



# Chéri, tu me fatigues!

BLABLATER DÈS LE RÉVEIL, CHAMBOULER L'APPART CHAQUE SEMAINE, INVITER DES COPAINS NON STOP... OK, ON A TOUS DES MANIÈRES USANTES. MAIS LÀ, ON PARLE DES SIENNES (QUI SONT FORCÉMENT PIRES QUE LES NÔTRES).

PAR VALÉRIE RODRIGUE

**S**es habitudes, ses attitudes entrent en collision avec les nôtres, c'est fatal. Des rituels attendrissants (il plie sa serviette en losange, comme sa mère) aux comportements envahissants (il planifie les vacances minute par minute) qui nous usent, il y a une batterie de solutions coaching pour mettre de la légèreté dans tout ça. Parce qu'il s'agit bien de légèreté à réinjecter, selon Laurent Bertrel, formateur en communication et gestion du stress\*. À l'origine d'une habitude omniprésente, nous dit le spécialiste, «il y a l'angoisse, la peur de l'inconnu et du vide qui pousse à tout planifier, tout déplacer, à parler dès le réveil pour ne pas laisser de place au silence, à abreuver l'autre de questions pour avoir des réponses sur tout sauf sur l'essentiel (les émotions, les sentiments)». La légèreté en soi et dans le couple, c'est un état d'esprit, une aptitude à se déconnecter des conditionnements qui, certes, nous rassurent mais alimentent aussi la manie du contrôle (névrose obsessionnelle), l'agitation permanente (névrose hystérique), etc.

L'une des clés du mieux-être, c'est «d'apprendre à désapprendre» en essayant quelque chose qui ne soit pas une fuite dans l'action mais qui favorise un retour sur soi, dans la veine de la thérapie intégrative (méditation, marche...). Une autre piste consiste à identifier les injonctions de l'enfance pour en



prendre le contre-pied : « Sois fort(e) » deviendra « Demande de l'aide », « Faut s'aérer » peut se transformer en « Restons tranquilles sur le canapé ». Il ne suffit pas de soupirer quand notre homme fait quelque chose qui nous agace mais de s'interroger : et si ce qui nous énerve chez l'autre faisait écho à ce qui nous énerve en nous-même ? Réfléchir avec lui : une bonne piste pour chercher la légèreté ensemble. Et le vôtre, que fait-il qui vous pompe l'air, vous agace, vous fatigue ?

\* Auteur de *Mettez de la légèreté dans votre vie*, livre-cahier d'exercices + CD de coaching (éd. Albin Michel).



## « Il change les meubles de place »

Martha, 45 ans, chargée d'études marketing, en couple avec Vincent, 46 ans, dessinateur free-lance.

« Vincent est un créatif : il n'a pas son pareil pour enjoliver le quotidien, improviser un dîner aux chandelles, m'offrir une rose comme s'il s'agissait d'un solitaire (heureusement, je ne suis pas une femme à bijoux). Dans le même esprit fantaisiste, il change les meubles de place tout le temps à la maison, un trois-pièces vite encombré. Au début, j'étais épatée de voir que tout avait changé, le canapé à la place de l'armoire normande et la bibliothèque à la place de la caisse à chat. J'avais l'impression de déménager sans bouger et je comprenais ce besoin de tout chambouler : il travaille à domicile, alors le même décor du matin au soir, c'est usant. Il a un boulot précaire, il se déstresse en métamorphosant tout. Mais quand on arrive le soir fatiguée et qu'on change de décor une fois, deux fois, trois fois, l'effet de surprise est passé et le ras-le-bol guette. Si encore son rangement était fonctionnel, gain de place, optimisation des mètres carrés... Je me suis lassée de ne rien retrouver, même pas mes lunettes. Du coup, on s'est mis d'accord : il chamboule son coin, pas le mien. »

## « Son bol d'air, c'est sacré »

Albane, 38 ans, étalagiste, mariée à Gilles, 36 ans, décorateur scénographe.

« Il adore marcher en forêt, il a besoin de prendre l'air, alors que moi je peux rester à la maison sans sortir, heureuse, même en apnée. Gilles a grandi au pied des Alpes, moi dans les pots d'échappement de la capitale. À la maison, il n'a pas voulu qu'on pose des rideaux sous prétexte qu'"on a besoin de voir la lumière du jour". Dommage pour ma bulle intime et mon rêve de cocon protégé par de lourdes tentures en velours. Le dimanche, il lui faut son tour de lac ou sa balade au vert, quitte à polluer avec la voiture pour y aller, soit dit en passant. En vacances à la campagne, chez des amis, on est cool devant un feu de cheminée, voilà Gilles qui s'exclame : "Il fait beau, et si on allait faire un tour ?" On finit par le suivre, il nous vante tellement les mérites d'une marche avant le repas, alors on se remue et on va trotter derrière le chef. Après la balade, c'est vrai, je suis contente d'avoir fait l'effort mais son besoin de bol d'air est tellement insistant que je vais finir par lui offrir un chien hyperactif, genre un labrador né sous le signe du Bélier ascendant Sagittaire. Il lui apporterait sa laisse en jappant, même l'hiver, la nuit. Et moi je pourrais rester à la maison, comme un chat. »

## « C'est un amoureux fusionnel »

Mona, 36 ans, professeure d'EPS, en couple avec Darius, 33 ans, consultant.

« C'est un amoureux attentionné, à l'écoute. Nous sommes ensemble depuis trois ans et, au début, ce n'était pas simple puisque j'étais en couple de mon côté. Darius m'a attendue. Son anxiété vient peut-être de cette situation de départ. En tout cas, dès le réveil, il demande si tout va bien, il est à l'affût de la moindre de mes mimiques, il veut être sûr et certain que je suis contente. Moi qui me lève du pied gauche et n'émerge qu'après un bol de café, j'ai du mal à faire bonne figure au saut du lit. Darius prend toujours tout pour lui et culpabilise pour un oui, pour un non. Je n'ai pas un sourire jusqu'aux oreilles ? C'est sa faute, il a dû faire un truc. Je n'ai pas envie de me lancer dans un débat politique ? C'est sa faute, il a dû dire un truc. Il ne comprend pas que parfois, je n'ai pas envie d'être performante – ça fait du bien de juste regarder une série débile à la télé – ni envie d'être "dans la relation". En fait, il est hyper fusionnel, il attend beaucoup de notre histoire. »





### « Les copains défilent »

**Sandrine, 41 ans, commerciale, mariée à Stéphane, 43 ans, chef d'entreprise.**

« Mon homme aime les gens et les gens le lui rendent bien. Il passe dans la rue, croise un voisin, un ami, alors il l'invite à dîner avec sa famille le soir-même. Il me dit: "T'inquiète pas, je m'occupe de tout". Les courses, passe encore si je lui accroche la liste autour du cou. Mais le repas, si je le laisse faire, on se retrouve avec des coquillettes, du saumon, un fromage sous vide, et pourquoi pas terminer avec des yaourts nature? Résultat: tous ses amis qui viennent en famille, c'est moi qui me décarcasse pour les recevoir. Pour son anniversaire, Stéphane aime recevoir en grand. Quand c'est mon anniversaire, moi je rêve d'une soirée tranquille, un bain, un plateau-télé, j'aspire à un peu de zen. Eh bien il trouve le moyen de me faire une bonne surprise: plein de copains qui m'attendent à la maison et chantent "Happy birthday" quand j'ouvre la porte. Je fais bonne figure mais ça me saoule. Il ne comprend pas mon goût pour la solitude, les plaisirs simples, l'introspection. »

### « Un bricoleur obsessionnel »

**Marguerite, 42 ans, médecin, vit avec Charles, 46 ans, rugbyman professionnel.**

« Il est doué de ses mains et bricole comme un pro. Étant donné que moi j'ai deux mains gauches, j'apprécie d'avoir à domicile un as de la perceuse. Chez nous, il n'y a pas de fil électrique qui court n'importe comment sur la plinthe ni de peinture qui cloque, tout est nickel, on dirait un appartement témoin. Le problème avec Charles, c'est son côté obsessionnel. Sportif de haut niveau, il se lance des défis du style acheter une vieille bicoque à transformer en château de Versailles... C'est génial, disent les amis, quelle chance un compagnon qui sait tout faire! Ils attendent avec impatience que tout soit fini pour venir en week-end dans notre future belle maison de campagne. Sauf que depuis qu'on l'a achetée il y a deux ans, cette fichue baraque, Charles passe tout son temps libre à la retaper. Il y a beaucoup plus de boulot qu'il ne lui semblait à la signature du contrat mais, pour autant, il refuse de faire appel à des artisans et préfère se "débrouiller tout seul". Super, ça sera fini quand les poules auront des dents. À moi les vacances à m'ennuyer dans cette longère sans confort, à regarder Charles s'échiner. Tandis que nos amis ont des récits de vacances agréables, nous on raconte les travaux qui avancent. » ●

### « Au volant, il devient beauf »

**Sylvie, 52 ans, statisticienne, mariée à Stéphane, 55 ans, juge d'instruction.**

« Dès qu'il est en voiture, Stéphane klaxonne pour le principe. Ses manies sont d'autant plus incompréhensibles qu'à la maison, il n'en a aucune, c'est le roi de la cool attitude. Mais au volant, il devient beauf. Il ne supporte rien. Ni qu'on fasse des miettes avec la baguette, ni qu'on mette le chauffage ou la climatisation. Sous prétexte qu'il faut changer le filtre chaque année et qu'il a oublié de le faire à temps, on est bon pour grelotter l'hiver et crever de chaud l'été dans sa berline. L'hiver, faute de chauffage, ça fait de la buée sur le pare-brise, alors il est là, à conduire et à frotter avec son mouchoir en même temps... Selon lui, si le filtre n'est pas changé et qu'on chauffe quand même, c'est cancérigène. L'autre soir, on a failli avoir un accident à cause de sa conduite un mouchoir à la main. Il veut toujours avoir raison. »