

«On entretient sa voiture. Pourquoi ne ferait-on pas pareil avec son couple?»

# Améliorer sa vie à deux

Chantal et Henri-Louis Doge ont suivi un cours de communication. Pour prendre le temps de se parler vraiment. Et garder une qualité de flamme conjugale.

**C**hantal et Henri-Louis Doge n'ont rien d'un couple en crise. Tous les deux enseignants, 45 et 49 ans, coquettement logés au cœur de la campagne vaudoise, ils n'ont pas le profil du ménage en bisbille. Quatre grands enfants, vingt-trois ans de mariage, un jardin tout mauve de vendangeuses, flanqué d'une splendide fontaine de pierre. Pas le moindre symptôme de déroute conjugale.

Et pourtant, l'année dernière, ils ont suivi un cours de communication intitulé «Elle & Lui». Un cours genre service après-vente du mariage, destiné aux couples soucieux d'apprendre à mieux se parler. «Quand on vit au quotidien, entre les enfants, le travail et les tâches ménagères, on oublie de se poser des questions essentielles», commence Chantal Doge. Et son mari de renchérir: «On prend bien du temps chaque année pour sa voiture, pour vérifier le niveau de l'huile, etc. Pourquoi ne fait-on pas pareil avec son couple?»

## Attention routine!

Autrement dit, même quand tout roule, gare à la routine du confort! «Un couple, ça ne va pas de soi, disent-ils en chœur. Ça demande une maintenance, ça se soigne, ça se mûrit au fil des jours. On peut être bien ensemble, mais mener deux vies en parallèle, sans qu'il y ait de vraie communion.»

En sept soirées de deux heures et demie chacune, les couples se retrouvent donc en tête-à-tête. Dans une ambiance

de roses et de chandelles, le repas n'est cependant pas dépourvu de réflexion. Chaque fois, un thème de discussion est proposé aux participants. Parmi les points sensibles abordés, on trouve la gestion des conflits, les beaux-parents, la sexualité, mais aussi la puissance du pardon ou les blessures passées.

## Quand les enfants partent

«On pensait que tout allait bien, mais à la fin, les discussions ont quand même remué des choses sous-jacentes.» Par exemple, ils ont mieux compris leurs fonctionnements réciproques sous l'emprise de la colère: l'un serait plutôt du genre «hérisson» alors que l'autre tiendrait du «rhinocéros»... Des mots imagés pour mettre des comportements en lumière lors des désaccords. «Cela ne fait pas diminuer le nombre des conflits, mais ça nous a permis de mieux les résoudre.»

Pour Chantal et Henri-Louis Doge, le cours les a aussi aidés à mieux aborder ce qu'ils appellent l'automne de leur couple. Le moment où les enfants, devenus grands, quittent progressivement le cocon familial. Et de ne pas succomber à ce que les pys nomment le «syndrome du nid vide». «Le départ des enfants laisse plus de temps, encore faut-il vouloir le passer à deux et le vivre comme une richesse», souligne Chantal.

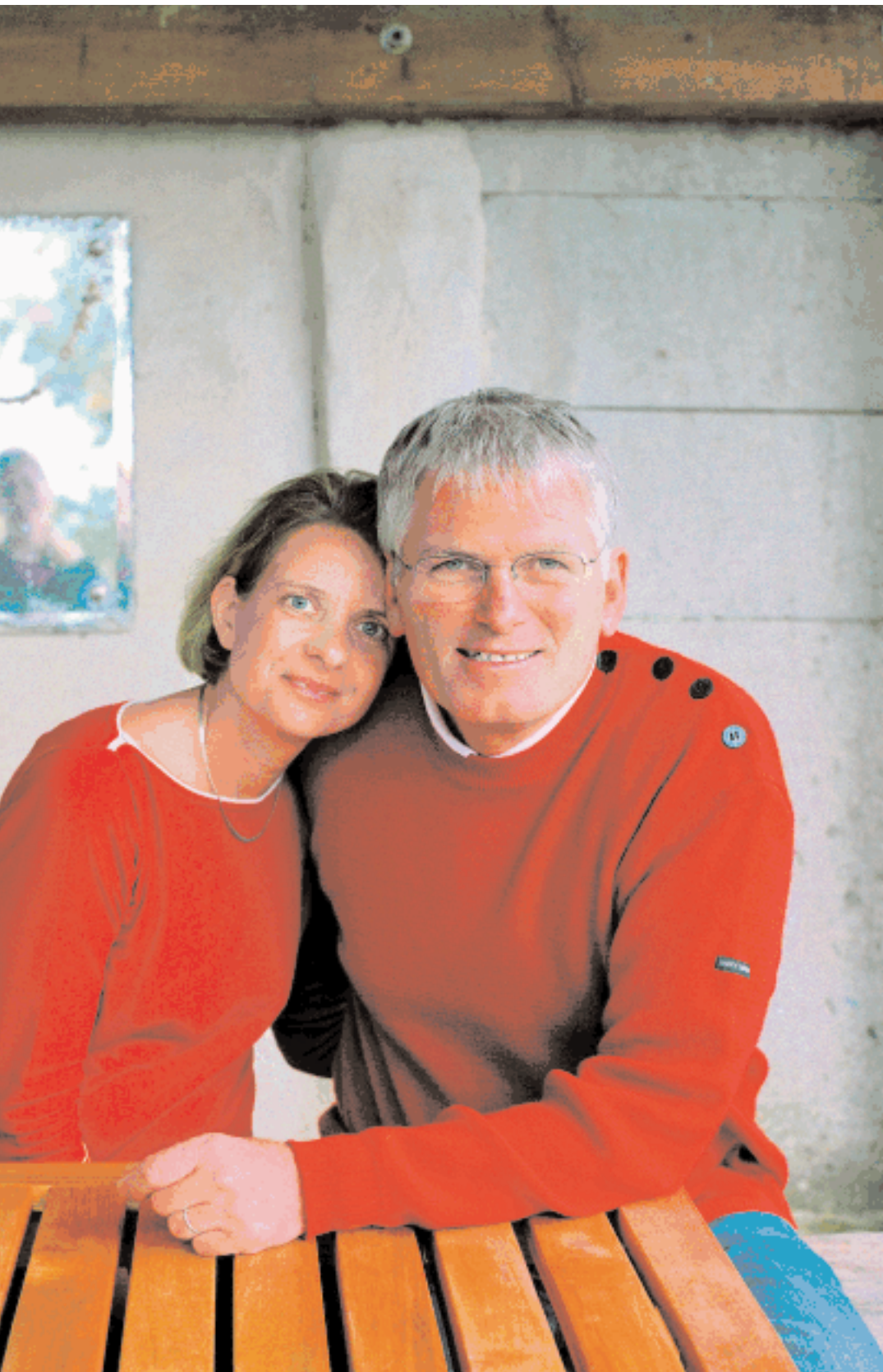
Entre les soirées avec les amis, les agendas chargés de l'un et de l'autre, réunions de parents, engagements paroissiaux, le temps passé en tête-à-tête



Chantal et Henri-Louis ont suivi des cours pour mieux aborder «l'automne de leur couple».

PHOTOS CÉDRIC WIDMER

devient rare. «Choisir d'être ensemble, rien que les deux, on aurait vite tendance à ne plus faire ça.» Ils s'accordent à dire qu'ils avaient besoin du «canevas du cours», ce «moteur extérieur» pour pouvoir avancer et se retrouver vraiment. Et de le recommander à tous les couples,



quelle que soit leur ancienneté, qui ont le souci de prévenir les crises, voire de veiller à une qualité d'échange.

Les outils d'une bonne communication feraient-ils partie des secrets de la longévité à deux? «Oui, avec la fidélité que l'on offre comme un cadeau à l'au-

tre», répond Henri-Louis. Qui conclut: «Chaque fois que l'on cause en profondeur l'un avec l'autre, on en sort plus amoureux.»

Patricia Brambilla

Pour en savoir plus sur le cours «Elle & Lui»: [www.uofn.ch/elle-et-lui](http://www.uofn.ch/elle-et-lui)



## Parole d'experte

**Nicole Rochat, pasteure et formatrice d'adultes, a également mis sur pied le cours «Elle&Lui» à Neuchâtel pour les couples soucieux de durer.**

### Faut-il vraiment suivre un cours pour apprendre à vivre en couple?



Oui et non. Le couple ne s'apprend pas dans un manuel scolaire, mais il y a certains éléments de la vie à deux sur lesquels on peut réfléchir, comme la gestion des conflits, la

gestion de sa propre colère et celle de l'autre. Les deux partenaires arrivent avec un bagage d'expériences personnelles de l'enfance et de la famille, avec une vision du couple différente. Il est important parfois de porter un regard critique sur soi et d'acquérir de nouvelles manières de fonctionner.

### Quels sont les signaux d'alarme?

Certains couples vont bien et suivent quand même le cours juste pour soigner leur relation. D'autres viennent effectivement pour sortir d'une crise. Les signaux d'alarme? Quand on commence à être triste, à être mal à l'aise, que l'on confie à d'autres ce qu'on ne peut plus dire à son partenaire, quand la frustration est trop grande.

### Quels conseils donnez-vous aux couples?

Un couple devrait se consacrer au moins deux heures par semaine. En fait, les couples qui prennent vraiment du temps à deux pour parler de choses profondes sont rares. Le cours, c'est l'occasion de retrouver l'intensité au niveau de la communication, d'aborder les questions qui fâchent parfois, comme les beaux-parents, la sexualité, etc. et de les dédramatiser.