

L'homme peut-il séparer ce que Dieu a uni ?

Difficile d'être de bons parents sans sacrifier sa vie intime de couple. Une thérapie peut aider à redéfinir les attentes de chacun lorsque les enfants quittent le nid.



▲ Juliette Buffat est médecin, psychiatre et psychothérapeute FMH. Elle pratique la sexologie depuis 1990, publie régulièrement des articles et a créé l'Institut Suisse de Sexologie Clinique www.sexologieclinique.ch. Elle est conseillère de paroisse à Onex et suit l'AOT. Chaque mois, elle partage son expérience médicale et religieuse en abordant une nouvelle thématique sexuelle en regard de la Bible. Vous pouvez lui envoyer vos questions, suggestions et commentaires à l'adresse jbuffat@hin.ch

Le Seigneur dit après avoir créé Adam et Eve : «Aussi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme et ils deviendront une seule chair». Quand Michel et Aline viennent me consulter, ils frôlent la cinquantaine, sont mariés depuis plus de vingt ans et se sont connus au début de la vingtaine. Ils ont trois enfants, deux filles et un garçon qui ont entre 18 et 25 ans, et qui sortent peu à peu du nid familial commençant à fréquenter activement. Leurs parents sont donc confrontés au spectacle de jeunes tourtereaux amoureux et curieux de découvrir les joies de l'amour et de la sexualité. Ces parents d'âge mûr me consultent pour leur couple, sacrifié sur l'autel de la parentalité, mais ils sont très unis quand il s'agit d'assurer la cohésion familiale et la sécurité nécessaire au bon développement de leur progéniture. Ce sont des parents attentifs et aimants qui ont – chose classique – négligé leur propre vie de couple au profit de leur vie de famille.

Michel et Aline se retrouvent de plus en plus souvent seuls les deux, face à face, dans leur quotidien et cela leur pose problème. Aline aimerait plus d'attention, plus de tendresse, plus d'amour, plus d'échanges et plus d'intimité. En bref tout ce qu'elle a partagé pendant vingt-cinq ans avec ses enfants qui maintenant qu'ils sont grands vont chercher cela ailleurs... Michel, au contraire, aimerait plus de liberté et d'indépendance pour profiter du temps qui lui reste à vivre et réaliser ses rêves de jeune homme : partir voyager, découvrir d'autres pays,

naviguer à l'aventure, faire de nouvelles rencontres. Et pas forcément en compagnie de son épouse, ce qui désespère profondément Aline, qui se réjouit de pouvoir faire enfin plus de choses à deux. Michel, touché par la souffrance et la tristesse de son épouse, démuni

amères avec leur épouse contrariée, ou franchement en colère, qui revendique plus d'amour. Les hommes sont mal à l'aise pour témoigner l'amour autrement qu'en « faisant l'amour », alors que les femmes ont besoin de partager des moments d'intimité et l'expression de sentiments amoureux avant de faire l'amour. Les femmes aimeraient plus d'attention et de gentillesse au quotidien, plus d'expression de reconnaissance pour les tâches ménagères accomplies et même des remerciements pour les bons petits plats cuisinés par leurs soins. Mais pour un homme, dire une fois « Je t'aime » suffit pour la vie, quand une femme aimerait se l'entendre dire tous les jours !

“ Une thérapie, c'est prendre le risque de se remettre en question et de faire face à une période de crise difficile. ”

devant ses crises de pleurs de plus en plus fréquentes et incontrôlables, se sent coupable de ne pas être l'homme idéal qui saurait rendre sa femme heureuse.

Les hommes sont souvent démunis sur le terrain de la tendresse et des émotions. De plus, ils craignent les conflits, les confrontations, les explications

L'espace d'une thérapie de couple offre un tiers qui écoute, qui interpelle, qui rassure en contenant les débordements émotionnels, qui permet de se parler sans s'emporter, qui aide à s'expliquer, à ouvrir son cœur, à exprimer ses sentiments, bons et mauvais, à surmonter les déceptions, à se pardonner les erreurs réciproques, à retrouver des buts communs, à redéfinir les attentes de chacun pour leur vie de couple future. J'admire toujours le courage de celles et ceux qui entreprennent cette démarche, qui ont le cran de venir exposer leurs problèmes intimes devant une personne inconnue, qui prennent le risque de se remettre en question et font face à une période de crise difficile, tout en gardant l'espoir de ne pas séparer ceux que Dieu a uni. ■

Dr Juliette Buffat