



ACCEPTER LES DÉFAUTS DE L'AUTRE, CELA S'APPREND !

Introspection, empathie, sens de l'humour... Voici quelques-unes des compétences qui peuvent vous aider à mieux vivre avec les petits ou grands travers de votre partenaire. Explications.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Hygène douteuse, paresse ou manque d'humour représenteraient les pires « tue-l'amour » de la vie de couple, selon une étude réalisée en janvier dernier par des chercheurs en sciences sociales de l'université de Sydney (Australie). Passé la lune de miel, il est fréquent de commencer à critiquer son partenaire, à s'agacer de travers qui, jusqu'ici, nous semblaient plutôt inoffensifs, voire charmants. Comment faire, dès lors, pour surmonter nos petits ou grands énervements quotidiens ? Jusqu'à quel point faut-il accepter les défauts de l'autre ou au contraire espérer les changer ? « On peut déjà s'interroger sur ce qu'on appelle un défaut, suggère la thérapeute de couple Florentine d'Aulnois Wang¹. Il s'agit plutôt d'une différence de comportement,

d'un trait de personnalité qu'on juge négatif ou pas acceptable chez l'autre. Il est alors intéressant de se demander pourquoi. » Parfois très singulière, notre allergie à certains comportements vient souvent de notre passé, notre éducation : nous les condamnons aujourd'hui parce qu'on nous a appris que cela « ne se faisait pas ». « Une de mes patientes ne supportait pas que son mari vienne à table torse nu, l'été : pour elle, c'était un marqueur social, un comportement répréhensible par sa famille », se souvient par exemple la thérapeute.

REPÉRER SES BLESSURES D'ENFANCE

Au fil des années, nous nous sommes aussi bâti des représentations mentales inconscientes de ce que « doit » être un couple : pour être heureux ensemble, il faut déjà apprendre à lâcher du lest par rapport à cette vision idéalisée. « J'ai toujours vu mon père aider ma mère aux fourneaux, et je me sens un peu blessée lorsque je suis seule à préparer le repas dans la cuisine. Pourtant, je reconnais que mon mari prend aussi sa part des tâches ménagères, mais d'une autre manière », estime Suzanne, 48 ans. Pour la psychologue et analyste transactionnelle Laurie Hawkes, autrice du *Sentiment d'être différent* (Eyrolles, 2023), il peut être utile de repérer les moments où c'est notre enfant intérieur qui s'exprime. « Si je m'énerve parce que mon conjoint laisse traîner ses chaussettes, cela réveille peut-être des jalousies liées à la fratrie dans l'enfance : j'ai l'impression que l'autre a un privilège que je n'ai pas, que je fais tout alors qu'il ne fait rien. Ou bien peut-être ai-je souffert de voir ma mère ranger en permanence derrière mon père. » Ce n'est pas parce que votre mari est bordélique qu'il vous prend forcément pour sa « bonne » ou qu'il ne fait pas attention à vous. « On peut apprendre à ne pas toujours interpréter ce que fait l'autre, à repérer l'histoire qu'on se raconte derrière ce qui se passe », assure Florentine d'Aulnois Wang. Prendre conscience de ses blessures d'enfance est bénéfique ; essayer de mieux comprendre celles de l'autre aussi. Si votre conjoint est un peu radin, arrêtez de lui reprocher sans cesse sa pingrerie et tentez plutôt de le faire parler de son rapport à l'argent, de la manière dont il s'est construit sur ce sujet souvent explosif au sein des couples. « Il faut essayer de passer du jugement à la curiosité, ce qui n'aura pas du tout le même effet sur votre partenaire, qui sera alors beaucoup plus ouvert au dialogue », analyse Florentine d'Aulnois Wang.

RECHERCHER UN COMPROMIS

Faire preuve d'empathie ne vous empêche bien évidemment pas de poser certaines limites. « Si on tolère trop longtemps un comportement qui ne nous semble pas acceptable, on en devient aussi coresponsable », poursuit la thérapeute. Pour vivre ensemble au long cours, l'art du compromis est une compétence essentielle qui peut, heureusement, s'acquérir avec le temps. « Concernant les chaussettes qui traînent, on peut essayer de prendre du recul par rapport à sa réaction instinctive et d'avoir un échange adulte avec son conjoint, en lui disant par exemple : “Je suis agacée par l'une de nos différences et j'aimerais bien qu'on en parle” », propose Laurie Hawkes. Fixez-vous un rendez-vous propice à une discussion calme, n'essayez pas de tout résoudre d'un coup mais plutôt de « négocier » quelque chose d'acceptable pour vous deux sur ce point précis. « On peut, par exemple, convenir d'un smiley rigolo pour rappeler au conjoint distrait de ramasser ses affaires avant de se coucher, mais pas tous les soirs non plus. Le but, c'est avant tout de trouver une manière plus détendue de faire comprendre à l'autre qu'on est proche de l'énerverment, sans qu'il se sente tout le temps pris en faute », explique la psychologue.

“IL FAUT ESSAYER DE PASSER DU JUGEMENT À LA CURIOSITÉ, CE QUI N'AURA PAS LE MÊME EFFET SUR VOTRE PARTENAIRE”

- FLORENTINE D'AULNOIS WANG,
THÉRAPEUTE DE COUPLE -

SE LAISSER UNE CHANCE D'ÉVOLUER

Vous n'êtes pas en retard, vous êtes détendu ; vous n'êtes pas pointilleux, vous êtes précis... Tout est question de point de vue, et un défaut peut aussi apparaître comme une qualité. Avec le temps, certains comportements de votre conjoint peuvent aussi vous faire remettre en cause certaines valeurs que vous jugiez jusque-là essentielles. « Contrairement à moi, mon mari est tout le temps en retard, et avec les années, je me suis assouplie, je ne me gâche plus la vie pour quelques minutes de retard », admet par exemple Laurène, 38 ans. « On peut aussi se demander pourquoi on a choisi quelqu'un de si différent de soi, de quelle manière on peut s'enrichir de nos différences », note Laurie Hawkes. À dose raisonnable, les imperfections de celui ou celle que vous aimez font aussi partie de son charme ; même ses chaussettes qui traînent pourraient peut-être un jour vous manquer... Ne dit-on pas qu'on aime aussi quelqu'un pour ses défauts ? ●

1. Autrice des *Clés de l'intelligence amoureuse* (Larousse, 2018).
Son site : lespaceducouple.com.