



## Le désir s'aigüise au fil des années... »

Pascal et Pacale, 22 ans de vie commune, 2 enfants

« Nous sortons beaucoup, nous avons plein d'amis et nous nous disputons rarement. C'est facile quand on a la même conception des choses et autant de goûts communs ! On s'aime sans avoir besoin de se le dire, ça passe par des gestes tendres,

des petites attentions... A la maison, le partage des tâches se fait naturellement. Et entre nous, le désir, loin de s'atténuer, s'est aigüisé au fil des années. Il n'y a que des avantages à se connaître sur le bout des doigts ! Pourtant, au hasard d'une phrase, d'une atti-

tude, on se surprend encore et on retombe amoureux. Cela dit, nous apprécions de nous séparer, par exemple à l'occasion de voyages professionnels. Chaque absence est une respiration nécessaire qui nous offre le bonheur de nous retrouver. »

**La réponse d'Iv Psalti :** Tout dépend du fantasme. Certains « basiques » n'impliquent que les deux partenaires et peuvent être réalisés sans prise de risque. Si le couple est très stable et qu'il se lance dans le libertinage deux ou trois fois par an, il n'y a pas non plus de danger. En revanche, si le couple va mal et pense qu'il va résoudre ainsi ses problèmes, c'est presque toujours une erreur fatale.

changer les idées. Mais s'il vous faut plus, investissez l'entrée ! Ce lieu « à part » permet, par exemple, de se fabriquer un bureau escamotable. En y rangeant photos, souvenirs, on l'investit. Du coup, ce petit coin devient un peu la continuité de son espace psychique.

## On fait des concessions mais pas trop

OK pour les petits compromis si cela convient aux deux. Mais n'acceptez pas de « coups de canifs » dans le contrat si cela doit vous détruire à petit feu, et cela même si vous redoutez d'être quittée.

**Quelles sont celles qu'on ne doit jamais faire ?**

**La réponse de Martine Teillac :** En général, vous ne devez jamais accepter de subir ce dont vous n'avez pas envie ! Refusez impérativement la maltraitance, physique ou psychologique, qui commence toujours insidieusement, par un dénigrement systématique. Car si vous n'y prenez garde, c'est la spirale infernale. Dites non immédiatement et résistez. Il est incapable de changer ? Pas de doute, il faut partir... ■

## LA CRISE DES SEPT ANS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

Un mythe ! Selon l'Insee\*, seuls 22% des couples divorcent au bout de sept ans. Les résultats seraient pourtant un peu faussés, car la majorité a déjà vécu plusieurs années ensemble avant de se marier. La vraie crise oscille donc entre cinq et dix ans, période qui correspond à l'arrivée des enfants et à une accélération de la vie professionnelle.

\* Statistiques de 2006.

## On se "descotche"

Non, on n'est pas obligé de tout faire ensemble. Prendre de la distance est bon pour créer le manque et le désir. C'est aussi l'occasion de vivre quelque chose que l'autre n'a pas forcément envie de partager.

**A quelle fréquence sortir chacun de son côté ?**  
**La réponse de Martine Teillac :** Passer trois soirées sur cinq seule cache peut-être un problème. Alors, oui aux soirées entre copines ou pour pratiquer une activité que l'autre déteste, mais c'est tout ! La règle à respecter ? On ne sort jamais comme si on était célibataire. Et si on se retrouve seule dans une soirée, on annonce d'emblée qu'on représente l'absent. Dans un couple, les zones de liberté doivent être pondérées afin que chacun y trouve son compte.

## On se crée un petit espace perso

On a tous besoin de se retrouver dans son petit terrier, même s'il s'agit d'un espace symbolique. Pour qu'un couple dure, chacun doit avoir un endroit à soi où relativiser et se calmer.

**Comment faire dans un petit logement ?**  
**La solution de Karine Herz :** On peut, à l'occasion, se réfugier dans la salle de bains, le temps de se

tuations érotiques. Une fois le décor planté, les problèmes du quotidien sont oubliés, et on peut se laisser aller au plaisir.

## On se dispute

Extériorisez votre colère ! Les couples soi-disant « parfaits », qui ne se disputent jamais, gardent leur rancœur. Et en général, le jour où ça explose, ça casse. Se disputer, c'est stimulant. Mais attention à préserver les enfants qui, parfois, peuvent penser que le couple est en péril et se sentir en insécurité. Alors, oui aux prises de bec, mais uniquement en tête à tête.

**Quelles sont les limites à ne pas dépasser ?**

**La réponse de Martine Teillac :** Mieux vaut éviter de dire des choses irrémédiables. Bannissez les phrases qui remettent tout en question comme « Je regrette de t'avoir épousé » ou « Je ne peux plus te voir ! » De même, limitez l'usage du « tu » de reproche : « Tu

ne me donnes jamais un coup de main. » En revanche, rien n'empêche de dire « Tu m'exaspères ! »

## On se raconte nos fantasmes

Inventez des jeux érotiques, sortez des sentiers battus, mais sans jamais heurter l'autre. Parler de ses fantasmes permet de montrer à l'autre qu'on lui fait confiance.

**Doit-on se contenter d'en parler ou faut-il les réaliser ?**  
**La réponse de Martine Teillac :** Les fantasmes évitent justement le passage à l'acte. Alors, on peut les évoquer mais surtout pas les réaliser ! Il faut en effet avoir une structure psychologique particulière pour pouvoir entrer dans ce genre de schéma. Et il faut aussi éprouver la même envie au même moment, ce qui est assez rare. Le plus souvent, il y en a toujours un qui subit. Du coup, le jour où il en a assez, il finit par s'en aller...