

INTERVIEW

«Chaque couple est unique»

Avoir une relation sur le long terme, c'est l'espoir et le rêve de toute personne amoureuse. Mais comment y parvenir? La spécialiste Laurence Dispaux partage ses conseils.

Propos recueillis par **Myriam Genier** Photo **Valentin Flauraud**

Dans un couple, des difficultés et des imprévus, plus ou moins importants, surviennent à un moment ou à un autre. Ce qui peut faire vaciller, voire briser, la relation. Laurence Dispaux, psychologue-psychothérapeute et sexologue à Morges (VD), autrice de plusieurs ouvrages, nous dit comment faire face aux écueils. Et tient à nous rassurer: oui, il est possible de rester ensemble toute la vie.

Quels sont les trois points essentiels à respecter pour faire durer son couple?

Le premier est la sécurité du lien. On veut être estimé, que notre bien-être compte pour l'autre, qu'il ou elle soit là pour nous. Le bien-être inclut la sécurité au jour le jour, le sentiment de pouvoir être soi-même, sur le plan érotique aussi. Le deuxième est la capacité à faire face aux changements. Car qui dit couple durable, dit plusieurs années qui passent, et donc beaucoup d'évolutions: physiologiques (grossesses, ménopause, premières pannes pour les hommes, maladies). Elles ont un impact sur les projets, les hobbies qu'on partage et la sexualité. Des changements psychiques peuvent aussi survenir. Parfois, on a envie de vivre autrement, on donne de l'importance à de nouvelles choses.

Et le troisième point?

C'est la capacité à conjuguer proximité et autonomie: que chaque personne se sente enrichie par la relation, mais capable de tenir debout et de prendre soin d'elle.

Que faire en cas de conflits?

Il faut les gérer et les réparer. La majorité des couples qui me consultent évoquent

des problèmes de communication. Des blessures émotionnelles se sont accumulées sans être apaisées, car les partenaires ont davantage échangé à travers des reproches, des «piques» ou des stratégies d'évitement qu'en exprimant réellement leurs émotions.

Pour quelle raison ces couples ne parviennent-ils pas à communiquer?

Au moment de la blessure, ces personnes ne se sont pas vraiment rendu compte qu'il s'agissait d'une blessure. Parfois, on ne va pas la réparer car la communication n'est pas assez sûre, on a peur que si l'on dit telle ou telle chose, l'autre trouve qu'on exagère, voire nous quitte. Il arrive également que l'un des partenaires se sente seul et tente de recréer du lien en «secouant» l'autre à travers des reproches. En réaction, ce dernier, pour éviter d'envenimer la situation, se réfugie dans des activités comme le sport ou le travail, et fuit le dialogue.

Quelle pourrait donc être la conséquence de cet évitement?

Si l'on n'exprime pas ses émotions, c'est souvent pour protéger le lien, éviter d'en rajouter une couche ou de créer un conflit. Et lorsque la colère s'exprime de manière très accusatrice, c'est généralement aussi pour préserver ce lien, afin que l'autre comprenne ce que l'on ressent. Malheureusement, les émotions profondes – plus vulnérables, comme la solitude ou le sentiment d'impuissance – restent alors dissimulées derrière la colère ou l'évitement.

Comment faut-il communiquer de manière juste?

Laurence Dispaux

1973: naissance à Uccle, en Belgique.

1997: obtention du diplôme de spécialisation en psychologie, à l'Université de Genève.

2006: ouverture d'un cabinet en tant que psychologue FSP, en indépendante, à Morges.

2007: obtention du titre de spécialiste en psychothérapie FSP, orientation systémique.

2024: parution de son livre «Le désir dans le couple» aux Éditions La Musardine.

BIO EXPRESS



Laurence Dispaux, psychologue-psychothérapeute et sexologue dans le canton de Vaud, essaie de favoriser la communication des émotions profondes.

«Juste», je ne sais pas, car chaque couple est unique. Mais j'encourage mes patients à parler de leurs émotions profondes, de leur souffrance, et pas de ce que l'autre a fait ou pas fait. Évidemment, prendre un moment pour discuter de ses émotions ou pour formuler les choses de façon non violente, cela fait sortir de sa zone de confort.

«Un couple qui fonctionne est une chance inouïe. Cela nous arme face aux épreuves de la vie»

Quelles peuvent être les blessures dont vous parlez?

On pense souvent aux infidélités. Or un sentiment de trahison peut aussi survenir quand on a l'impression que l'autre n'était pas là pour nous, alors qu'on se sentait fragile. Par exemple, lorsqu'une femme rentre de la maternité et constate que le frigo est vide. Ou après un rendez-vous pour une biopsie, si la personne qui partage sa vie ne pose aucune question à ce sujet. Souvent, le ou la partenaire n'avait pas de mauvaises intentions et va chercher à minimiser l'importance de la blessure. Cependant, il peut être difficile de revenir sur de telles blessures quand elles ne sont pas réparées correctement, c'est-à-dire avec des excuses sincères et une prise en compte de la souffrance de l'autre.

Selon vous, certaines personnes ne feraient pas assez d'efforts dans leur couple?

Je ne formule pas les choses en termes d'efforts, car j'ai l'impression que les gens font comme ils peuvent, avec ce qu'ils ont appris. Je parlerais plutôt d'un investissement. On pense souvent que, pour que les choses fonctionnent, elles doivent venir naturellement. Or, tout s'apprend – ou non – au sein de la famille d'origine, à travers nos expériences précoces, qu'il s'agisse de l'érotisme, de la sexualité, de la communication ou du partage → Page 21

→ des émotions. J'encourage les couples à expérimenter différentes façons d'être en lien, puis à observer ce qui leur convient le mieux.

La sexualité a-t-elle une grande importance dans le couple?

Cela dépend des couples et des individus. Les personnes qui me consultent pour un décalage du désir représentent une grande partie de ma clientèle en sexologie. Chez l'un des partenaires, la sexualité peut par exemple avoir pris plus – ou moins – d'importance. Cette personne souhaite alors la vivre autrement, sans que l'autre ne comprenne forcément. Là encore, tout repose sur la capacité à s'adapter aux changements. Car ces différences, et donc les décalages de désir, sont souvent liées à l'évolution de l'un des partenaires.

Est-ce que les couples durent moins longtemps qu'il y a quelques années?

Il y a davantage de séparations, notamment parce que le divorce est plus accessible et que les femmes sont plus indépendantes. De nos jours, le couple est avant tout un choix personnel, un véritable projet. Les attentes sont élevées. Je le constate depuis longtemps. On souhaite que l'autre soit à la fois notre meilleur·e ami·e, qu'il ne nous juge pas lorsque nous ne sommes pas dans notre assiette ou que nous nous trouvons «moche», tout en continuant à nous désirer en permanence. On en attend donc énormément. Les séparations sont donc plus fréquentes. Le couple est devenu assez sacré: si l'on a autant d'attentes, c'est qu'on le valorise énormément.

Peut-on vraiment faire durer son couple toute la vie?

Oui, c'est possible. Je pense que les couples qui durent toute leur vie font face aux changements et peuvent se redéfinir ou se redécouvrir. Ce sont ceux qui ne vont pas partir du principe qu'ils connaissent l'autre par cœur. Ils arrivent à se surprendre, à dire: «Tiens, il ou elle aime ça, pense ça, je ne le savais pas.» Après 10, 20 ou 30 ans, on oublie parfois de regarder l'autre, alors qu'on devrait au contraire se demander qui est cette personne.



Nourrir le lien, parler vrai et réparer les blessures: voici quelques-unes des pistes évoquées pour qu'un couple puisse durer.

«La majorité des couples qui me consultent évoquent des problèmes de communication»

Il faut être ouvert d'esprit?

La bienveillance est importante. Le fait de se retrouver à 80 ans avec une personne un peu différente de celle qu'on a choisie au départ nécessite de lui vouloir du bien. Le revers de la médaille, c'est parfois la décision inconsciente de protéger l'autre coûte que coûte, autrement dit en évitant certains sujets, pour ne pas le ou la blesser. Il faut vouloir du bien à l'autre, mais être prêt également à prendre des risques dans la communication. Cela demande beaucoup de courage de rester avec une personne pendant toutes ces années, avec toutes les évolutions qui vont survenir, de continuer à l'aimer et de chercher toujours à maintenir la communication. L'amour n'est pas suffisant pour tout, mais il en faut une sacrée dose quand même.

Il n'y a pas que l'amour pour faire durer un couple?

Non. Il y a l'attachement, le sentiment d'appartenance, le respect. La passion du début va évoluer. Mais je parlerais quand même d'amour quand je vois des couples d'un certain âge qui se regardent encore avec tendresse, respect et admiration. Je vois cela chez mes parents, je l'ai vu chez mes grands-parents. Un regard admiratif ou attendri, à 60 ans, 80 ans.

Un couple qui fonctionne, c'est une chance?

C'est une chance inouïe, qui nous arme face aux épreuves de la vie et peut nous renforcer. C'est aussi le cas des relations amicales et familiales. Ce qui est important, c'est d'être en lien, quelle que soit la personne ou l'animal. Mais il est vrai que la relation affective adulte constitue un lien d'attachement significatif, vers lequel on a tendance à se tourner pour se sentir plus fort, plus ancré. C'est d'ailleurs souvent un facteur de santé. C'est une chance, mais aussi du travail, un investissement, un choix de tous les jours. ■