

Sommaire

Version Elle : pour celle qui se sent délaissée	1
Version "Lui" — pour celui qui se sent étouffé	1
Version "Couple" — quand les enfants sont au cœur du conflit	2
"Il part à la chasse / en politique. Elle veut qu'il soit là."	2
"On ne s'entend pas sur l'éducation des enfants"	4

Version Elle : pour celle qui se sent délaissée

"Vous avez l'impression que votre compagnon ne s'intéresse plus vraiment à vous. Il rentre, il est là — mais pas vraiment là. Son énergie, ses pensées, son enthousiasme... ils vont ailleurs. Au travail, à ses projets, à ses amis, à ses loisirs. Et vous, vous attendez. Vous espérez un regard, un moment, une vraie présence.

Alors vous lui dites. Parfois doucement, parfois avec des larmes, parfois avec de la colère. Et lui — il ne comprend pas, ou il se défend, ou il promet sans que ça change vraiment.

*Ce que vous ressentez est réel. Mais il y a peut-être quelque chose que vous ne voyez pas encore : **ce n'est pas forcément qu'il ne vous aime pas. C'est peut-être qu'il ne cherche pas la même chose que vous dans la relation — sans même le savoir.***

Et ça, ça change tout à la façon d'agir.

Qu'est-ce qui se passe vraiment ? Et comment pouvez-vous agir autrement qu'en attendant ou en reprochant ?

C'est ce que je vous propose d'explorer ici."

Version "Lui" — pour celui qui se sent étouffé

"Vous aimez votre compagne. Mais depuis un moment, vous avez l'impression de ne jamais en faire assez. Vous rentrez du travail — ce n'est pas assez. Vous passez du

temps avec elle — mais pas de la bonne façon. Vous partez un week-end avec des amis ou à la chasse — et vous revenez avec une dette affective à rembourser.

Vous ne comprenez pas ce qu'elle veut exactement. Ou plutôt, vous le comprenez — mais vous sentez que quoi que vous fassiez, ce n'est jamais suffisant. Alors vous vous éloignez encore un peu plus. Pas par indifférence. Par épuisement.

*Ce que vous vivez est réel aussi. Mais voici ce que vous ne voyez peut-être pas : **en vous éloignant pour souffler, vous confirmez exactement ce qu'elle craint. Et elle, en intensifiant sa demande affective, confirme exactement ce que vous fuyez.***

Vous tournez en rond — tous les deux de bonne foi.

Qu'est-ce qui se passe vraiment dans cette spirale ? Et comment en sortir sans renoncer à qui vous êtes ?

C'est ce que je vous propose d'explorer ici."

Version "Couple" — quand les enfants sont au cœur du conflit

"Vous vous disputez souvent à cause des enfants. Pas parce que vous ne les aimez pas — bien au contraire. Mais parce que vous n'êtes pas d'accord sur comment les élever, sur les règles, sur les limites, sur ce qui compte vraiment pour eux.

Et dans ces moments-là, vous n'êtes plus deux parents qui cherchent le même but. Vous êtes deux adversaires qui défendent chacun sa vision. Et les enfants, eux, ils voient tout.

*Ce qui se passe, ce n'est pas que l'un de vous a raison et l'autre tort. **C'est que vous agissez chacun depuis une carte du monde différente — construite avant même que vous vous rencontriez.** Et personne ne vous a jamais demandé de la poser sur la table pour la comparer.*

Qu'est-ce qui se cache derrière vos désaccords ? Et comment retrouver une ligne commune — sans que l'un doive effacer ce qu'il est ?

C'est ce que je vous propose d'explorer ici."



Analyse de la situation — Exemple « Elle »

"Il part à la chasse / en politique. Elle veut qu'il soit là."

Synthèse de la situation

Elle attend une présence affective continue, un compagnon de vie pleinement disponible. Lui investit son énergie dans des projets extérieurs — travail, politique, chasse — qu'il vit comme constitutifs de son identité et de son équilibre. Ni l'un ni l'autre ne comprend pourquoi l'autre "ne fait pas d'effort".

Analyse des dynamiques en jeu

Ce qui se passe réellement entre eux, c'est qu'ils ne cherchent pas la même chose dans la relation — et aucun des deux n'a tort.

Elle est dans une attente de **partage profond, de reconnaissance mutuelle, de présence affective** — ce qu'on pourrait appeler une relation d'échange d'être : *être avec, compter pour, se sentir vue*. Pour elle, l'amour se vit dans la proximité, dans les moments partagés. Quand il part, ce qu'elle ressent ce n'est pas "il va à la chasse", c'est **"je ne compte pas assez"**.

Lui est dans une dynamique de **construction, d'accomplissement, de réalisation** — qu'il s'agisse de projets professionnels, politiques ou de loisirs qui lui ressemblent. Pour lui, s'épanouir *à l'extérieur* n'est pas fuir la relation, c'est **être lui-même**. Et quand elle le retient ou exprime sa douleur, ce qu'il ressent ce n'est pas "elle souffre", c'est souvent **"je suis étouffé"** ou **"je ne suis pas compris"**.

🌟 **La tension naît de là** : elle lui parle depuis son besoin d'être *avec lui*, il lui répond depuis son besoin d'être *lui-même*. Deux univers relationnels qui ne se rencontrent pas — et chacun interprète l'autre à travers ses propres attentes.

Ce que chacun *fait* à l'autre sans le voir :

À lui on pourrait demander :

- *"Quand tu pars en week-end de chasse alors qu'elle t'a dit que ça lui pesait... tu lui fais quoi ?"*
- *"Tu te fais quoi à toi-même en partant quand même ?"*
- *"Tu fais quoi à votre relation ?"*

À elle on pourrait demander :

- *"Quand tu exprimes ta douleur par le reproche ou le silence... tu lui fais quoi ?"*

- "Est-ce que ça rapproche ou ça éloigne ce que tu cherches ?"

Ces questions ne visent pas à culpabiliser — elles visent à rendre *visible* ce que chacun fait sans le mesurer.

Pistes d'action proposées

1. Nommer ce que chacun attend vraiment — pas "tu n'es jamais là" mais "*quand tu pars, j'ai besoin de savoir que je compte dans tes priorités*".

2. Explorer les besoins légitimes des deux côtés — ses projets extérieurs ne sont pas une menace pour la relation si elle peut y trouver sa place symboliquement. Sa demande de présence n'est pas un caprice si lui comprend ce qu'elle nourrit réellement.

3. Construire des espaces explicitement dédiés à chaque attente — des moments de partage affectif *garantis* (pour elle), et des espaces d'autonomie *reconnus* (pour lui) — plutôt que de laisser les deux entrer en compétition permanente.

Analyse de la situation — Exemple Couple

"On ne s'entend pas sur l'éducation des enfants"

Synthèse de la situation

Les enfants sont présents, les décisions à prendre sont concrètes et régulières (règles, limites, liberté, punitions, activités...). Chaque désaccord sur l'éducation devient un terrain de conflit — et les enfants se trouvent pris en étau entre deux autorités contradictoires.

Analyse des dynamiques en jeu

Derrière chaque désaccord éducatif se cachent **deux systèmes de valeurs différents** — construits par leurs histoires respectives, leurs familles d'origine, leurs représentations de ce qu'est "un bon parent" ou "un enfant bien élevé".

Ce n'est pas qu'il ou elle "a tort". C'est que **chacun agit depuis sa propre carte du monde** — et que cette carte, ils ne l'ont jamais vraiment posée sur la table pour la comparer.

"Être strict c'est les préparer à la vie réelle."

"Être souple c'est leur permettre de se construire librement."

Ces deux positions ont chacune leur cohérence interne — et leur part de vérité.

Le vrai problème n'est pas de savoir qui a raison. C'est que **les enfants reçoivent deux messages contradictoires**, et que chaque désaccord devant eux fragilise *les deux* parents dans leur autorité.

Ce que les désaccords font — au-delà du sujet du moment :

- *"Quand tu contredis ta compagne devant les enfants sur une règle qu'elle vient de poser... tu lui fais quoi en tant que parent ?"*
 - *"Tu fais quoi à ton autorité à toi ?"*
 - *"Tu fais quoi aux enfants qui vous regardent ?"*
-

Pistes d'action proposées

1. Séparer le débat éducatif du couple — les désaccords sur l'éducation se règlent *entre adultes, hors de la présence des enfants*. Jamais en temps réel devant eux.

2. Identifier les valeurs communes — il y en a toujours. Partir de ce socle partagé pour construire des règles communes, même imparfaites.

3. Accepter les zones d'autonomie de chacun — tout n'a pas besoin d'être unifié. Certains domaines peuvent appartenir à l'un, d'autres à l'autre — à condition que ce soit *explicite et consenti*.