

COMMENT RETABLIR LA CONFIANCE DANS LE COUPLE ?

Conférence de Carême, donnée le jeudi 23 mars 2017 à Notre-Dame de Pentecôte, par **Bénédicte LUCEREAU**, médiatrice conjugale et thérapeute au Cabinet **Mots Croisés**.

Il n'y a pas de couple sans croix, mais la résurrection est possible après la croix (la crise).

« Comment passer de la défiance à la confiance ? » La question est difficile dans une société et à une époque où le mariage est discrédité, la parole donnée et reprise, la fidélité assumée par tranches de vie successives et le divorce banalisé ?

En consultation, nombreux sont ceux qui demandent comment savoir si ils ont choisi le bon, comme si existait celui qui me rendrait heureux (se) comme dans un conte de fée.

Aujourd'hui, on assiste à une crise de l'engagement, la **liberté** étant conçue comme la possibilité de conserver toutes les possibilités de choisir. Telle n'est pas la conception chrétienne de la liberté.

Lors de la crise conjugale, celui ou celle, dont j'attends le plus, est celui-là même qui me fait le plus souffrir. Il y a alors perte de confiance en l'autre, en soi, en la vie, voire en Dieu. Le risque est le repli, le déni, les reproches sans fin. La tentation est grande alors de refuser d'affronter la crise pour ne pas se remettre en question et d'aller voir ailleurs.

L'étymologie grecque du mot crise est **croissance** et la crise survient quand on est provoqué à évoluer et à dépasser un stade. Nous pouvons en effet lire dans « Amoris laetitia » que toute vie est un chemin de croissance. « Nos couples sont en croissance quand Dieu élève notre amour sensible à la hauteur de l'amour divin ou un amour de communion (*agapé*). »

Comme l'écrit le Pape François : « Une crise surmontée conduit à améliorer, affermir et mûrir le vin de l'union... **l'amour est artisanal**. »

Aimer c'est se donner de façon équilibrée et juste, c'est un engagement à se donner et à recevoir, à être fidèle à soi-même et à la parole donnée. Le sacrement de mariage n'est pas une fin en soi, il nous mène vers Dieu.

Si le mariage n'est qu'un contrat entre deux personnes, dès lors que l'un ou l'autre ne ressent plus rien pour l'autre, le contrat peut être rompu. En réalité, le sacrement est **alliance**.

Aujourd'hui l'émancipation de la femme (vie professionnelle, contraception...) modifie le partage des rôles au sein du couple dans le sens d'une plus grande confusion. On assiste même parfois à une lutte pour le pouvoir au sein du couple. Dans ce contexte les couples doivent être particulièrement vigilants quant à la qualité de la relation.

QUELLES SONT LES CRISES PERSONNELLES A DEPASSER ?

Chacun traverse des crises de **croissance psychologique**. Devenir adulte, c'est passer par des crises, séparations, deuils, sans oublier la découverte par le sujet de son identité.

L'enfant doit se séparer de sa mère car toute fusion est mortifère. Il faut arrêter d'attendre que l'autre me comble (c'est d'ailleurs l'illusion de la passion amoureuse).

Le travail d'**individuation** se fait au fil du temps. Il est écrit : « L'homme quittera son père et sa mère ». L'adulte doit renoncer à ce que son conjoint lui apporte ce que ses parents ne lui ont pas donné.

Certains enfants vivent une autre crise avec l'arrivée du petit frère ou de la petite sœur et ils doivent découvrir qu'ils sont aimés de façon personnelle. Toute comparaison est mortifère, y compris au sein du couple.

La crise de milieu de vie (45 à 55 ans), quant à elle, est redoutable pour le couple. La personne a l'impression que ce qu'elle a construit est mauvais...que son couple n'est pas celui qu'elle désirait. C'est une véritable crise d'identité comme celle de l'adolescent.

Notons que, dans beaucoup de cas, ces crises de croissance peuvent se passer de façon naturelle.

CRISES DANS LE COUPLE

Le lien conjugal se distingue du lien amoureux par cette capacité à surmonter les crises, car la crise n'est pas un échec et la vie conjugale est jalonnée de crises.

IL y a tout d'abord la crise de la sortie de la fusion amoureuse, il s'agit d'apprendre à faire un tout en étant deux. Puis le couple passe par l'acceptation des différences de chacun, l'enjeu est d'aimer un être inscrit dans une histoire et qui évolue.

Le Pape François parle de la « danse du couple », il s'agit de co-évoluer avec son conjoint sans jamais s'arrêter de danser.

A l'arrivée du premier enfant, il convient que chacun respecte la façon de faire de l'autre et que la femme ne devienne pas plus mère qu'épouse.

Les étapes à passer sont aussi celles où il est question de fécondité et de sexualité, sans oublier l'adolescence des enfants qui est souvent un tremblement.

Certains couples connaissent l'épreuve du chômage, de la maladie et du deuil.

Il ne faut pas négliger non plus dans la vie des couples, les nombreuses blessures de routine, déception, colère et la tentation d'aller « voir ailleurs ».

Pour finir le couple est confronté à la crise qui peut survenir au moment de la retraite, avec le départ des enfants, le nid est vide, la femme connaît la ménopause et les parents des conjoints décèdent souvent dans cette même période.

De toutes ces éventuelles crises, pourra surgir la crise du désamour et de l'infidélité.

Il nous faut ouvrir les yeux et nous demander si Dieu ne veut pas me dire quelque chose pour me rapprocher de lui, pour nous rapprocher de lui. Chacun est coresponsable de la crise, d'une certaine façon, les deux conjoints ont raison de penser ce qu'ils pensent...

COMMENT RETROUVER CONFIANCE ?

Ou comment traverser les crises en disciples du Christ, car Dieu nous crée avec nos ressources humaines et spirituelles pour surmonter les crises. ?

La double mission du mariage est de faire croître un amour de communion et d'éduquer les enfants en les ouvrant au monde.

Pour surmonter la crise, il faut :

- identifier la crise
- sortir du déni
- écouter la souffrance de l'autre
- se faire aider si nécessaire.

Après ces différentes étapes, certaines attitudes pourront régénérer le couple :

- Renouveler ses façons de communiquer et oser partager ses émotions.
- Se soutenir mutuellement par des marques d'affection et de tendresse
- Se féliciter mutuellement et se remercier, être fidèle en s'émerveillant de la présence de l'autre à ses côtés.
- Pardonner et même aller au-delà en se demandant pourquoi ce que je fais ou ce que je suis indispose mon conjoint.

Dans « Amoris Laetitia », le Pape explique : « Le mariage est un chemin de maturation où chacun des conjoints est un instrument de Dieu pour faire grandir l'autre. Chaque mariage est une histoire de Salut. »

QUESTIONS REPONSES

1. En préparation au mariage, il est important que le jeune couple reçoive le témoignage d'un couple plus expérimenté.
2. Il arrive que des couples, qui cohabitent déjà depuis plus ou moins longtemps, demandent le mariage comme une protection puis se séparent ensuite car le mariage n'a pas permis de résoudre la crise qu'ils traversaient.
3. Le Pape nous dit de continuer à proposer le mariage comme un trésor.
4. Faire un tout en restant deux : chaque couple est unique et la relation oscille entre plus de proximité ou plus d'éloignement. Mais il ne faut pas confondre cette distance avec l'intensité de l'amour...

BIBLIOGRAPHIE de Bénédicte Lucereau

Humour et vitamines pour notre couple (chroniques illustrées reprenant des thèmes quotidiens de la vie du couple.

Ils se marièrent et après

Les trois fondatrices du Cabinet Mots Croisés présentent des moyens de progresser dans l'amour.

Cap sur notre mariage

Parcours de préparation au mariage co-écrit avec le Père Cédric Burgun.