

CHRISTOPHE MARX

vous répond



Il est allé voir ailleurs, et je n'arrive pas à lui pardonner.

C'est effectivement très difficile de retrouver un lien de confiance après un tel événement. Il faut savoir cependant que c'est une situation que beaucoup de couples arrivent à dépasser.

Cela nécessite pour cela de ne pas être trop fragile intérieurement, d'avoir un projet de couple construit et partagé, de savoir communiquer et en même temps respecter pour chacun un dosage de jardin secret : subtil dosage ! La jalousie est un sentiment corrélé à l'amour, et elle est saine. Reste à savoir ce qu'on va faire avec, plutôt que souffrir toute sa vie.

D'abord, ne vous précipitez pas à pardonner : sous prétexte d'apparaître généreuse, ou pour éviter un conflit plus grave, vous risquez de pousser la poussière sous le tapis. Les pardons artificiellement prononcés de façon prématurée font de grands dégâts car le ressentiment reste intact à l'intérieur, et ils rongent le cœur. En fait, ils n'ont rien changé. Ils ont empiré la situation.

Donc prenez le temps de faire le point sur la situation de votre couple. Il s'agit d'un événement important, qu'il faut prendre en compte. En effet, si vous gardez ce reproche indéfiniment, vous vous draperez dans la souffrance de la femme éternellement bafouée. C'est une posture plutôt confortable, qui apporte pas mal de bénéfices psychologiques, mais autant vous dire que ça serait fini de votre couple, et de sa capacité d'évolution. Vous risqueriez de vous recentrer sur les relations dans lesquelles vous êtes moins menacée, je veux dire avec vos parents et vos enfants, et je ne donne pas cher alors de la capacité de votre couple à surmonter les autres épreuves que la vie réserve tôt ou tard.

Donc, la question est comment pardonner ? C'est une gageure que de résumer en quelques mots un sujet qui agite l'humanité depuis toujours, et qui a alimenté tant de récits, de romans, ou de films !

En gros, je vous suggère deux axes de réflexion :

1. L'un, qui consiste à faire le deuil de l'image que vous vous faisiez de lui. L'autre illusion à perdre est celui de l'amour romantique et fusionnel qui vous faisait rêver à l'adolescence. C'est très douloureux, je vous l'accorde, mais vous aurez plus de ressources à gérer la réalité, qui, même si elle est parfois plus douloureuse, peut se révéler bien plus enthousiasmante que les images d'Épinal de votre enfance.

2. L'autre, qui consiste à interpréter cette crise comme l'indicateur d'un dysfonctionnement dans votre couple. Cela nécessite de repartir d'une base de lucidité et de confiance pour observer objectivement quelles sont les conditions qui ont permis qu'un tel événement se passe. Il faudra alors vous garder de tout manichéisme. Comme par exemple noircir l'un des deux : « Cet homme est un salaud » ou à l'inverse « Je suis nulle de ne pas avoir su le garder. »

Votre couple a sûrement besoin d'aide pour remettre en chantier la question de votre lien, de votre projet commun. Abandonnez l'idée que c'est la « faute » de l'un ou de l'autre. Personne n'a à être « puni », ou ne doit « expier ». Vous avez le droit d'exprimer vos limites, d'être jalouse. La jalousie, je vous l'ai dit, est un beau sentiment, en rapport avec l'attachement qu'on a à une personne ou à une oeuvre.

Montrez vos limites, dites vos craintes et vos fragilités. La principale difficulté pour vous sera sans doute là : reconnaître vos vraies limites et savoir ce que vous voulez, pas seulement ce que vous ne voulez pas.

Il est allé voir ailleurs... Souvenez vous qu'il en est revenu : dans les deux sens du terme. D'abord il est revenu vers vous. C'est donc qu'il vous préfère à ce qu'il a vu ailleurs. Et il en est revenu, comme on dit, c'est-à-dire qu'il a cessé d'idéaliser et de rêver.

Reste maintenant une tâche pour vous deux : retrouver votre cohésion à partir de la réalité de qui vous êtes, et plus sur des fantasmes ou des idées toutes faites.

Vous n'avez de leçons à recevoir de personne. Mais sachez que des professionnels ont été formés pour vous aider à avancer sur le chemin qui est le vôtre, et que nul ne peut vous dicter de l'extérieur.