



Comment rester soi-même dans le couple ?

RÉPONSE D'ANNE-JOSÉE PERROUD,
THÉRAPEUTE DE COUPLE BASÉE
À ROLLE ET ANIMATRICE DE STAGES
SELON L'APPROCHE IMAGO

propos recueillis par Emilie Veillon
illustration: Nicolas Zentner pour T Magazine



Même si cela peut paraître simple de prime abord, être pleinement soi-même dans la relation amoureuse n'est pas donné à tout le monde. Les deux protagonistes évoluent à travers de multiples jeux de miroirs, transferts d'énergie et schémas qui trouvent souvent leurs racines dans l'enfance.

A partir du moment où l'on tombe amoureux, on commence à cacher des choses à l'autre ou à se restreindre par peur d'être jugé. Cela engendre à plus ou moins long terme des frustrations, alors même que l'autre n'a souvent rien demandé, ni exigé. Par envie de plaire, on a tendance à rester dans le contrôle, voire à

jouer un rôle. Cela peut nous pousser par exemple à renoncer à sortir avec des amis, à regarder des séries beauf ou à faire la grasse matinée. Autant de plaisirs autocensurés qui, à force, entravent l'épanouissement et nous poussent à reprocher à l'autre d'être la source de nos frustrations. Car, au fond, beaucoup de gens préfèrent prendre le risque d'être aimés pour ce qu'ils ne sont pas, plutôt que de ne pas être aimés pour ce qu'ils sont vraiment. Dans ce sens, se dévoiler à l'autre de la manière la plus authentique possible implique une prise de risque: afficher toutes ses couleurs, même les plus sombres, quitte à montrer sa vulnérabilité.

Pour pouvoir être pleinement soi-même, il faut apprendre à communiquer. Se sentir libre d'exprimer nos valeurs, nos pensées, nos aspirations, et nos besoins dans un respect mutuel. Cela implique d'être en lien et de partager ce que nous sommes réellement, et donc être conscient de ce qui nous définit, de ce qui nous traverse, tels nos émotions, nos fragilités, nos voiles. Cette lecture sincère de soi-même invite à s'engager vers une relation de cœur, plus authentique, axée sur la liberté réciproque. Car en amour, on ne se doit rien. Chacun est responsable de combler ses propres failles émotionnelles. Je peux informer l'autre de mes besoins, mais je ne peux pas lui reprocher de ne pas y répondre. Les couples les plus heureux sont ceux qui n'attendent pas de l'être aimé qu'il comble des vides ou soigne des blessures. Ils s'aiment. Et regardent ensemble vers la même direction.» **T**