

# DES PSYS RÉPONDENT À VOS INTERROGATIONS

Propos recueillis par Chrystèle Mollon



**Jean-Michel Huet**  
psychanalyste et sexologue

**Mon ami et moi n'avons pas du tout le même rythme. J'ai parfois le sentiment de le croiser plus que de vivre avec lui. Notre histoire est-elle viable ?** CAROLINE, 29 ANS

**Réponse d'expert**

Vous faites bien de vous poser la question parce que c'est assez mauvais signe de ne pas avoir le même rythme, les mêmes désirs, les mêmes projets, avant même l'arrivée éventuelle d'enfants. Votre histoire me semble effectivement difficilement viable. La réalité de la vie de couple n'est pas de passer du temps ensemble uniquement pendant des vacances à l'autre bout du monde. Si à deux, vous n'arrivez pas à vous organiser pour vous voir et passer du temps de qualité ensemble, cela signifie qu'il y a peu

de chances que votre couple puisse évoluer et se construire. Il existe pourtant des couples qui vivent très bien avec des rythmes différents... mais compatibles, qui s'organisent pour préserver quand même des plages de vie commune et de partage. Ça marche, mais uniquement quand on en a le désir. Un couple qui ne se donne pas les moyens de se voir est un couple qui, malheureusement, ira très rapidement dans le mur. Il est donc urgent de vous demander si votre ami et vous avez les mêmes objectifs dans la vie.

**Après une histoire passionnelle de deux ans avec un de mes collègues, nous sommes au bord de la rupture. Comment mettre un terme à notre histoire sans conséquences sur notre vie professionnelle commune ?** SOLÈNE, 42 ANS

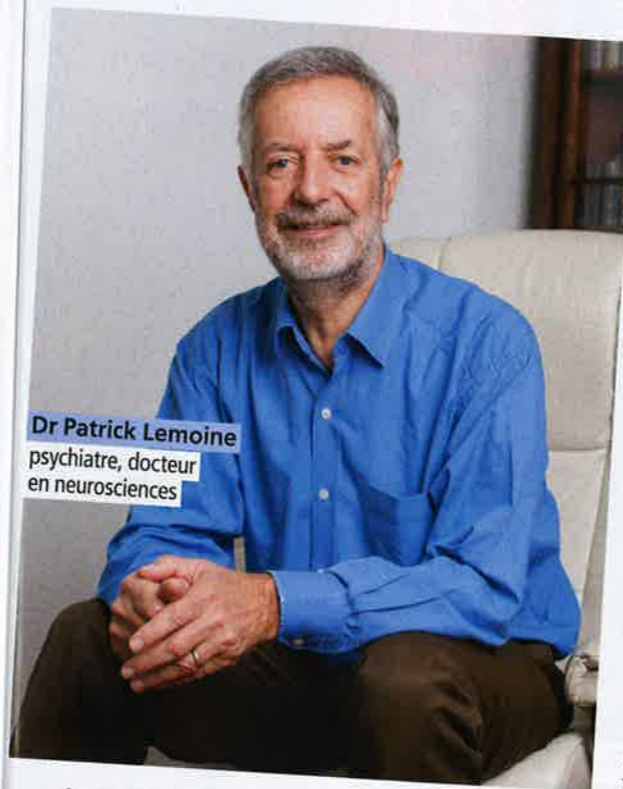
**Réponse d'expert**

Ce que vous pouvez craindre est une agressivité mutuelle. Que votre fin de relation devienne conflictuelle, que ce conflit s'envenime et déborde sur des situations de travail. Or, le travail n'est pas le lieu pour cela. L'agressivité est toujours une conséquence d'une frustration préalable, celle de ne pas avoir obtenu quelque chose qui nous semblait légitimement dû. Pour éviter une situation conflictuelle, faites en sorte que votre amant-collègue ait le moins de motifs de frustration possibles. Pour cela, il faut vous écouter, confronter vos points de vue, vous entendre sur vos motifs de frustration. Essayez d'être en accord sur vos

désaccords, accordez le droit à votre ex-compagnon de ne pas partager votre point de vue. Sachez conserver de la sincérité, du respect et de l'intimité pour le couple que vous formiez en évitant d'étaler vos difficultés devant tout le monde. Ne pas respecter cela risquerait de créer une frustration supplémentaire chez votre ex. Quoi qu'il arrive, ne lui manquez pas de respect, et tentez de conserver le dialogue entre vous. Il peut y avoir des dégâts – avec une logique de clan et une prise de position des autres collègues pour l'un ou pour l'autre, par exemple –, mais vous serez au moins en mesure de pouvoir parler de ces difficultés entre vous.



**Adrien Chignard**  
psychologue du travail et des organisations, expert sur les risques psychosociaux pour les éditions Tissot



**Dr Patrick Lemoine**  
psychiatre, docteur en neurosciences

**Alors que suis enceinte, je suis en conflit avec ma mère, que je ne vois quasiment plus depuis trois ans. Comment renouer le contact car cela me peinerait que mon enfant ne connaisse pas sa grand-mère ?** LÉNA, 34 ANS

**Réponse d'expert**

La bonne nouvelle, c'est que les conflits mère-fille s'apaisent souvent au moment où la fille devient mère à son tour. C'est donc effectivement le bon moment pour renouer avec votre mère, et même le moment idéal à ne pas rater. Cela dit, pour que cela fonctionne, il vous faudra accepter de jouer le jeu, c'est-à-dire accepter que votre mère vous donne des conseils, même si, au fond de vous, vous estimez que les anciens n'ont pas de conseil à vous donner. Vous devriez même lui demander des conseils, façon de reconnaître symboliquement qu'elle a été votre mère, dans le sens mère

de l'enfant que vous étiez. Cet hommage risque de toucher votre mère, et de lui restituer son rôle de donneuse de conseils, et pas de leçons. Vous pourriez même lui demander de venir vous aider, à la fin de votre grossesse. Néanmoins, si votre maman a tendance à être un peu possessive, ne la laissez pas trop envahir votre espace... et envoyez-lui de temps en temps son petit-enfant pour les vacances ! Notez de plus, que souvent les mères incompetentes deviennent des grands-mères formidables ! Si votre mère culpabilise de ne pas avoir été pour vous une bonne mère, elle va se rattraper avec votre enfant.

**Ma fille de 20 ans vient de tomber enceinte par accident, d'un jeune homme qu'elle ne voit plus. Étudiante, elle n'est pas capable d'assumer cet enfant. Mais elle refuse l'avortement. J'ai peur qu'elle gâche sa vie en le gardant...** CATHERINE, 52 ANS

**Réponse d'expert**

Votre inquiétude peut se comprendre. Il est fort probable que votre fille, si elle décide de garder son bébé, doit interrompre ses études. Cependant, n'oubliez pas que depuis deux ans, au regard de la loi, votre fille est majeure. La décision de garder son enfant est donc un choix qui lui appartient. Sans doute par cette décision a-t-elle voulu exprimer certaines choses : son souhait de ne pas s'engager dans des études longues, sa volonté de couper des liens trop fusionnels avec vous ou la recherche d'une forme différente d'attention de votre part. Posez-vous ces questions. Plusieurs réponses sont sans

doute possibles. La meilleure façon d'aider votre fille est de lui expliquer en quoi consistent les soins d'une maman pour son bébé. Se lever trois fois la nuit au début, donner le biberon ou le sein toutes les deux heures, prendre un temps long pour chaque tétée. Bercer, câliner, accepter et recevoir pleurs et cris, souvent. Devenir mère, c'est savoir que l'on passe en second. Désormais, vous n'êtes plus responsable d'elle mais elle devient responsable du petit être qu'elle porte en elle, pour les années à venir. Dites-lui que vous lui faites confiance pour toutes ces compétences, mais que rien ne l'oblige à prendre une telle décision maintenant.



**Sabine Duflo**  
psychologue et thérapeute familiale