

L'amour
commence
après
trois ans

Camille Rochet

L'amour
commence
après
trois ans

Réinventez votre couple
pour une vie à deux
épanouie et durable

Préface de Yvon Dallaire

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Flora Descamps
Fabrication : Louise Robin

Direction artistique : Élisabeth Hébert
Mise en pages : PCA

© InterÉditions, 2020
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-2040-0

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

PRÉFACE

Ce livre nous révèle à quel point notre passé conditionne notre présent et tout ce travail de maturation et de responsabilisation qu'il faut faire pour éviter que les frustrations, pour ne pas dire les traumatismes, du passé influencent ou perturbent une relation conjugale débutée lors d'une « lune de miel ». Ce travail nécessite parfois une thérapie personnelle, sinon conjugale.

Certes, il est nécessaire de prendre conscience de ces frustrations et traumatismes pour savoir d'où nous venons et pourquoi nous sommes devenus ce que nous sommes. Toutefois, une fois cette prise de conscience effectuée, il faut cesser de ressasser les mauvais souvenirs car il y a un risque d'entretenir au présent les émotions associées. Savoir que nous avons été frustrés (traumatisés, battus...), mais ne plus laisser ces souvenirs influencer notre présent et notre avenir. C'est ce que Boris Cyrulnik appelle la résilience.

Quant à moi, j'utilise volontiers l'allégorie du livre de la vie¹ : ses premiers chapitres ont été écrits pas nos parents et le milieu dans lequel nous avons baigné, mais toutes les pages à venir sont encore blanches. Nous avons donc le pouvoir de changer le style littéraire hérité de nos parents et trouver, par essais et erreurs, notre propre style afin de faire du reste de notre vie, et de notre couple, une comédie et non une tragédie – et ce malgré tous les écueils que peut nous réserver l'avenir. C'est ce dont Camille Rochet cherche à nous convaincre.

Ce message, je l'ai compris en lisant ce livre : chaque partenaire doit prendre la responsabilité de sa vie et de son couple à 100 % et le couple doit apprendre à gérer des situations, des problèmes et des « défauts » la plupart du temps insolubles. Chaque partenaire doit aussi accepter son conjoint tel qu'il est, même si ses réactions sont parfois surprenantes et incompréhensibles. Il faut plutôt voir les situations conflictuelles comme des occasions privilégiées pour mieux connaître son partenaire : ses sensibilités, ses besoins, ses forces et ses objectifs. Il faut mettre en pratique l'adage : « N'épouse pas l'homme (ou la femme) que tu aimes, aime l'homme (ou la femme) que tu as épousé(e) ».

Votre partenaire est un être humain erratique, même si perfectible. Acceptez-le tel qu'il est plutôt que d'essayer de le rendre conforme au prince ou à la princesse que vous avez imaginé lors de votre adolescence, sinon vous irez de

1. Pour en savoir davantage sur l'allégorie du livre de la vie : https://www.yvondallaire.com/pdf/Le_livre_de_la_vie.pdf

Préface

frustrations en frustrations. C'est Robin Williams qui, dans le film *Will Hunting*, disait que la plus belle preuve d'amour était d'«aimer les défauts de l'autre». C'est aussi ce que disent les couples heureux à long terme lorsqu'on leur demande leur «secret»: «J'ai toujours accepté mon partenaire tel qu'il (elle) est».

Évidemment, pour former un couple heureux, et surtout heureux à long terme, il faut former un couple harmonieux avec soi-même. D'où la nécessité, comme l'écrit Camille Rochet entre les lignes, de faire la paix avec soi et son passé. «Le bonheur se trouve seul(e) et se partage avec quelqu'un», a dit l'acteur français Benoît Magimel.

Avec raison, ma collègue souligne qu'il faut beaucoup d'amour et de volonté (de bonne foi) pour réussir un couple. Mais à cela, et elle le confirme, il faut aussi ajouter des connaissances, beaucoup de connaissances (de soi, de l'autre, des différences femmes-hommes, des dynamiques conjugales) et faire beaucoup d'efforts pour arriver à faire d'un couple une réussite heureuse à long terme. Car le couple, malgré ses hauts et ses bas inévitables, constitue la plus belle des aventures humaines. C'est ce que Camille Rochet nous invite à découvrir, avec de nombreux exemples tirés de sa pratique professionnelle tout au long de ce livre passionnant.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à écrire cette préface.

Yvon Dallaire, M. Ps.
Psychologue, auteur, formateur et conférencier
yvondallaire.com

SOMMAIRE

Remerciements	11
Introduction	13
Restez libre... même si la société contemporaine veut le contraire	17
Faites partie des couples épanouis (et pourquoi 50 % des couples échouent?)	37
L'amour commence après trois ans: quels sont les secrets des 50 % des couples qui réussissent ?	59
Restez vous-même et trouvez le bon équilibre	79
Enrichissez-vous de votre conjoint et acceptez votre pauvreté	99

L'amour commence après trois ans

Redéfinissez votre couple pour ne pas vivre perpétuellement dans la frustration	119
Donnez envie à la jeune génération!	141
Concentrez-vous sur votre vrai trésor	161
Conclusion	183

REMERCIEMENTS

À tous les couples que je reçois au sein de mon cabinet professionnel: j'éprouve une grande admiration face à cette demande d'aide et leur démarche est source d'espoir.

À tous ceux qui perdent confiance en cette vie à deux: que ces quelques pages les conduisent sur le chemin de l'esérance.

À mes parents: ils ont été ma première confrontation à ce mystère de la vie en couple. Leur exemple est une preuve concrète qu'il est possible de vivre cette ascension à deux.

À mes enfants: ils méritent que je leur montre la beauté de l'amour dans toutes ses dimensions.

À mon mari: sans lui je ne pourrais vivre la réalité de cette folie conjugale et grâce à lui j'en découvre toutes les richesses au quotidien. Merci de m'aimer avec tous mes défauts que tu connais si bien et de me soutenir pour faire fructifier mes qualités...

À vous tous... Merci.

INTRODUCTION

Comment définir l'amour conjugal? Il faudrait toute une vie, au-delà même, pour comprendre ce qui pousse deux êtres à s'unir. L'aventure conjugale est une folie en soi! Nous prenons le risque de vivre avec les défauts d'une autre personne, d'être bousculé(e) par des renoncements, d'être blessé(e)... Pour autant, la majorité des gens n'aspire qu'à cette vie à deux. Cette folie apparente doit donc détenir un mystère qui nous attire et qui semblerait nous élever. L'autre nous dérange mais nous apporte aussi tellement... Ce risque en vaut donc la peine!

Depuis dix ans que je travaille avec les couples, dans mon cabinet de psychologue, je cherche à percer le secret de la réussite d'une vie à deux. J'aimerais tellement pouvoir écrire un livre intitulé: «Ce qu'il faut pour être certain de réussir votre vie de couple!» Simplement, j'ai accepté d'y renoncer car je ne veux pas vous mentir... À travers toutes les histoires conjugales que j'ai pu entendre, je constate qu'aucun élément, à lui seul, ne peut vous garantir cette issue. Au risque de vous décevoir, j'aimerais qu'avec moi, vous vous réjouissiez de ce

constat! C'est merveilleux car nous atteignons ainsi notre pleine liberté. Nous n'avons pas de recette à suivre scrupuleusement. Ce qui fonctionne chez l'un peut ne pas aider l'autre, et inversement. Nous devons donc partir à la rencontre de la personne unique que nous choisissons d'aimer. C'est un travail long et minutieux car nous manipulons un matériau précieux. C'est ainsi que vous devez considérer votre conjoint. Vous allez développer alors toute votre délicatesse et votre bienveillance.

Notre liberté nous déstabilise car elle est vaste et nous pousse à notre autonomie. Elle interroge le plus profond de nous-même, nous remet en question. « Ce serait tellement facile que quelqu'un nous dicte ce que nous devrions faire pour être certain d'être heureux! », me confiait une patiente. Et pourtant, combien de fois sommes-nous face à une décision à prendre, en sachant bien quelle serait la meilleure chose à faire tout en préférant nous diriger vers l'autre choix possible. Être heureux demande donc d'emprunter un chemin tortueux et ardu, le bonheur se mérite!

L'objectif de cet écrit est de vous aider dans ce chemin conjugal. Je vous livre l'intimité de nombreux couples qui m'ont fait suffisamment confiance pour me demander de les accompagner. Chaque histoire s'est réellement passée mais mon secret professionnel reste intact: j'ai changé les noms et tous les éléments qui permettraient de reconnaître les protagonistes en question. Je respecte profondément chaque personne qui vient me consulter. C'est en hommage à tous ces couples qui veulent croire en cette vie à deux, qui se battent pour ne pas laisser les blessures

Introduction

gagner sur leur harmonie conjugale, qui acceptent aussi parfois de se protéger d'éventuelles destructions, que j'ai voulu écrire ces pages. La confidentialité de mon cabinet doit aussi porter des fruits pour les autres couples. Que la souffrance ne reste pas vaine mais qu'elle puisse être transcendée pour améliorer la connaissance que nous avons du système conjugal. Je ne voulais pas garder pour moi ces trésors sur lesquels je travaille et qui me sont amenés par tous ces couples.

Après trois ans, le sentiment amoureux laisse place à un amour profond mais qui fait appel à notre liberté. Ce n'est plus un amour subi qui, jusqu'à présent, s'est imposé à vous. Être amoureux ne se commande pas, là où aimer nous demande d'interroger au quotidien la question de notre liberté. Commençons donc ensemble ce chemin pour comprendre comment accompagner le mouvement de cette flamme qui s'est allumée un jour entre deux personnes...