

NADYNE KOEHLIN

vous répond



Notre couple traverse une crise, comment réagir et que doit-on faire ?

Le mot "crise", à juste raison, fait peur ! Vous avez accumulé au fil des années trop de malentendus, d'incompréhensions et de frustrations, et puis un jour, ça craque ! Chacun de votre côté constate que ce n'est plus comme avant, que vous n'arrivez plus à vous entendre.

Vous savez, en tant que thérapeute, je porte un tout autre regard sur la crise de couple. En effet, une "crise" de couple, à condition de trouver les moyens de la dépasser, peut avoir un effet VITAL pour le couple ! Difficile à croire quand on vit ce que vous vivez ? Et pourtant, c'est par cette crise que chacun peut arriver à se remettre en question, et à se repositionner, pour enfin amorcer un changement. Je l'ai vu chez beaucoup de couples, pourquoi pas le vôtre ? Mais faut-il encore le vouloir tous les deux. C'est en cela que la crise peut être créatrice de plus de vie, de plus d'authenticité entre les deux partenaires et arriver enfin à se parler vrai.

Bon, partons du principe que chacun est d'accord pour essayer le changement. Le changement, d'accord, mais dans quel sens ? C'est là l'enjeu de toute la démarche. En effet, écoutez bien ça : pour amorcer un véritable changement dynamique, chacun devra envisager le changement pour lui-même plutôt que de l'envisager chez son ou sa partenaire. Se changer soi-même pour changer l'autre, n'est-ce pas intéressant ? Ensuite, dans un deuxième temps, il s'agira de changer ensemble en se raccordant.

Pour arriver à bien mener cette démarche, je vous conseille de consulter un professionnel : un conseiller conjugal ou un thérapeute de couple qui vous permettra, à vous deux, de poser votre ressenti et d'être entendus séparément dans vos désirs, vos frustrations, vos peurs, vos colères, etc., etc.

Cet accompagnement par un tiers qui est une personne neutre permettra à chacun d'entre vous de prendre du recul face à la situation et d'être plus objectif tout en étant moins en souffrance. C'est déjà une bonne partie de faite. C'est un temps où le couple pourra se relier dans un équilibre entre développement personnel, liberté, indépendance et rapprochement, écoute mutuelle, et accueil de l'autre dans sa différence. Un beau programme, n'est-ce pas ?

En tout cas, c'est un programme qu'il vaut la peine d'essayer, car je vous assure que chaque crise, à condition de la dépasser, porte en elle un germe de vie ! Alors, à moi de vous souhaiter que la vie reprenne dans votre couple ! Et c'est possible si vous le voulez tous les deux.