



# Souffler sur le désir pour éviter qu'il ne s'éteigne

**Coaching** En couple ou célibataire, nous rêvons tous d'un amour qui dure, qui dure... Les conseils d'un psychothérapeute pour que ce rêve devienne réalité

Souvent ce qui sépare le couple, ou qui participe au moins à son usure, n'est pas la disparition de l'amour, mais la fuite du désir... » Empêcher cette fuite est possible, selon Claude Genna, thérapeute de couple à Nice. À condition de bien identifier les comportements, les attitudes qui, plus ou moins consciemment, ont tendance à éteindre la flamme : « Penser que l'autre est acquis parce qu'on l'aime est dangereux pour le couple. Souvent, l'homme, en particulier, a tendance à dire : « Ça fait 10 ou 20 ans que l'on est ensemble, c'est ma femme, elle est à moi... » Comme s'il s'agissait de quelque chose de figé. Or, il est probable que la femme a évolué de son côté ; ses désirs, ses attentes ne sont pas les mêmes qu'il y a 20 ans... J'entends souvent ainsi des femmes se plaindre de « faire toujours la même chose » avec leur conjoint... »

### La communication, un maître mot

Les couples « intelligents » seraient ceux qui parviendraient à maintenir une certaine créativité, en restant toujours conscients que rien n'est acquis. « La réussite d'un couple qui dure, repose, au-delà de l'amour, sur sa capacité à créer du désir tout en tenant compte de l'évolution de l'univers de l'autre, de ses attentes ou désirs nouveaux. » Encore faut-il les connaître. Et là, impossible de tergiverser : il



S'accorder une pause ensemble, où l'on parle des désirs de chacun.

(Photo A.B.-J.)

faut mettre des mots.

« Il est important, tout au long de sa vie de couple, de rester en communication objective avec l'autre, en prenant le temps de l'écouter, de lui parler. Ce temps, passé autour d'un verre par exemple, ne doit pas être dédié à l'évocation des problèmes de boulot, ou des factures à payer, mais

bien consacré à échanger sur les désirs que l'on a, désirs nouveaux ou anciens que l'on réinvente. » Rester stationnaire sur la connaissance de l'autre – ce que l'on a souvent tendance à faire – serait ainsi le meilleur moyen de se perdre.

Quant aux passages à vide, ceux qui précipitent souvent la sépara-

tion, ils seraient, selon le thérapeute, moins graves si l'on parvenait à prendre alors la juste distance : « Il peut arriver que pendant une période l'un des conjoints vive des difficultés. Il est important alors de le laisser respirer, en s'efforçant de lutter contre le piège de l'attachement affectif... On doit apprendre à

### Du désir aveugle au désir objectif

Et la passion dans tout ça ? « Elle dure entre 6 mois et 18 mois », répond Claude Genna. Des mois précieux au cours desquels on va s'échanger des milliers de textos enflammés, s'appeler plusieurs fois par jour, boire les paroles de l'autre, ne lui trouver aucun défaut...

Et puis cette passion s'estompe. Et ce serait plutôt une bonne chose, selon Claude Genna.

« Cela permet de stabiliser la typologie du couple. On passe du désir aveugle au désir objectif. »

se détacher parfois, à laisser un peu de fluidité dans la relation... »

Derniers ingrédients d'un amour qui dure : de la légèreté, du rire, des attentions et de la sensualité au quotidien : « Il faut (ré)introduire le baiser dans le couple. Pas le baiser furtif du matin, mais le vrai baiser qui s'attarde », insiste le thérapeute. Et il conclut par cette invitation à ce que chacun « reste à sa place ». « On est la femme, ou le mari, pas le frère, la sœur, le père ou la mère... »

Un amour qui dure est un amour qui ne fête pas la Saint-Valentin le 14 février... « Tout simplement parce c'est la fête les 364 autres journées de l'année! »

NANCY CATTAN  
ncattan@nicematin.fr

# Dites STOP aux chutes dans votre salle de bains !

grâce à notre **douche modulaire**

- Adhésion adaptée aux personnes à mobilité réduite
- Installation en 24h
- Installation partout dans la France entière
- 25% Derniers jours pour profiter du Crédit d'impôt !



Coupon réponse à renvoyer sous enveloppe non affranchie à :  
**Maison Vie & Santé**  
LIBRE RÉPONSE N° 89180  
Le Commodore - Port Marina Baie Des Anges  
06270 VILLENEUVE-LOUBET

Oui, je souhaiterais avoir des renseignements sur la douche modulaire.

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Date anniversaire : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 Janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit de rétractation et de suppression pour le présent abonnement.

DEVIS GRATUIT : N° Azur 0 810 200 635