

SOS Détresse

Crise conjugale - L'amour en perdition

« Mes besoins n'ont pas d'importance dans notre relation.

Je vis dans une cage (dorée).

Dans notre relation, il y a des disputes en continu, on se blesse constamment.

La jalousie détruit notre couple.

Ma relation me rend malade !

Je ne sais pas si mon couple a encore un avenir.

Mon partenaire ne m'écoute pas et ne prend pas soin de moi.

Chez nous, c'est silence radio, on n'a plus rien à se dire.

Je me sens dépassée, mon conjoint ne me soutient pas.

Nous vivons dans des mondes différents. Nous ne nous retrouvons plus.

J'ai une colère énorme envers mon conjoint.

Je me sens constamment ignoré(e) par mon partenaire.

Nous n'avons plus de relations intimes depuis longtemps. »

Chaque relation de couple connaît des crises. Même quand l'amour est encore très fort au début, **il est normal de vivre des disputes et des conflits** dans une relation conjugale, ainsi que des crises relationnelles au sein desquelles un partenaire ou les deux envisagent une séparation.

Différentes raisons expliquent qu'un couple traverse une période houleuse. Par exemple, des **conditions de vie qui changent** peuvent faire qu'avec le temps les partenaires perdent leurs repères, parce que chacun a différentes idées et buts mais aussi que chacun réagit différemment aux changements. Le couple se sent de plus en plus déterminé par les conditions externes dans sa cohabitation. Façonner son couple et sa manière de vivre est de moins en moins possible.

Ces conditions externes peuvent être entre autres :

- Les difficultés financières et la pauvreté, la précarité de l'emploi
- Une maladie grave et/ou la nécessité de soins de l'un des deux partenaires
- Le décès ou la maladie grave et la nécessité de soins de leur enfant ou de leur(s) parent(s)
- Le travail en tant que tel, ainsi que les exigences du marché du travail quant à la performance, la flexibilité professionnelle et la disponibilité permanente
- La distance physique dans une relation à distance
- La migration, la situation de séjour irrégulier, la perte de sa patrie
- Egalement les événements positifs tels la naissance d'un enfant, la promotion professionnelle, le départ à la retraite

C'est justement dans les moments difficiles qu'il nous manque souvent **la force et la capacité de nous occuper de notre conjoint(e) et de prendre en considération ses besoins.**

Une crise peut aussi voir le jour lorsqu'il n'y a plus de changement, quand la cohabitation est devenue une routine et que l'ennui a pris une grande place car il manque de l'amour, de la vitalité et de l'intimité au couple. Parfois ce sont des **conflits non-dits qui sont déversés pendant la crise - des tensions qui sont devenues insupportables, au fil des années.** Il est probable que les besoins personnels aient été négligés un certain temps et même mis de côté au profit d'une certaine harmonie dans la relation de couple. Un des deux partenaires ne vit pas pour soi, mais au contraire il ne vit que pour l'autre. Parfois pour sortir d'une relation conjugale contraignante et pesante, **une crise n'est pas à éviter.**

La crise est-elle la possibilité d'un changement de cap ?

Une crise **signifie que la situation actuelle, telle qu'elle est vécue, n'est plus vivable.** Elle pointe du doigt qu'**un changement a eu lieu, pour le couple ou seulement pour l'un des conjoints.** Cela **exige une adaptation** des personnes, dans leur attitude, dans leurs idées, dans leur comportement et surtout dans leur relation à leur partenaire.

Il est très important de **confronter la crise plutôt que de l'esquiver.** Les crises exigent beaucoup de force, elles demandent de nombreux efforts et parfois la situation semble sans issue. En même temps, elle est **l'opportunité d'un changement de cap dans la relation** conjugale. Si un couple réussit ensemble à surmonter la crise, les conjoints en ressortiront tous les deux plus forts et leur relation n'en sera que plus riche. Pour chacun des partenaires, une telle crise peut impliquer qu'il en sortira grandi, car la crise nous oblige à mieux nous connaître et à prendre en considération nos besoins.

Ce que nous ne voulons pas...

Quelle que soit la raison de la crise, il est très probable qu'il en résulte à un moment ou l'autre, un cercle vicieux. Le conjoint peut se sentir négligé et désavantagé d'une manière ou d'une autre, il répondra à cela par une irritabilité, des accusations et des reproches. Ces accusations seront ressenties comme blessantes et injustes par le

partenaire et il préférera alors soit se retirer, soit passer à la contre-attaque. Si à ce point crucial, nous ne prenons pas la peine d'en parler, le risque est très grand que nous continuions de nous blesser et de nous dénigrer mutuellement.

Si le couple n'aborde pas la crise ou s'il ne recherche pas la discussion honnête, la relation peut échouer, menant à la séparation des partenaires. La rupture est très accablante pour toutes les personnes concernées, notamment pour les enfants en commun. Elle peut créer des dommages inutiles. Parfois, une séparation est nécessaire pour se libérer des circonstances qui ne sont plus supportables.

Quand les disputes sont très violentes, il peut y avoir des insultes entre les partenaires et de la violence physique. La violence dans les relations est fréquente, malheureusement. Elle détruit les familles, les relations et surtout les personnes. Si dans votre relation, vous subissez des coups ou des insultes, **si vous vous sentez constamment soumis(e), rabaissé(e) et contrôlé(e) par votre partenaire, on ne parle plus de crise relationnelle. Dans ce cas, vous et votre partenaire avez rapidement besoin d'aide !** Le thème de la violence et de la maltraitance requiert une attention particulière et est donc traitée dans un texte à part.

Que ce soit des disputes continues ou des tensions perpétuelles, cela peut nous rendre malade de toujours connaître des échecs lors des tentatives de résolutions de conflits, ou lors des évitements de conflits. Se réfugier dans l'alcool mais aussi tomber en dépression ou souffrir de troubles psychosomatiques peut être la conséquence de conflits relationnels non résolus.

Que pouvons-nous faire pour nous retrouver ?

Notre capacité en tant que couple à bien maîtriser les crises, dépend de **notre façon de communiquer, de la manière de s'occuper l'un de l'autre et de l'aptitude à s'écouter**. La raison pour laquelle nous ne nous retrouvons plus, est que, souvent l'on recherche la raison de notre mal-être et de notre insatisfaction chez l'autre. Nous faisons en sorte que notre satisfaction dépende du comportement de notre partenaire, de ce que l'on attend de son comportement. Souvent, nous faisons des reproches à notre partenaire et nous l'accusons, au lieu de **simplement lui dire ce que nous souhaitons**.

Il peut être utile de parler à quelqu'un de votre relation, quelqu'un qui est neutre vis-à-vis de celle-ci. Cela peut être un bon ami ou une bonne copine, que vous et votre partenaire connaissez bien. Les amis peuvent nous aider à regarder les choses **d'un autre point de vue** et peuvent nous soutenir à en parler ouvertement à notre partenaire.

Peut-être qu'**un appel auprès de SOS Détresse** peut vous aider à clarifier vos idées. Ici, vous trouverez une écoute attentive et de la compréhension pour vos difficultés. Ensemble, avec nos collaborateurs au téléphone, vous pouvez regarder, quel type d'aide vous nécessitez peut-être et que vous pourriez considérer.

Beaucoup de couples croient qu'ils doivent surmonter chaque crise tout seuls. Vous vous rendez ainsi la tâche plus compliquée qu'elle ne l'est et **risquez peut-être votre amour commun**. Dans les situations bloquées, pour lesquelles toutes les

tentatives de solutions ont échouées ou ont menées à des escalations, quand peut être la séparation semble être le dernier recours, alors une **consultation conjugale ou une thérapie conjugale** peuvent être d'une grande aide. Ici, pourront être éclaircis quels besoins relationnels sont négligés, ce qui pèse sur le couple et quelles possibilités sont envisageables. Parfois derrière les conflits conjugaux et les crises conjugales se cachent des histoires personnelles et des schémas relationnels appris. Alors, il peut être utile de s'y confronter avec un accompagnement professionnel. Lors d'une thérapie, les partenaires peuvent travailler sur l'amélioration de leur communication et rétablir le contact et l'intimité.

S'il s'avère que la meilleure solution pour un couple est de mettre un terme à la relation, une aide professionnelle peut jouer un rôle important de soutien au couple pour les aider à continuer à se traiter de manière respectueuse et à éviter les offenses ou hostilités. Le soutien d'un thérapeute peut soulager une séparation et empêcher que les partenaires n'en souffrent, et surtout les enfants. Dans le meilleur des cas, le couple peut réussir à naviguer hors de la tempête pour arriver à bon port et **à la fin se rencontrer à nouveau de manière valorisante et aimante.**