

Entretien psy ...

Réponses aux internautes

07-2010

« Je ne m'entends plus avec mon mari »

« Nous sommes mariés et vivons ensemble depuis un an. Je me suis rendu compte que mon mari et moi sommes très différents et à tous les niveaux ... On s'entend de plus en plus mal, et je ne sais pas comment m'y prendre avec lui il ne veut pas prendre en compte ce qui me tracasse, pour lui seul son bien être compte. On ne partage rien ensemble, on ne sort pas, on se parle peu ... je suis perdue ».

Vivre à deux est une étape nouvelle pour un couple. Chacun découvre les qualités de l'autre mais aussi ses petites manies et autres défauts qu'il pouvait dissimuler avant de partager son quotidien. Il y a forcément une étape de désillusion après l'idéalisation du début. L'impact de cette désillusion est fonction de l'intensité de celle-ci. En d'autres termes plus on idéalise l'autre, plus on a d'attentes plus la déception sera importante.

Sachez que les premières années du mariage sont sans doute les plus dures à vivre. Mais c'est un cap, une sorte de passage obligé où l'on pose les jalons du vivre ensemble. Le mariage est une étape qui révèle les attentes, limites que nous avons face à l'autre. La relation à son conjoint nous permet tout d'abord de se redécouvrir soi-même.

Votre mari semble quelque part vous éviter et se consacrer à " ses amis, le foot" non pas parce que vous avez peu d'importance à ses yeux, au contraire je dirai que vos différentes remarques sur son manque d'investissement le mettent face à un sentiment d'impuissance. Ce n'est pas vous qu'il évite mais les situations conflictuelles. A chaque fois que vous lui faites une remarque, même sans intention de le vexer, il entend inconsciemment "tu n'es pas à la hauteur".

Dans ce contexte, je doute que vous obteniez une quelconque amélioration. Dans un premier temps peut-être serait-il intéressant d'essayer de limiter les remarques pour éviter qu'il ne se mure dans le silence ? Au moins jusqu'à ce que la tension retombe.

Ne vous laissez pas submerger par votre tristesse en vous fixant sur vos problèmes de couple. Dites vous bien qu'aucun changement n'arrive du jour au lendemain. Ne vous gâchez pas le quotidien d'ici là et restez positive. Votre vie ne doit pas se cristalliser sur vos soucis. Continuez à avancer pour faire aboutir vos projets (travail associatif, spirituel...).

Sachez que votre situation est normale et passagère à condition de rétablir une relation, une communication sereine entre vous. Attention communiquer ne veut pas dire parler beaucoup, tout se dire, tout de suite. Il faut savoir choisir le moment opportun. Parfois le silence, le calme peut être plus pertinent qu'une discussion.

Je pense que votre mari et vous avez besoin de retrouver un peu de calme dans votre couple, de relâcher la pression. Personne n'est parfait, même si votre mari est loin de l'idéal de l'époux pieux que vous imaginiez, il a des choses à vous offrir. Reconnaitre ses qualités c'est aussi le motiver à être meilleur de jour en jour. Chaque époux a besoin de renforcement positif de la part de son partenaire. Comment pourrions-nous améliorer si notre conjoint ne valorise pas nos efforts?

Karima Derrazid
Psychologue clinicienne

"Je ne m'entends plus avec mon mari"