

**V**ous rêvez que votre partenaire vous bande les yeux et vous emmène le temps d'un week-end à Dubaï. Du sel, du piment, de la passion! Le quotidien pour un couple est-il ennuyeux au point de considérer la routine comme l'ennemi numéro un? Justifié?

«Beaucoup de couples dénoncent la routine et la craignent, constate Laurence Dispaux, psychologue psychothérapeute FSP, conseillère conjugale et sexologue. Lors des consultations, je décèle la peur de l'ennui, de faire partie des meubles ainsi que le spectre de l'infidélité.»

Pourtant, la passion n'est pas tout. «Les petites habitudes sont sécurisantes, explique la professionnelle. Elles participent à constituer le socle et l'identité du couple.» Les amoureux partagent des blagues, des allusions, des références propres à leur histoire. De l'intimité et de la complicité aussi. Soit autant de briques qui participent à la construction du couple, dans lequel chacun se sent compris et reconnu.

### Privilégier les petites habitudes

Les activités régulières contribuent aussi à l'élaboration de l'identité commune. Faire les courses et remplir le frigo ensemble peut ainsi avoir davantage d'importance qu'il n'y paraît. De même l'apéro du vendredi soir, qui offre l'occasion de se retrouver pour commencer ensemble le week-end. Ou le repas en amoureux du mercredi soir, le câlin du dimanche matin.

«Les rituels manquent peut-être de spontanéité, mais il n'empêche que les partenaires se réjouissent de se retrouver, relève Laurence Dispaux. C'est un rendez-vous, un moment qu'ils s'accordent. Le contenant est routinier, mais le contenu peut être surprenant.»

Car des surprises, il en faut. «Au début d'une relation, le couple vit une période de lune de miel caractérisée par la fusion, décrit la psychologue. C'est un déchirement d'aller travailler et d'être séparé de son partenaire. Il y a une interdépendance comparable à la relation mère-bébé.»

Ensuite, les partenaires s'éloignent un peu. «On regarde la re-

# En amour, vive le train-train quotidien!

La passion fait rêver les couples, mais ce sont les moments banals partagés au quotidien qui cimentent une relation. Les explications de Laurence Dispaux, psychologue.



Dans un couple, les petites habitudes, comme regarder la télé ensemble, sont sécurisantes.

## Les petits riens d'un couple

La vie à deux n'est pas si ennuyeuse! Témoignage de Bianca, héroïne de «Une fille c'est chick! L'irrésistible ascension des désirs féminins», de Sandra Battle-Nelson (Ed. Michalon).

«J'aime sentir son parfum quand il me réveille en douceur en me serrant dans ses bras, quand il met une montagne de confiture sur ses tartines alors que sa mère anorexique le lui interdisait, quand il me répète tous les matins que le café est très mauvais pour la santé et que je devrais me mettre au chocolat au lait, quand il

m'appelle au dernier moment pour me dire qu'il est en bas de mon bureau et qu'il aimerait déjeuner avec moi. J'adore quand il rit comme un môme devant les dessins animés Pixar, quand il me fait lire ses articles avec fierté, quand il repasse ses chemises devant les «Thema» d'Arte, quand il fait des pompes en écoutant «Le masque et la plume», quand il s'endort devant mes séries américaines préférées, quand il a le courage de se lever le dimanche matin pour faire du footing alors que je dors tranquillement, quand

il m'explique qu'il ne veut pas m'offrir de fleurs, car ça lui fend le cœur de les voir faner ou qu'il n'aime pas les Kleenex, car pas assez résistants à ses mouchoirs vigoureux. Je fonds quand il commente avec précision les arômes des grands crus devant ses amis de Sciences Po, quand il a les cheveux au vent et l'air radieux sur un voilier et quand il se moque de ma frayeur des documentaires sur la planète. Mais il y a une chose que je n'aimerai jamais, c'est sa relation avec sa mère.»

lation avec quelques mètres de distance, explique l'expert. Et ce recul suscite de nouveau l'envie de la fusion et de se rapprocher à nouveau. On parle de l'élastique de la relation.» Le désir de rapprochement est d'autant plus grand si chacun cultive son jardin secret. «Cela nous donne envie d'aller séduire et d'être séduit», explique-t-elle.

Et évite ainsi de s'enfermer dans l'image qu'on a de son conjoint. Car c'est bien dans ces circonstances que la routine devient problématique: «On ne regarde plus l'autre, on oublie qu'il change et qu'il peut nous surprendre», relève Laurence Dispaux. Qui conseille d'être attentif aux petits signaux et de faire face aux événements main dans la main. A noter qu'un accouchement, l'arrivée d'un enfant, la ménopause ou un changement de travail ont une influence sur les personnes concernées et par conséquent sur le couple.

### Ne pas cesser de regarder l'autre

Certes, toutes les habitudes ne sont pas bonnes à prendre. «Celles où on ne regarde plus le conjoint, où la dynamique se rigidifie, où on oublie que l'autre évolue.» Dans la catégorie des habitudes anti-séductrices, Laurence Dispaux classe les reproches, le chantage, les manipulations et les menaces de séparation. «Les gens ne pensent pas ce qu'ils disent, mais entendent

bien les paroles de l'autre, note-t-elle. Ces attitudes sont exactement l'inverse de ces petits riens qui solidifient un couple.»

Pimenter la vie de couple avec un week-end surprise à Dubaï peut évidemment avoir un effet positif. «Une telle surprise réveille les sens, souligne la thérapeute. On peut voir l'autre différemment et l'admirer. Un séjour surprise correspond à ce que beaucoup de ces dames demandent: être surprises, regardées, prises en compte. Car en organisant cette escapade, cela signifie que mon compagnon a pensé à moi, que j'existe dans mon appartenance au couple et qu'il m'a regardée comme une femme. C'est très important pour elles.» Revers de la médaille: les dames

ont parfois du mal à se laisser surprendre, à lâcher prise. Si elles rêvent d'aventures, elles ne sont pas toujours prêtes à se lancer...

Laurence Caille  
Photo Getty

www.psydispaux.ch

## A lire

**Robert Neuenberger**, «Les territoires de l'intime. L'individu, le couple, la famille», Odile Jacob.  
**Ghislaine Paris**, «Un désir si fragile», Leducs Editions, Semi-Poche  
**Christophe Fauré**, «Ensemble, mais seuls, apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple», Albin Michel.

Publicité

**Bien dormi?**

**zeller sommeil forte – avec valériane et houblon**

- favorise l'endormissement et un sommeil réparateur
- 1 comprimé 1 heure avant le coucher

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn

zeller sommeil forte est un médicament phytothérapeutique. Disponible en pharmacie et droguerie. Veuillez lire la notice d'emballage.