

Tordez le cou à la routine!

Monotonie, silences pesants, vies parallèles, ennui à deux... c'est la routine. Elle guette tous les couples, et arrive souvent sans prévenir. Quelques pistes pour entretenir la flamme, du plus concret au plus spirituel.

Retrouvez les chroniques sur la famille et le couple
Chaque semaine dans
famille chrétienne

Is s'étaient mariés dans l'enthousiasme, et les voilà tombés dans la tiédeur. La routine peut venir très vite, elle s'installe sournoisement, sans crier gare. Quand les moments à deux s'espacent, quand le dialogue s'appauvrit, on risque de devenir deux colocataires. En son for intérieur, chacun accuse l'autre de cet éloignement et attend, plus ou moins patiemment, qu'il change. Sophie Passot, conseillère conjugale : « *Un signe ne trompe pas : si j'ai un souci ou une joie, à qui j'en parle ? Si c'est toujours avec ma mère ou ma meilleure amie, danger !* »

Alors, mettez de la fantaisie et de la créativité dans votre vie de couple. Faites jouer votre imagination ! Un petit mot sur l'oreiller quand on part en déplacement ; le souci de faire dîner les enfants avant vous les parents pour avoir un repas en tête-à-tête ; une randonnée en amoureux ; un rendez-vous, à la dernière minute, à la terrasse d'un café ; un déjeuner sur le lieu de travail du conjoint...

Veillez à rester attirants l'un pour l'autre, c'est une nécessité. « *Les couples ont besoin d'inventer leur liturgie avec des temps ordinaires et d'autres plus extraordinaires* », constate Sophie Passot. Bénédicte et Joseph, vingt-deux ans de mariage et six enfants, sont unanimes : « *Il est important de renouveler, de temps en temps, le cadre de nos amours. Il nous arrive de réserver une chambre d'hôtes à la campagne, pas trop loin. Nous prenons le petit-déjeuner, puis nous rentrons retrouver les enfants* ».

Sortez des rôles établis. Lui s'occupe des poubelles, elle, repasse ses chemises. On finit par penser que c'est un dû. Jean se souvient de ces trois jours où Laure lui a laissé les enfants pour un déplacement : « *J'ai réalisé ce que peut être la routine de la mère de famille à la maison...* » De temps en temps, offrir une petite échappée à son conjoint est bénéfique.

Rêvez ensemble, projetez-vous dans l'avenir : « *Un jour, on achètera une caravane... Un jour, on*

partira faire le GR 12... » « *Avoir des projets, pas forcément réalistes, entretient la complicité*, explique Sophie Passot. *On peut préparer un voyage, une fête, qu'on envisage longtemps à l'avance et qui rapproche le couple. On en parle avant, pendant et après.* »

Approfondissez vos échanges. Cela demande de savoir renoncer à soi - une vraie conversion. Car la routine s'enracine dans l'égoïsme. « *Le premier prochain qui nous a été confié par Dieu, remarque Sophie Passot, c'est bien celui que nous avons épousé !* » On néglige souvent de partager ses émotions - joies, colères, peurs... Alors on peut, par exemple, échanger sur la façon dont on a vécu la journée sans se limiter aux faits, mais en mentionnant les répercussions qu'ils ont eues sur nous.

Développez la gratitude, véritable « engrais du couple », selon Salomon Nasielski, thérapeute. Dire merci et exprimer précisément pourquoi est un merveilleux moyen d'intensifier le lien. Merci, déjà, pour les années passées ensemble, mais aussi pour tout ce que l'autre fait, qui est un don.

Pardonnez-vous. Alors les défenses tombent, et vous pouvez à nouveau vous parler. « *Ce n'est pas en niant nos échecs que nous atteindrons l'intimité, mais plutôt en les admettant immédiatement et en demandant pardon* », constate Gary Chapman, conseiller conjugal dont les ouvrages sont aujourd'hui des best-sellers (lire p. 22).

Priez l'Esprit Saint. Il assouplit ce qui est raide, irrigue ce qui est sec, réchauffe ce qui est froid. Bref, il est l'interlocuteur idéal du couple englué dans la routine. Une retraite (Foyer de Charité, Cana...) peut être l'occasion de lui donner plus de place. ●



Par Florence Brière-Loth

Rester attirant l'un pour l'autre, savoir rêver ensemble, se dire merci, se pardonner...