



La rentrée, c'est aussi le moment où le train-train quotidien se réinstalle. Et bien souvent, l'harmonie du foyer en pâtit. Un moins bien qui peut tourner à l'aigre si on n'y prête pas attention. Penser à l'autre, c'est aussi ne pas s'oublier soi ! (MinPPP/EPA.)

Avoir le retour des disputes idiotes, les soupirs, les soirées où chacun s'endort dans ses pensées, c'est sûr, l'été est derrière nous. Rien n'est plus triste pour un couple que de se laisser réengloutir par le quotidien. Inéluctable ? « Pour qu'elle reste vivante, une relation de couple nécessite une certaine vigilance », sourit Caroline Kruse, conseillère conjugale et familiale à Paris, qui publie aujourd'hui un livre salubre, « Comment continuer à se parler, à s'aimer, à se désirer ». « Ce n'est pas une vigilance de tous les instants et de tous les jours, mais quand même ! Elle s'impose dans chaque moment de bascule, chaque virage... Et la rentrée fait partie de ces périodes fragilisantes où on doit surmonter les tensions sans trop de frictions. » C'est aussi, heureusement, un moment où l'énergie et le désir de faire mieux sont présents. On peut donc en profiter pour essayer de retrouver de bonnes bases.

■ Dites à l'autre « ce que j'aime avec toi... »

« Faire son bilan de couple ? Voilà qui sonne un peu trop devoir de rentrée déprimant. « C'est surtout un

exercice périlleux parce qu'on aura tendance à déballer tout ce qui ne va pas », explique Caroline Kruse. Les reproches, voilà bien le poison du quotidien. « Un des moteurs importants de la vie de couple, ce n'est pas tant d'être heureux soi-même que le désir de rendre heureux l'autre et de constater qu'on en est capable. »

Ce qu'elle suggère ? Un contre-exercice bienveillant, presque un jeu à s'offrir : lister chacun dix choses — gestes, événements, paroles — qui nous ont fait plaisir de la part de l'autre pendant les vacances. « Le soir où tu as chanté au karaoké » ou « le moment où tu m'as fait un clin d'œil à table chez ces voisins si ennuyeux ». « On peut y ajouter un effet de surprise et de complicité en essayant de deviner chacun ce que l'autre a noté... » Si reproches il y a, ils se dessinent en creux, mais au moins, le constat est positif.

■ Osez demander !

Si vous n'êtes pas joueur, vous pouvez tout simplement profiter d'un moment tranquille — hors cris et soupirs — pour exprimer... vos désirs. Car oui, même au bout de dix ans de vie commune, l'autre ne

sait pas forcément que vous rêvez d'un bain moussant à deux ou que vous trouvez insupportable qu'il se plonge dans son smartphone au petit déjeuner. « Le premier écueil de la vie de couple, c'est de croire que l'autre sait ce dont on a envie et besoin, assure Caroline Kruse. Or, ne pas demander ce que l'on souhaite est le plus sûr moyen de ne pas l'obtenir. » Taire ce qui ne va pas en attendant que l'autre le devine est également voué à l'échec. Mais là encore, vous opérerez des miracles en préférant « ça me ferait plaisir que tu... » plutôt que « tu as encore oublié de... ».

■ Inventez votre « désamorçeur » de disputes

Les portes claquées pour des brouilleries servent souvent à évacuer un stress qu'on a accumulé par ailleurs. « Il faut parvenir à s'interroger sur le rôle qu'on fait jouer à son partenaire quand on le prend injustement à partie, parce qu'on sait qu'on est de mauvaise foi et qu'on lui en veut aussi de nous révéler cet aspect moche de nous-même. » Mais surtout, insiste la conseillère, il faut essayer de repérer le point de bascule à partir duquel on risque de céder au « plaisir

mauvais de la bagarre ». « Essayez de convenir à l'avance d'un geste ou d'un mot tendre qui fera office de formule magique. Si vous sentez que ça bascule, ce signal commun fera office de soupape. Vous pouvez même en rire ! » Un bisou, une grimace, un « stoooooop ! » peuvent vous épargner des cris et des réconciliations sur l'oreiller susceptibles de laisser un goût amer quand on a dépassé les bornes le matin même.

■ Programmez-vous une parenthèse

L'autre, vous ne le changerez pas fondamentalement. C'est même parce qu'il est différent de vous que vous l'aimez. Il n'a pas le même langage, pas la même manière d'exprimer son amour, de passer l'aspirateur ou d'aider les enfants à faire leurs devoirs. Et cette altérité, charmante quand on est reposé et joyeux, peut sembler totalement odieuse quand on est fatigué et qu'il pleut. Les couples qui durent sont ceux qui savent accepter les périodes sans, et font des efforts — n'ayons pas peur des mots — pour relancer la séduction et le désir entre deux turbulences. « On ne peut pas vouloir tout réussir, tout gérer dans la bonne humeur, l'harmonie et la paix du foyer, conclut Caroline Kruse. Mais on peut avoir les bons réflexes pour préserver l'essentiel. Un couple, ça se bichonne. Le bon réflexe à la rentrée, ce peut tout simplement être de se programmer un week-end en amoureux dans un mois ou deux ! »

FLORENCE DEGUEN

* Editions Marabout, 15,90 €. A lire aussi : « Rester amoureux, l'art de réinventer son couple », d'Isabelle Tilmant aux Editions Robert Laffont (21 €).

Quand consulter une conseillère conjugale ?

« **C'**est un peu comme quand le paracétamol ou l'ibuprofène ne font pas ou plus d'effet sur une douleur... » explique Caroline Kruse, vice-présidente de l'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux. Quand le dialogue tourne court ou tourne en rond

(sans cesse les mêmes disputes, les mêmes reproches, qui cachent souvent des problèmes plus profonds) et qu'on a la volonté — idéalement commune — de travailler sur la relation (contrairement aux psychothérapies qui font travailler sur soi-même). Les conseillers conjugaux et familiaux peuvent

d'ailleurs — aussi — vous aider dans vos relations avec vos parents, vos enfants... Il en coûte en général entre 40 et 70 € la séance. Parfois très peu suffisent. Vous trouverez tous les renseignements utiles sur www.carolinekruse.com ou www.anceff.fr.