



1€
1.50

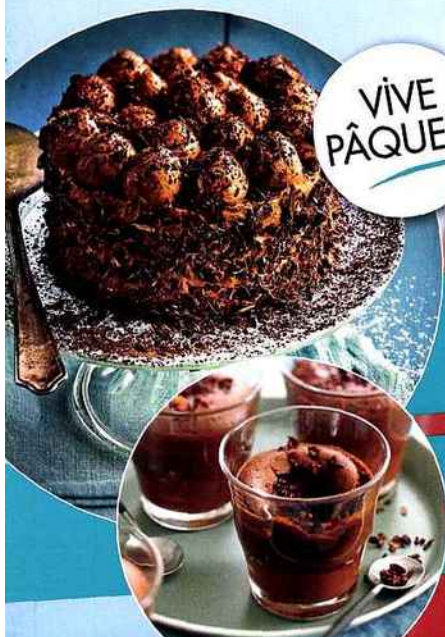
N° 1589 du 10 au 16 avril 2017
maximag.fr

Maxi

**SE SOIGNER
EN DOUCEUR**
NOS CONSEILS
POUR BIEN UTILISER
L'HOMÉOPATHIE

PLUS DE SÉRÉNITÉ
COMMENT RETROUVER
DES RELATIONS CORDIALES
AVEC SON EX-CONJOINT

**20 TRUCS ET
ASTUCES**
QUI SIMPLIFIENT
LE QUOTIDIEN



VIVE
PÂQUES!

Gâteaux,
tartes, et mousses

IRRESISTIBLE CHOCOLAT

À GAGNER

**100 ENTRÉES AU
PUY DU FOU +
1 WEEK-END
POUR 4**

DÉCO
LES PLUS
JOLIS MEUBLES
DE JARDIN

Une "cancre" sauvée par
l'Académie française
« Je me suis réconciliée
avec l'orthographe ! »

Belgique 1,60 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,90 € - Suisse 3 CHF
Luxembourg 1,60 € - Allemagne 3 € - Grèce 2 € - Espagne 1,90 € - Italie 2 €
Portugal 1,90 € - Maroc 20 MAD - Tunisie 2,80 TND - TOM A 850 FCFP - TOM B 280 FCFP

M 03322 - 1589 - F: 1,50 €



BAUER
MEDIA
FRANCE



PSYCHO

Par Ariane Langlois

Pour plus de sérénité Retrouver des relations cordiales avec son ex-conjoint

Après les inévitables tensions, il est possible d'avoir des rapports plus sereins. Cela demande un peu de temps, mais tout le monde y gagne !

Ce n'est pas parce que l'on se sépare que l'on doit définitivement tirer un trait sur l'autre ou avoir sans cesse des rapports froids et extrê-

mement tendus. On peut vouloir apaiser les relations par estime de l'autre, ou par respect, et parce qu'il faut bien trouver un terrain d'entente pour les enfants. La bienveillance et le temps sont nos alliés.

“J'essaie de lui parler plus respectueusement”

Lydie, 42 ans, 2 enfants

Charles m'a quittée il y a huit mois pour une autre femme. Entre nous, c'était compliqué depuis deux ans, mais j'étais à mille lieues d'imaginer cette trahison. Après cela, nos rapports sont devenus incendiaires : j'admets être assez agressive et lui parler mal. Je suis pointilleuse sur les horaires, lui dépose les garçons en retard et les reprends plus tôt, comme pour le punir de sa décision. Mais, ces dernières semaines, je me suis rendu compte que cette « vengeance » ne faisait que renforcer ma colère. Surtout, je vois que mes garçons

commencent à beaucoup en souffrir. Ils pleurent beaucoup à la maison et sont agressifs eux aussi à l'école. Depuis un mois et demi, j'essaie donc de faire des efforts, pour eux, mais aussi parce qu'il faut que j'arrive à penser à autre chose. Je ne veux toujours pas voir sa nouvelle compagne, cela me ferait trop de mal. Mais j'essaie de lui parler plus respectueusement, de faire en sorte qu'on communique par SMS ou par téléphone sur tout ce qui concerne les garçons, pour que la vie quotidienne fonctionne mieux. Lui aussi va dans ce sens.

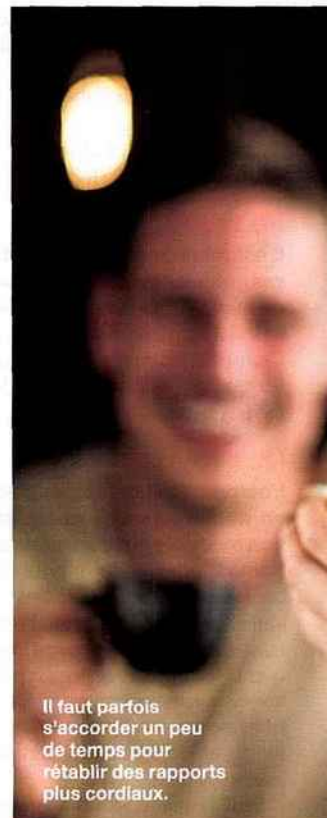
L'avis de la psy

Lydie se trouve confrontée à plusieurs deuils à la fois : la perte de l'autre, la blessure de l'abandon, le deuil de la vie de famille rêvée, l'abandon des projets d'avenir et d'un schéma idéal déjà construit... Cependant, on voit qu'après la colère, elle entre dans une phase raisonnée. C'est le début de la guérison. Elle aurait peut-être intérêt à travailler (avec un thérapeute ?) sur sa blessure narcissique, pour ne pas rester méfiante en vue d'une future relation. En tout cas, Lydie a raison : ils doivent trouver un terrain d'entente pour les enfants. Ceux-ci ne doivent pas être pris en otages. Elle et Charles peuvent espérer offrir un climat apaisé à leurs enfants.

“J'ai décidé de faire un pas vers lui”

Sandrine, 50 ans, 1 enfant

J'ai rencontré Pascal quand j'avais 23 ans, sur les bancs de la fac. Même mariés chacun de notre côté, nous avons toujours été très proches. À 38 ans, alors que nos couples battaient de l'aile, nous avons eu le courage de nous avouer nos sentiments. Nous avons quitté nos conjoints respectifs pour nous mettre ensemble. Les débuts ont été passionnés, puis cela s'est étioilé. Beaucoup de conflits au quotidien. Cela ne fonctionnait pas comme nous l'avions espéré. Il y a trois ans, j'ai pris la décision de partir avant que nous n'en arrivions à nous déchirer. Depuis, nous traversons une phase de flottement où on ne sait plus trop comment se comporter. Pascal est assez renfermé. De mon côté, notre amitié me manque, nos fous rires, nos confidences, l'idée que dès que je ne suis pas bien, c'est lui que j'ai envie d'appeler... Là, je dois me freiner. Plus rien n'est naturel, j'ai le sentiment d'avoir gâché ce qui faisait la beauté de notre relation : l'amitié. Il y a six mois, j'ai réalisé que si je désirais retrouver tout cela, c'était à moi de le provoquer. J'ai donc décidé de tout faire pour lui prouver qu'il a toujours une place dans ma

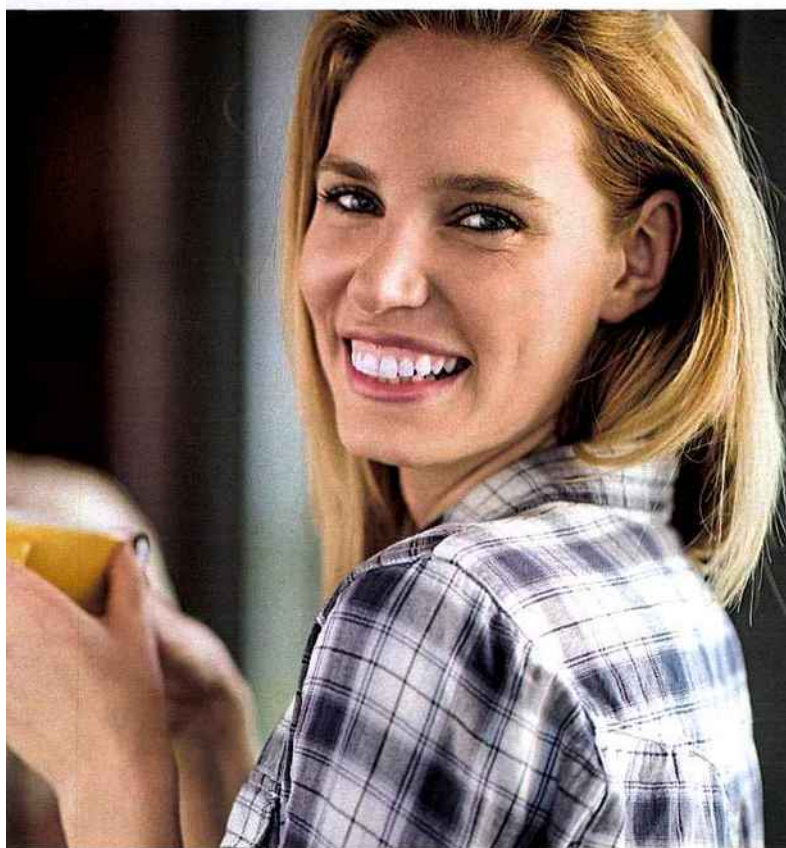


Il faut parfois s'accorder un peu de temps pour rétablir des rapports plus cordiaux.

vie ; nous en avons parlé ouvertement. Pascal est désormais plus réceptif quand je prends de ses nouvelles par téléphone, il accepte plus facilement mes invitations à aller boire un café ou mes propositions de sorties. J'espère sincèrement que l'on pourra retrouver un jour notre complicité d'avant.

L'avis de la psy

Il faut s'interroger sur la question du timing : parfois, l'autre n'est pas dans la même démarche d'ouverture, pour lui ce n'est pas le bon moment, il a besoin de plus de temps. Ce qui est sûr, c'est que Sandrine et Pascal réussiront sans nul doute à entretenir une relation à l'avenir. Il y aura toujours entre eux un lien qui ne s'effacera pas : leur amitié. C'est un sentiment important qui aide à dépasser la rupture. On tient à l'autre et on n'a pas envie qu'il ne fasse plus partie de notre vie. On se bat donc pour que la relation continue à exister.



3 questions à...

Fabienne Kraemer,
psychanalyste et thérapeute du couple*

Retrouver de bonnes relations avec son ex, c'est possible ?

Bien sûr ! C'est même indispensable lorsque l'on a des enfants et c'est de l'ordre de la responsabilité parentale de pouvoir continuer à fonctionner en bonne intelligence. Mais pour cela, il faut solder l'histoire passée, surmonter la rancœur et la blessure narcissique que cela représente.

Quels sont les obstacles à surmonter ?

Le fait que l'on ne reconnaît plus l'autre. Celui que l'on a aimé est devenu un étranger et pourtant il reste le parent de nos enfants. Autres écueils : le timing, quand l'autre n'est pas prêt à faire un pas vers nous ; la distance, qui impose un rythme différent et ne permet pas de faire avancer la relation comme on aimerait ; la jalousie éventuelle du nouveau conjoint...

Comment s'y prendre ?

Il faut parvenir à redonner du crédit à cette relation : en finir avec les défauts qui ont conduit à la séparation et voir chez l'autre de nouvelles qualités qui vont aider à arrondir les angles (par exemple : il est souple sur les horaires, il prend soin des affaires des enfants, etc.). Et se laisser du temps pour parvenir à tisser de nouveaux rapports.

* Auteure de 21 Clés pour l'amour slow (PUF).
Plus d'infos sur son site : fabienne-kraemer.com.

4 conseils pour améliorer votre entente

- ✓ Échangez de vive voix : rien de tel pour éviter les incompréhensions.
- ✓ Évitez aussi de faire de vos enfants des messagers.
- ✓ Les problèmes doivent se régler entre vous. Ne le dévalorisez pas non plus devant eux.
- ✓ Les SMS peuvent être une solution pratique si vous n'arrivez pas à vous parler. Faites court (un texto = une information à la fois !), mais veillez aux formules de politesse qui montrent que vous le respectez.
- ✓ Prenez des nouvelles de votre ex, intéressez-vous à sa vie. Vos rapports s'assoupliront naturellement.

"Je lui ai laissé du temps pour accepter"

Hélène, 48 ans, 3 enfants

J'ai quitté mon mari il y a un peu plus de sept ans. Notre vie de couple ne me convenait plus, je me sentais étouffée et plus du tout heureuse. Joël l'a très mal pris. Il s'est complètement renfermé sur lui-même et, pendant six ans, on ne s'est presque pas parlé. C'était très dur pour tout ce qui concernait les enfants, il n'y avait quasiment aucune communication. Il refusait mes appels ou y répondait par des SMS très froids. Il se montrait pingre sur tout. J'ai finalement adopté la stratégie de la patience et de la compréhension : sa rancœur était une manifestation de sa peine ; il lui fallait du temps pour digérer. J'ai tout fait pour adoucir les conflits qui se présentaient et

j'ai vite vu que cette attitude fonctionnait. Cela apaisait aussi les enfants qui se sentaient moins tiraillés entre nous deux. Il y a un an, Joël a rencontré quelqu'un d'autre et, depuis, on a réussi progressivement à reprendre contact. Il a admis qu'il n'avait pas facilité les choses jusqu'ici et souhaitait reprendre à zéro. Désormais, nous faisons le point tous les quinze jours par télé-

phone sur toutes les questions qui ont trait aux enfants. J'ai aussi proposé à Joël de faire des sorties ensemble pour faire plaisir aux enfants. Nous sommes déjà allés au restaurant, puis au bowling ; voir mes enfants ainsi heureux m'avait manqué. J'ai bien fait de lui laisser du temps pour accepter ; je pense d'ailleurs que nous sommes enfin sur la bonne voie.

L'avis de la psy

Le témoignage d'Hélène est intéressant, déjà parce qu'elle a bien compris l'importance du temps. Elle a pu laisser ce temps de deuil nécessaire à Joël parce qu'elle a de l'affection pour lui, parce qu'elle l'estime. Cette bienveillance est de fait positive pour l'évolution de leur relation, comme pour les enfants. Attention, toutefois, à ce que les choses soient bien claires pour tous. Les sorties en famille doivent inclure les nouveaux conjoints, sinon il y a ambiguïté : on laisse croire aux enfants que le couple aurait très bien pu marcher avec quelques efforts ou qu'il pourrait se reformer, ce qui est déstabilisant. Il ne faut pas chercher à recréer la cellule familiale, simplement veiller à entretenir une bonne communication de sorte que tout le monde se sente à l'aise et puisse aller de l'avant.

Partagez votre expérience,
posez vos questions
sur maximag.fr

