



COUPLE



SHUTTERSTOCK/SERGEY CAUSELOVE



Ces couples qui font ENVIE... On leur pique quoi

On a toutes dans notre entourage un couple que l'usure n'a pas l'air d'atteindre, que le boulot-méto-dodo en plus du plein chez Picard et des rendez-vous chez l'ORL pour le petit dernier n'empêchent pas de continuer à briller... Et puisqu'on a, aussi, toutes envie de savoir s'aimer comme au premier jour, on a enquêté sur ces oiseaux rares pour mieux s'en inspirer ! Par Sylvie Laidet

« T'aurais pas plutôt un jus car Laurence, tu sais, elle ne boit pas d'alcool », précise Pierre avant de poursuivre tranquille sa conversation avec ses potes dans la cuisine. Ça nous en bouche un coin de voir Pierre si prévenant avec sa compagne lors du dîner mensuel entre copains. En le voyant agir de la sorte, on se dit que, nous, on peut bien courir pour que notre mec (ou notre nana) prenne les devants comme ça. En soirée, on est plutôt du genre chacun sa vie et les chèvres seront bien gardées. Et quand on n'est pas d'accord sur un truc, ça monte rapidement dans les tours. Alors que Pierre

et Laurence, eux, se dévorent des yeux. Quand ils sont en opposition sur un sujet, pas un mot plus haut que l'autre, ils débattent sereinement. Parfois dans la soirée, ils s'embrassent tendrement, se touchent furtivement... Bref, ils sont connectés, rayonnent, étincellent. Et nous, ben, on bave devant ce couple si « in love ». Ni épuisés par les gosses et la vie quotidienne, ni juste potes, ni usés par des années de relation... ils donnent le change pour de bon et, grâce à eux, on a envie de croire au concept du couple heureux et épanoui. On n'est pas jalouse, non ! On a juste envie de leur res-

sembler (un peu) et de « shiner » comme ça avec sa moitié. « On a souvent envie de ce qui nous manque. Donc voir un couple complice, tendre, tactile, prévenant... Si chez soi, ça ne se passe pas comme ça, c'est normal d'avoir envie d'en faire un modèle et de les imiter, prévient Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple. Attention, ce que l'on voit comme ça, en extérieur, ne vient pas non plus révéler ce qui se passe au quotidien. Et on a toujours tendance à envier ce que les autres ont ou sont sans prendre en compte que, soi-même, on a des forces et eux des manques aussi. » |

Le couple qu'on kiffe tous

**Alice & Jérémy,
35 et 37 ans**

Le « smile » ! Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, qu'ils aient des galères au boulot ou pas, que leur fils se réveille toutes les nuits depuis trois ans, que la nounou les plante régulièrement, qu'il se fasse une entorse, qu'elle choppe trois fois le covid en deux ans... ce jeune couple de Parisiens a toujours le sourire aux lèvres. Mieux, jamais ils ne s'embrouillent en public. En soirée, ils se couvent du regard et ça pétille grave. Si leur little boy est de la partie, pas de panique, tout est sous contrôle. Tout naturellement, il ou elle prend les choses en main. Au KLM. Jamais Jérémy ne manque une occasion de faire briller sa compagne. « Ah au fait, Alice ne vous a sans doute pas raconté, mais elle a décroché une promo, on est super fiers et elle va assurer » ! Et hop, valorisation et reconnaissance quand tu nous tiens. Régulièrement, ils font des trucs chacun de leur côté avec leurs potes respectifs, mais ne sacrifient jamais leur échappée belle en amoureux (trois fois par an). Et là, c'est le kif intégral. Ce qu'on pense d'eux ? Peu leur importe, leur couple s'est, depuis belle lurette, affranchi des normes et du regard des autres.

Ce qu'on aimerait leur piquer

- Ils ne se noient pas dans le « nous » convenu si cher à beaucoup de couples. Ils sont connectés mais indépendants. Libres en solo et plus forts à deux, en couple.
- Cette force de se respecter mutuellement quelle que soit la situation rencontrée.
- Leur côté optimiste, avec toujours le sourire aux lèvres. Même si, chez eux, ce n'est pas tous les jours rose (ni « La Petite Maison dans la prairie »), quand ils jouent à l'extérieur, ils positivent. Et c'est bien car, du coup, leur entourage le remarque, le leur signale et ça entretient un cercle vertueux positif chez eux.



Donc s'inspirer de ce type de couple pour réenchanter sa relation, OK. Faire table rase de ce que l'on est pour les singer, jamais. Voyons quelles bonnes pratiques on pourrait piquer à ces amoureux rayonnants.

Se parler (vraiment)

Oui, ça peut paraître bateau comme conseil, mais dans les couples genre « Pierre et Laurence », on se cause sincèrement sans arrière-pensée et calmement. On ne se coupe pas la parole à la première remontrance, on ralentit le débit, on ne réagit pas à chaud, pour éviter de partir en live. Si on n'est pas dans ce trip, peut-être aurait-on intérêt à ritualiser ce temps d'échange, par exemple le soir. « Il faut se parler délicatement, sans heurt, avec l'envie de faire du bien à l'autre, de ne pas le blesser, tout en disant ce que l'on pense, insiste Liliane Holstein, psychanalyste spécialiste du couple et de la famille. Cela peut être de passer un moment dans la salle de bains pendant que l'un ou l'autre prend un bain et deviser tendrement. Ces minutes seront vécues comme une secrète parenthèse. Avoir le temps de s'embrasser, de rire et de plaisanter dans cet espace intime rappelle inconsciemment le temps où la salle de bains était un lieu d'amour ou de

préparation aux retrouvailles amoureuses. Tout ce qui peut reconnecter aux premiers temps d'amour est un allié précieux permettant d'échapper au rouleau compresseur de la fatigue et à l'abrasion progressive de la communication », ajoute-t-elle dans son ouvrage « La magie du couple heureux ».

Se poser et s'écouter (sans téléphone)

Évidemment, il ne suffit pas de se parler, encore faut-il s'écouter. « Quand l'autre me parle, c'est qu'a priori il veut que j'écoute. Souvent, au lieu de ça, on a tendance à donner son avis, à embrayer sur ses propres histoires... et ça, ce n'est pas écouter. Il faut au contraire apprendre à tendre l'oreille, quitte parfois à se mordre la langue. C'est de la simple reconnaissance. Ça fait du bien à soi et à l'autre », insiste Cécilia Commo, thérapeute de couple, sexologue et psychanalyste. Il va sans dire (mais ça va mieux en le disant), tout ça, vous le faites sans le moindre téléphone ni autre écran à portée de main.

Se regarder (les yeux dans les yeux)

À la dernière soirée, ça ne nous a pas échappé, Pierre a toujours plus ou moins un

œil sur Laurence. Et inversement. Et quand ils se regardent, leurs yeux irradient de bonheur et d'admiration. Effet waouh garanti. Et pour cause. « On peut tromper tout le monde avec son corps et ses propos mais pas avec les yeux. En effet, lorsqu'on est fou d'amour, les yeux et tout ce qui touche au regard s'éclairent, s'allument comme si, soudain, une pluie bienfaisante les avait ouverts, lavés et adoucis. Le regard brille d'un éclat inconnu auparavant, le pourtour de l'œil se détend », constate Liliane Holstein. Donc on l'aura compris, chercher, capter et soutenir le regard de son partenaire permet de se reconnecter à lui (elle). Le soir, en rentrant du boulot, on prend le temps de se « mater » (mais vraiment, pas comme si on regardait un meuble).

Se souvenir (et rallumer le feu)

Attention, rien à voir avec la nostalgie qui file le bourdon. Non, là l'idée c'est de cultiver l'instant premier. « De ne pas oublier comment c'était au début de la relation. Quel geste, quel sourire... nous a fait littéralement craquer », explique Marie-Claude Treglia, autrice de « Fini l'amour ? Enquête sur ceux qui y croient encore ! ». « C'est bien de repenser fréquemment aux premiers jours de la relation, conseille Liliane Holstein. Se souvenir du bonheur, des instants où l'on ne touchait plus le sol procure des sensations puissantes et donne envie de s'y reconnecter. Se dire : "j'ai été capable de le faire, pourquoi ne pas recommencer ?" »

Être reconnaissant (merci pour tout)

Se parler, s'écouter, se souvenir mais aussi savoir faire preuve de gratitude. Combien de fois a-t-on entendu nos potes qui forment THE couple idéal, s'adresser des « merci », « c'est gentil d'y avoir pensé ». Sur le moment, on s'est dit : « Tiens, ils sont chelous à se faire des salamalecs à tout bout de champ. » Eh bien non, ils ne sont pas chelous, ils sont juste amoureux et le crient à qui veut l'entendre. Savoir être reconnaissant participe à l'épanouissement d'une relation.

Je t'aime ou JTM ?

« On passe nos journées à "liker" des posts et des photos, donc le "je t'aime" est largement galvaudé, regrette Éliette Abécassis, autrice de "De l'âme sœur à Tinder". Il faut au contraire réinvestir le langage amoureux, redonner un sens sacré aux mots de l'amour. » Comment ? En arrêtant les JTM et autres abréviations. De véritables tue-l'amour. À défaut d'échanges épistolaires, pourquoi ne pas cultiver un art du SMS amoureux ? « Des messages qui n'attendent pas de réponses, qui ne sont pas prévisibles, qui ne parlent pas du quotidien », insiste Cécilia Commo. « Je pense à toi », « tu me manques », « tu es beau », « la vie est belle avec toi ! » Donc finalement pas nécessairement de sacro-saints « Je t'aiiiiiiiiime » (désolée Lara F.). Il faut dire je t'aime avec les bons « mots ». Ceux qui toucheront vraiment son partenaire. Certains seront plus sensibles aux fleurs, aux mots doux, aux caresses... Ah, les mystères du langage de l'amour !

« Il ne s'agit pas de remercier cent fois par jour, mais il ne semblera jamais stupide de savoir gratifier d'un mot reconnaissant celui qui a pris soin de préparer le repas, souligne Liliane Holstein. Car ce simple exemple implique qu'il a pensé aux goûts, aux envies de l'autre. C'est aussi prendre en considération l'énergie mobilisée pour avoir effectué les courses, en mettant entre parenthèses du temps qu'il aurait pu avoir pour lui, juste par amour et générosité pour les êtres aimés. » Pas question de tomber dans la comptabilité des efforts fournis pour prendre soin d'un édifice familial ou d'un couple. Pourtant, ces efforts sont concrets et méritent la gratitude. Donc, oui, pour devenir comme Pierre et Laurence, on se dit merci !

Se surprendre (surprise, surprise)

Lors des dîners (les fameux), ça ne rate jamais, Laurence (ou Pierre) a toujours une petite anecdote croquignolesque à propos de leur dernier week-end en amoureux. Quand ce n'est pas la destination, c'est l'hôtel qu'ils ont « grave kiffé ». Snobinards, P et L ? Ben non, la dernière fois, il avait organisé une virée à deux dans la Creuse. Ah, Guéret ! « Les couples qui font envie sont ceux qui se laissent surprendre, explique Cécilia Commo. Ceux qui acceptent d'être surpris tout court. Que la surprise soit bonne ou mauvaise. Vous n'imaginez pas le nombre de couples qui me racontent qu'à la faveur d'un week-end surprise, leur par-

tenaire a finalement exigé de changer d'hôtel car il n'était pas à son goût. Une fois ça passe, mais à force, ça lasso l'organisateur de la surprise. Et du coup, il n'en fait plus. La Creuse, c'est vrai que ça fait partie des destinations improbables mais c'est souvent dans ce type de situations qu'on se fabrique les meilleurs souvenirs, qu'on génère des émotions sincères... et mutuelles qui ne s'oublient pas. » « Durant ces breaks, on retrouve le couple qui n'est pas harcelé par le quotidien, insiste Camille Rochet. Si la relation fonctionne dans ces moments-là, on comprend rapidement que le problème ce n'est pas le couple mais le quotidien avec la logistique, les impératifs d'organisation, une vie trop remplie. » Alors, on Creuse ! ■

Pour aller plus loin

- « Les 5 croyances qui empêchent d'être heureux en couple », Camille Rochet, Larousse, 2022, 16,95 €.
- « Fini l'amour ? Enquête auprès de celles et ceux qui y croient encore ! », Marie-Claude Treglia, Le Courrier du Livre, 2022, 17,90 €.
- « Le couple parfait n'existe pas. Éloge de l'imperfection amoureuse », Cécilia Commo, Flammarion, 2022, 18 €.
- « De l'âme sœur à Tinder », Éliette Abécassis, Larousse, 2022, 17,95 €.
- « La magie du couple heureux. Comment ré-enchanter son couple », Liliane Holstein, Josette Lyon, 2017, 18 €.