

“Chéri,
je t’aime
mais
j’aimerais
bien
partir en
vacances
sans toi...”

CAROLINE BARBERA/PICTURESTOCK

Vous souhaitez prendre quelques jours pour vous mais vous craignez que votre compagnon ne rechigne ? Voici des pistes pour vous offrir cette parenthèse sans le blesser.

Pour la plupart des couples, vacances rime avec retrouvailles. Et pourtant... Partir en solo peut être l'occasion idéale de se ressourcer, de lâcher prise en suivant juste son propre rythme, en retrouvant pour un temps un peu d'autonomie et d'indépendance. Une escapade qui vient casser la routine conjugale et permet de se retrouver (enfin) en tête-à-tête avec soi-même. Bref, que du bonheur et pourtant...

J'en rêve...

Petit tour d'horizon pour prendre la température autour de mon sujet... et réponse presque unanime des copines qui n'ont pas encore franchi le pas : « J'en rêve ! » Pourquoi cette envie ? « Jusqu'à présent, nous avons consacré beaucoup de temps aux autres, aux enfants, à notre compagnon, à notre travail,

nous aimerions bien penser enfin un peu à nous », note Noëlla Jarousse, thérapeute de couple et auteur des *Thérapies comportementales et cognitives* (éd. Ellebore). Pour certaines, il s'agit d'une aspiration encore plus profonde : « Il existe à cette période de la vie un vrai désir de retour sur soi, une envie de découvrir des facettes de sa personnalité non encore explorées, une volonté de faire le point sans le mari ni les enfants. Passer ses vacances seule offrent cette occasion », constate le psychanalyste et sexologue Alain Héril. C'est ce que recherche Sabine, 52 ans, qui fait chaque année un voyage en solo : « J'y trouve une paix, une solitude qui me font du bien. Je n'ai plus de contraintes et ne m'oblige à rien. En Inde, s'il y a trois temples à visiter, je peux décider de rester sur la terrasse à regarder la mer, et tant pis pour les temples ! ►

“ J’y trouve une paix, une solitude qui me font beaucoup de bien. Je n’ai plus de contraintes et ne m’oblige à rien ”

Couple

C'est léger, joyeux, et cela me permet de me ressourcer en sortant de ma situation de mère de famille, de l'organisation de la maison qui repose essentiellement sur moi. » Ajoutons encore plus simplement que nous n'avons pas toujours les mêmes envies : lui a envie de faire du bateau alors que nous aimerions marcher en montagne ou visiter Rome...

...Mais j'hésite encore...

S'accorder du bon temps rien qu'à soi ? Beaucoup de femmes hésitent... Sabine se souvient qu'elle a dû batailler, non contre son mari, qui était d'accord, mais contre sa mère, ses sœurs, ses tantes... « Elles me culpabil-

saient en me disant que j'abandonnais ma famille, sans doute parce qu'elles n'osaient pas faire la même chose ! » Sophie, qui prend chaque année « sa semaine », comme elle dit, suscite bien des envies chez ses amies : « Elles me disent toutes que j'ai de la chance d'avoir un mari qui l'accepte, mais elles ne l'ont jamais demandé au leur ! » Or la liberté est toujours une conquête...

Oui, mais les vacances ne sont pas extensibles et nous n'osons parfois pas prendre pour nous ce temps précieux qui est compté. Erreur ! s'insurge Noëlla Jarousse : « Mieux vaut moins de vacances ensemble, mais des bonnes ! Ainsi, chacun fait ce qu'il aime sans être aigri et partage ensuite des vacances paisibles avec l'autre. »

...Pourtant, c'est que du bonheur !

Celles qui l'ont testé en témoignent : ces quelques jours sont une véritable bouffée d'oxygène. C'est vrai pour elles, mais aussi pour leur couple. « Quand je reviens, je suis

Mettre de l'air dans la relation...

QUESTIONS À SERGE CHAUMIER, SOCIOLOGUE, auteur de "Déliasion, de la fusion romantique au désir d'indépendance", Petite Bibliothèque Payot.

Cette demande des femmes vous étonne-t-elle ?

Pas du tout. Elle retrace l'évolution lente mais sûre du couple. Aujourd'hui, les libertés sont de plus en plus revendiquées. Il y a quarante ans, elles étaient inimaginables ! On avait un seul modèle de couple auquel tout le monde essayait de ressembler, tandis que de nos jours, chacun adopte des comportements qui lui sont propres et s'accorde plus ou moins d'espace.

D'où vient cette évolution ?

De la libération des femmes, qui a fait

bouger les lignes. La revendication d'égalité, même si celle-ci n'est pas encore totalement conquise, est un idéal vers lequel nous tendons. Dans le couple fusionnel, romantique, il y avait la disparition de l'autre, et c'étaient les femmes qui en faisaient les frais...

A 50 ans, ce besoin de liberté est-il encore plus fort ?

Certainement. Les femmes ont fait le tour du « jamais moi sans toi », du mythe de la fusion. Quand les enfants s'en vont, c'est un choc : ils faisaient tiers dans le couple, qui se retrouve

soudain dans un face-à-face parfois étouffant. La vie sociale, les activités de loisirs chacun de son côté viennent alors mettre de l'air dans la relation.

Le couple ne risque-t-il pas de prendre froid avec tout cet air ?

Oui, mais c'est un risque intéressant. Désormais, nous avons des identités multiples, nous sommes parents, amants, amis, collègues de travail, nous jouons sur plusieurs gammes. Cette diversité rend le couple plus complexe, mais aussi bien plus riche et plus vivant.

pleine d'entrain et de désir ! » constate Sophie. Loin des yeux, près du cœur ? « Prendre du recul redynamise la relation ; bien souvent, l'absence permet de tester la force du lien et relance le désir sexuel », affirme Alain Héril. Florence se souvient : « Je suis partie à Mexico pendant quinze jours. La première semaine, j'étais ravie, mais au bout de dix jours, Jacques a commencé à me manquer et j'avais hâte de rentrer. » Dans la colonne des avantages, inscrivons aussi le fait, s'il y a des enfants à la maison, qu'ils vont bien souvent découvrir qu'ils peuvent se passer de nous... et notre compagnon aussi, quitte à manger des pâtes ou à aller au restaurant un peu plus souvent. « Je suis sûre que mes enfants ont une relation très forte avec leur père grâce à cette période où je m'absente. Il s'instaure une belle complicité entre eux. C'est un peu le bazar dans la maison, mais c'est très joyeux », sourit Sophie, qui est mère de trois garçons de 13, 15 et 17 ans.



Pour qu'il dise oui... avec le sourire !

1. METTEZ-VOUS AU CLAIR AVANT D'EN PARLER

Pourquoi ai-je envie de partir ? Ce petit dialogue entre soi et soi permet d'identifier les vraies raisons. C'est essentiel, sinon, on risque de ne pas trouver les bons mots, les bons arguments. Pour être convaincante, soyons nous-mêmes convaincues...

2. RASSUREZ-LE : CE N'EST PAS CONTRE LUI

Il faut être très claire sur le fait que c'est un besoin personnel, pas une envie de s'éloigner de lui. Insistez bien sur ce point. Et pour enfoncer le clou et lever toute ambiguïté, parlez-lui de tout ce qui vous plaît dans votre couple. En revanche, attention : partir seule si vous êtes au bord de la rupture est très risqué, c'est un peu comme jouer à la roulette russe... Ça passe ou ça casse !

3. CHOISISSEZ UNE DESTINATION QUI NE LUI PLAIRA PAS

Pour qu'il n'ait pas l'impression d'être spolié, choisissez une semaine de thalassothérapie par exemple. Et une destination pas trop chère, qu'il n' imagine pas que vous allez en profiter dilapider le pécule familial !

4. ENCOURAGEZ-LE À PARTIR DE SON CÔTÉ

Proposez-lui de faire ce fameux circuit en VTT avec son copain d'enfance, il en parle depuis si longtemps... Il n'en a plus envie ? Nous avons vu que partir sans le conjoint est rarement un désir masculin. Évitez alors de lui répliquer : « Tu vois, tu n'en as pas tant envie que ça. » Le pousser dans ses contradictions ne servira pas votre propre projet.

5. GARDEZ LE CONTACT

S'il est d'un naturel inquiet, envoyez-lui régulièrement des textos, passez-lui des coups de fil pour lui dire que vous l'aimez, qu'il vous manque ; même si vous vous amusez bien, ce n'est pas incompatible...

Et lui, qu'en pense-t-il ?

Curieusement, alors qu'on les pense souvent plus indépendants, les hommes revendiquent moins de partir seul de leur côté et ont du mal à comprendre cette demande. Paradoxe ? « Je remarque chez beaucoup d'hommes de 50 ans une vision très maternante de leur compagne qui prend une place de mère symbolique. Du coup, certains se trouvent en grande insécurité quand leur femme s'éloigne, ils le ressentent comme un abandon », analyse Alain Héril. « Au fond, malgré leurs airs de caïd, les hommes sont plus dépendants qu'on ne le dit. Surtout à cette période de leur vie où ils se sentent parfois moins performants sur le plan sexuel, professionnel. Et maintenant, même leur femme veut prendre le large, au secours ! » renchérit Noëlla Jarousse. Ajoutons encore que le spectre de l'infidélité n'est jamais loin, notamment chez les plus jaloux. Pour beaucoup d'hommes – et de femmes –, vouloir partir seul de son côté équivaut à

chercher une aventure. D'où la nécessité de bien le rassurer sur l'objectif de notre voyage (voir encadré ci-dessus). D'ailleurs, même quand les hommes sont d'accord, il arrive qu'ils renâclent inconsciemment... Chaque année, Sophie fixe « sa » date, chaque année, son mari l'oublie ! « Quelques jours avant, il me dit affolé : "Ah, mais c'est pas possible, j'ai un reportage." Il doit toujours s'arranger au dernier moment pour changer ses plans car je ne cède pas. Pourtant, il m'assure qu'il est ravi, que j'ai raison de prendre du bon temps puisque c'est moi qui m'occupe de la famille toute l'année ! » Une situation qui n'étonne guère Alain Héril : « Toute revendication de liberté féminine fait peur aux hommes. Dans

l'inconscient collectif masculin, c'est la femme qui est soumise aux désirs de l'homme, c'est lui qui monte sur le bateau et elle qui agite le mouchoir sur le quai en attendant son retour. Quand la situation s'inverse, même s'il peut être d'accord intellectuellement, son inconscient se rebiffe. Il faudra encore un peu de temps pour que les hommes acceptent ces nouvelles situations. Même si tout cela n'est pas simple et ne progresse que par à-coups, cette co-indépendance est l'avenir du couple ! »

Un argument de plus, s'il en fallait un, pour partir sans remords...

Bernadette Costa-Prades