

DENIS MORISSETTE

vous répond



Mon mari m'aime et me soutient beaucoup. Mais dans une relation amoureuse précédente, mon copain d'alors m'avait trompée et ça me hante toujours. Ça fait mal à mon mari qui pense que je ne lui fais pas confiance.

Je comprends bien votre tourment dans cette situation. Il importe dès le départ de faire comprendre à votre mari qu'il n'est pas responsable de la situation. Votre confiance, qui est mise à l'épreuve dans cette relation, n'est évidemment pas liée à quelque chose qu'il a fait. Par contre, vous devez être consciente que vos doutes et votre méfiance peuvent finir par contaminer votre mariage et saboter cette relation que vous chérissez. Vous devez réapprendre à faire confiance, même si cela éveille une profonde insécurité et, évidemment, la peur de souffrir à nouveau. En fait, vous êtes prisonnière de cette expérience du passé et c'est à vous d'affronter la situation et les émotions qui s'y rattachent.

La trahison (parce qu'il s'agit de cela) dont vous avez été l'objet dans cette relation passée est ce qu'il convient d'appeler une blessure "relationnelle". Puisque ces blessures ont été occasionnées par des relations, elles ne se guérissent aussi que par l'expérience de nouvelles relations. Il faut pouvoir rebâtir la confiance progressivement avec une autre personne qui, peu à peu, vous convaincra, au travers de cette relation, que vous pouvez faire confiance à nouveau à un autre être humain. Dans ce cas-ci, il s'agit bien sûr de votre mari. Cela se fait par quelques étapes pratiques.

Premièrement, vous devrez apprendre à vous ouvrir à votre mari tout doucement et en lui exprimant vos peurs de façon à ce qu'il vous comprenne et vous rassure.

En second lieu, laissez-vous aller et rapprochez-vous de lui de façon à apprivoiser les impressions discordantes qui vont monter de l'intérieur de vous.

Ensuite, faites confiance au processus qui prend place.

Quatrièmement, affrontez les émotions qui vous perturbent, en particulier votre peur de souffrir à nouveau. Ne fuyez pas et n'étouffez pas ces émotions, mais tentez de vous acclimater puisque, vous le savez bien, le passé ne se répètera pas.

Si vous sentez que le processus vous perturbe trop, allez chercher l'aide nécessaire d'une personne compétente qui vous aidera à revoir et retravailler la situation passée. Enfin, dernièrement, investissez-vous à fond dans votre mariage et cela sans retenue. Ça permettra aux nouvelles expériences de se superposer aux anciennes, d'empêcher le passé d'envahir le présent et d'affecter ainsi le futur de votre mariage.