour tout le monde! Vous pouvez aussi dire à votre partenaire: «*Je suis embêtée quand ton père ou ta mère me dit ça, je trouve ça dur, dois-je les laisser faire ou répondre?*» Vous pouvez parler avec votre belle-mère et lui dire: «*Nous avons un réel problème de communication. J'aimerais savoir ce que vous me reprochez, pour voir si je peux améliorer les choses et de la même façon, je vais vous dire ce qu'il m'est pénible de supporter*». Bien sûr, elle peut être de mauvaise foi en espé-



LE MOT «AIDE» SIGNIFIE QU'IL SERAIT NORMAL QUE VOUS FASSIEZ TOUT ET LUI SERAIT GENTIL DE VOUS DONNER UN COUP DE MAIN?

rant que la mésentente vous éloigne d'elle. Vous pouvez aussi lui dire: «*Je suis très embêtée pour votre fils car il est dans une situation très inconfortable. Peut-être pouvons-nous nous arranger pour que cela se passe mieux pour lui?*» Votre belle-mère peut alors éventuellement faire des efforts de peur, sinon, de voir moins souvent son fils. Soyez gentiment frontale!

IL N'EST PAS LE GRAND SPORTIF AMOUREUX DE LA NATURE QUE J'AVAIS IMAGINÉ. JE SUIS DÉÇU. C'EST GRAVE?

Pourquoi l'avez-vous imaginé comme ça? Était-ce l'un de vos rêves? Ou vous a-t-il menti?

Dans tous les cas, il est important de ne pas faire de reproches. Les reproches sont le poison du couple. Voyez ce qu'il a envie de faire. Il n'aime pas marcher ou faire du sport? Ne le forcez pas! Il aurait été intéressant d'en parler avant les vacances pour voir ce dont chacun avait envie et trouver la bonne formule. Vous le saurez pour la prochaine fois. En attendant, vous pouvez passer des moments l'un sans l'autre. Maintenant vous le voyez vraiment tel qu'il est. Est-ce vraiment un problème pour vous? Êtes-vous prête à faire avec ou pas?

IL NE FAIT RIEN. OK CE SONT LES VACANCES, MAIS QUAND ON LOUVE

UNE MAISON, IL FAUT BIEN FAIRE LA VAISSELLE, CUISINER... IL PASSE SON TEMPS SUR LA CHAISE LONGUE ET JE DOIS INSISTER POUR QU'IL M'AIDE. QUE FAIRE?

Visiblement, vous n'avez pas eu une discussion saine à ce propos avant les vacances. Vous avez cru que votre partenaire était mature et vous êtes déçue. Pourquoi ne l'avez-vous pas remarqué au quotidien? Avez-vous une femme de ménage? Ou est-ce une relation toute récente? Quoi qu'il en soit, vous ne devez pas accepter de tout faire. Et il n'a pas à vous aider! Le mot «aide» signifie qu'il serait normal que vous fassiez tout et lui serait assez gentil pour vous donner un coup de main? Vous devez partager les tâches. Le «tu m'aides» est un piège. Vous ne devriez pas vous faire avoir deux fois. Soit, la prochaine fois, il accepte que vous partagiez les tâches, soit vous prenez une femme de ménage qui fera également la cuisine,



soit vous partez à l'hôtel pour n'avoir rien à faire, quitte à partir moins longtemps si cela revient plus cher. Car là, ce n'est pas vraiment des vacances pour vous! Utilisez le miroir, dites-lui: «*Imaginons que demain, je fasse comme toi? Il faudrait tout de même que nous allions chercher du pain et du jambon mais au moins, il n'y aura ni cuisine ni vaisselle à faire.*» Pourquoi pas? Mais décidez-le ensemble. Si vous vous connaissez depuis peu, sachez qu'il y a de grandes chances qu'il fasse pareil au quotidien, donc soit cela vous convient, soit vous trouvez une solution (comme la femme de ménage), soit cela risque d'être problématique. Il doit aussi faire attention: si vous êtes fatiguée car vous faites toutes les tâches, vous allez être irritable et aussi moins l'aimer! Vous n'avez pas à faire plus que lui et cela mérite une discussion. Vous n'êtes pas au service de votre partenaire. Exprimez votre position fermement, restez dans la communication non violente et trouvez ensemble une solution car vous n'êtes pas une bobonne! ●

« RESPECTEZ LES GOÛTS DE CHACUN »

LES VACANCES PERMETTENT DE SE RETROUVER EN COUPLE, DE PRENDRE DU PLAISIR MAIS AUSSI DE DÉCOUVRIR VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE SOUS UN AUTRE JOUR. ELLES SONT RÉVÉLATRICES ET PARFOIS MÊME UNE BONNE FAÇON DE CONFORTER SON CHOIX... OU D'OUVRIER LES YEUX SUR NOS INCOMPATIBILITÉS, COMME L'EXPLIQUE MARIE-CLAUDE GAVARD*, MÉDECIN PSYCHIATRE.

LES VACANCES SONT-ELLES UN BON MOYEN DE DÉCOUVRIR L'AUTRE ?

Oui! Cela permet de découvrir l'autre dans une période de moins grand stress et de voir vraiment ce qu'il aime. Mais il est tout aussi important de découvrir l'autre pendant une période active, et avec ses copains, sa famille, sa belle famille... toutes ces facettes sont intéressantes. Comme, en vacances, vous êtes censés être plus détendus, généralement, cela devrait bien se passer et si ce n'est pas le cas (si vous vous rendez compte par exemple que vous n'avez aucune activité en commun ou qu'il est très autoritaire...), ce n'est pas très bon signe.

COMMENT FAIRE POUR QUE LES VACANCES SE PASSENT AU MIEUX ?

Discutez avant! Dites chacun ce que vous avez envie de faire. Et organisez-vous pour que les deux soient contents. Il est capital qu'il y ait le moins de concessions possible dans un couple car les concessions entraînent les frustrations, qui entraînent le désamour. Si vous avez des envies incompatibles, faites des activités chacun de votre côté et retrouvez-vous à certains moments. J'entends des patientes me dire: «*Mon mari n'a pas voulu venir avec moi voir tel film. S'il m'aimait, il viendrait avec moi.*» Et je leur réponds: «*On peut aussi dire que si vous l'aimiez, vous ne lui demanderiez pas de venir s'ennuyer avec vous pendant deux heures!*».

C'est d'autant plus important quand l'un des deux a une passion que l'autre ne partage pas. S'il ne peut pas du tout consacrer de temps à sa passion, il ne sera pas heureux. Soit vous avez beaucoup de vacances et vous pouvez partir une semaine, chacun avec des amis, pour faire votre passion puis passer le reste du temps ensemble, soit vous le faites pendant les vacances avec quelques heures par jour chacun de votre côté par exemple. Il est important de respecter les goûts et le bonheur de chacun. Se laisser faire est négatif pour la relation. Penser à son bonheur, au bonheur de l'autre et trouver un moyen que les deux soient satisfaits sont des clés essentielles pour que le couple aille bien.

SI ELLES NE SE PASSENT PAS BIEN, QUE FAIRE ?

Cela vaut la peine d'analyser pourquoi et de trouver une solution pour les prochaines, comme nous venons de le voir, pour que les deux soient heureux. Ou alors d'ouvrir les yeux: peut-être n'êtes-vous pas compatibles? Les vacances sont un moment où les partenaires se ressourcent, se rapprochent, se retrouvent, se chouchoutent... Si vous n'y arrivez pas, et si vous avez peu d'affinités, il est possible que votre couple ne puisse pas durer dans de bonnes conditions.

1: Marie-Claude Gavard est médecin psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste. Elle est l'auteure de *60 clés pour réussir son couple* (Odile Jacob, 285 p., 19,30 €) et *Mais qu'est-ce qui se passe dans la tête?* (Marabout, 382 p., 17,90 €).
Son site: www.drgavard.com