



psycho

Pour faire durer votre couple Il faut de l'amour et un brin d'admiration!



L'admiration contribue à alimenter le sentiment amoureux. Mais comment faire pour qu'elle se prolonge au fil des années ?

Amour et admiration sont des sentiments souvent liés. Lorsqu'on est amoureux, on a en effet tendance à trouver l'autre séduisant, attentionné, intelligent... Et on éprouve une certaine fierté (avouée ou non) à l'idée de partager la vie de « quelqu'un de bien ».

Des efforts pour que l'admiration dure

Être aimée en retour par cette personne « exceptionnelle » nous donne également une grande confiance en nous. Reste que, le temps passant, on peut finir par « oublier » de donner à l'autre matière à être admirée. De même que notre admiration pour l'autre peut s'étioler.

Maintenir ce sentiment positif au fil des années nécessite donc de fournir quelques efforts.

Anne, 33 ans, mariée
« À force de l'admirer, je me sens inférieure »

J'ai rencontré Antoine sur mon lieu de travail. J'étais infirmière et lui chirurgien. Avec son physique de grand blond aux yeux verts et son sourire lumineux, il faisait fondre toutes les femmes du service. Lorsqu'il est tombé amoureux de moi, j'avais du mal à y croire. Moi, petite infirmière timide, j'avais séduit ce médecin charismatique dont tout le monde rêvait ! Nous nous sommes mariés et j'ai arrêté de travailler pour élever nos deux enfants. Mais depuis que je suis devenue femme au foyer, mes sentiments envers Antoine ont changé. Je suis de plus en plus impressionnée par lui. C'est un excellent chirurgien

et aussi un père exemplaire. Lorsqu'il me raconte ses interventions le soir, je me sens bien ordinaire face à cet homme qui sauve des vies, moi qui passe mes journées à m'occuper des tâches ménagères et des

enfants. De plus, tous nos proches le trouvent brillant, et moi, je ne suis plus que « la femme de ».

Je l'aime et je suis fière de sa réussite, mais je me sens écrasée par son succès professionnel. À force

de l'admirer, je me sens inférieure à lui. Je me demande si je ne ferais pas mieux de reprendre mon travail. Je pense que cela m'aiderait à me sentir moins terne, mais je répugne à quitter mes enfants.

L'avis du psy

Se réaliser personnellement pour être appréciée

► Au départ, le fait d'avoir été choisie par un homme à la carrière brillante a donné de la valeur à Anne. Mais cela a eu un effet boomerang : cette admiration excessive l'a amenée à s'éteindre et à se dévaloriser aux yeux de son

mari. Anne a donc tout intérêt à se réaliser personnellement, en dehors de la maison, pour comprendre qu'elle aussi est intéressante et compétente.

► Elle peut reprendre son travail ou s'investir dans

une association, dans une activité artistique.

► Elle doit à tout prix retrouver de l'estime pour elle-même. Elle arrêtera ainsi d'idéaliser son mari et lui offrira l'image d'une femme épanouie, admirable et désirable. Leur couple ne s'en portera que mieux, car il y aura un meilleur équilibre entre eux deux.



2 questions à



Marie-Claude Gavard,
psychiatre

Auteur de *60 Clés
pour réussir son couple*
(éd. Odile Jacob)

L'admiration est-elle essentielle pour faire durer un couple ?

Oui, car elle valorise les qualités de l'autre et stimule notre intérêt pour lui. Selon les couples, elle est plus ou moins intense. Ainsi, les personnes qui ont une grande confiance en elles ont moins besoin d'être admirées par leur partenaire. Cependant, l'admiration n'est pas suffisante pour entretenir le sentiment amoureux. Pour que le couple puisse perdurer, elle doit également se conjuguer avec le respect, la complicité, la bienveillance ainsi que les affinités.

Comment évolue-t-elle avec le temps ?

L'admiration mûrit en même temps que le couple. Au fil des années, elle est différente, mais pas forcément moins intense. Souvent, on admire ce que l'autre devient avec l'expérience. Quelle fierté, par exemple, quand l'homme que l'on aime se révèle être un bon père ! Par contre, l'admiration ne peut durer que si chacun respecte les engagements pris par le couple au départ (la fidélité, le soutien mutuel dans les épreuves). Sinon, la déception finit par s'installer et l'admiration s'étiolé.

Mylène, 30 ans, pacsée

“ Nous nous émerveillons mutuellement ”

J'admire beaucoup mon conjoint pour son calme, sa douceur et sa prévenance. Il me protège, c'est un vrai roc ! Le fait qu'il exerce un métier dangereux renforce ce sentiment. Jérémie, qui est militaire, part pour des missions de plusieurs mois en Afghanistan. Pour moi, c'était important de rencontrer un homme passionné par son travail et courageux. Il sauve régulièrement des vies, alors je lui répète souvent que je suis fière de lui. Mais lui me le dit également ! J'essaie de l'étonner moi aussi. Par exemple, j'ai profité de sa dernière absence pour repeindre plusieurs pièces de la maison. À son retour, il était ébloui ! Dans notre couple, il y a

une admiration mutuelle et je pense que cette réciprocité est importante si l'on veut que notre amour dure. Pour l'instant, chacun y met du sien, mais nous ne

sommes ensemble que depuis peu. Je me demande si nous parviendrons à entretenir cette admiration au fil des ans, quand nous nous connaissons par cœur.

L'avis du psy

Se valoriser l'un l'autre

► Lorsque l'on est aimé par quelqu'un que l'on admire, cela nous transforme à nos propres yeux en une personne admirable. Il y a une grande complémentarité dans ce couple : chacun sait renvoyer à l'autre une image positive. Même si c'est un jeune couple, il n'y a pas de raison que leur admiration mutuelle s'étiolé. Si Mylène s'organise pour étonner Jérémie, si

elle veille à stimuler son intérêt et qu'il continue lui aussi à la valoriser, ils poursuivront cette vie de couple harmonieuse. Ils ont d'ailleurs raison de se dire leurs sentiments.

► Quand on exprime à l'autre son admiration, on est souvent encore plus aimé de lui : celui-ci se sent en effet valorisé et a envie de renvoyer cet amour en retour.

Stéphanie, 35 ans, divorcée

“ Il ne me faisait plus rêver ”

Dès notre rencontre, je suis tombée sous le charme de Gilles. Physiquement, c'était un très bel homme, et j'étais fière de me promener à son bras. De plus, il était très à l'aise en public et savait s'adapter à n'importe quelle situation, qualités que j'admire beaucoup. Mais mon admiration a commencé à s'étioler au

bout de quelques années, lorsque nous avons dû recourir à la fécondation *in vitro* pour avoir un enfant. Durant deux ans, je suis passée par de multiples examens et Gilles ne m'a jamais accompagnée. Je ne lui demandais pas de le faire car je n'en voyais pas l'utilité, mais j'ai réalisé, avec le recul, que son implication dans ce projet m'avait beaucoup man-

quée. À la naissance de notre fille, je me suis rendu compte qu'il ne prenait aucune initiative dans notre vie de couple ni à la maison. Il n'était même pas capable d'aller poster le règlement d'une facture que j'avais préparé ! Au fil des déceptions, mon regard est devenu moins admiratif : il ne me faisait plus rêver. Et l'amour que je lui portais s'est lui aussi envolé.

L'avis du psy

Entretenir les sentiments par le dialogue

► Stéphanie aurait dû dire beaucoup plus tôt à Gilles qu'elle avait besoin de son soutien durant ce traitement éprouvant. L'absence de dialogue a asphyxié leur couple et progressivement terni l'admiration de Stépha-

nie pour Gilles. Or, quand l'admiration disparaît, les sentiments s'amourent. Pour qu'elle dure, chacun doit s'investir au fil des années. Il faut ainsi veiller à passer du temps ensemble en dehors du travail et des en-

fants, se demander régulièrement si tout va bien, essayer d'étonner et de faire plaisir à l'autre.

► Il est difficile de retrouver de l'admiration pour l'autre quand on a été profondément déçu. C'est pourquoi il ne faut pas attendre pour lui dire ce que l'on attend de lui.

Ariane Langlois