

N° 29 Semaine du 16 juillet 2015 — Fr. 6.20 — www.hebdo.ch

L'HEBDO

SONDAGE

**OUI AUX RÉFUGIÉS,
NON AUX MIGRANTS**

SÉRIE D'ÉTÉ

**GENÈVE
SECRET & INSOLITE**

Les vacances tuent le couple? **Comment éviter le pire...**



**RENCONTRE
LÉNINE,
GRAND-PÈRE
ET MOI**

INTERVIEW
**«Le rock,
c'est l'art
du peuple»**

Patti Smith



L'expert. Notre blogueur Stephen Vasey, thérapeute de couple à Lausanne depuis vingt-cinq ans, sociologue, gestalt-thérapeute, auteur de «Laisser faire l'amour», livre ses conseils aux couples.

Les dix conseils du psy

1 Prendre des vacances! Le stress est l'élément fragilisant No 1 des couples. Il nous rend nerveux, émotionnels, et ce qui était tension se transforme en colère avec un déclencheur futile. Nous l'avons tous vécu. Cela nous charge, nous fatigue et nous éloigne. Alors le conjoint, si ce n'est pas les enfants, est la personne la plus proche et la plus «sûre» sur laquelle décharger, de manière souvent maladroite et peu anticipée. On rêve d'une trêve, d'une pause, d'autre chose, enfin.

D'où l'importance des vacances! Avec ou sans enfants, elles sont une promesse de décompression, de ressourcement. Ce changement de notre train-train quotidien fait souvent de nous des gens meilleurs. Notre attention se réveille et nous sommes moins dans les automatismes. Et, si tout va bien, les vacances sont aussi une belle occasion de se retrouver. On se réjouit, on mise sur ce temps pour regagner une connivence, une intimité qui nous a manqué.

6 DÉCIDER D'UN RYTHME D'APPROCHE PROGRESSIF, DE TEMPS SOLITAIRES AUSSI. SURTOUT LES PREMIERS JOURS.

9 POUR LES PARENTS AVEC DE JEUNES ENFANTS, ORGANISER SI POSSIBLE DES RELAIS ET DU SOUTIEN. UN PEU. VOUS LE MÉRITIEZ.

7 Ne pas trop parler et lâcher l'espoir de tout régler! Le langage des corps aide aussi beaucoup.

4 SE POSER MUTUELLEMENT LA QUESTION DES ATTENTES. REJOINDRE L'AUTRE SUR SON TERRAIN, UN PEU.

3 Ne pas paniquer. Certains couples sont très inquiets à l'idée de passer une à plusieurs semaines ensemble. Vu la méséance des derniers mois, ils craignent l'explosion, ou l'implosion, c'est selon. D'ailleurs, l'angoisse de l'un n'est pas toujours l'angoisse de l'autre: «Est-ce qu'on va enfin pouvoir se retrouver, parler et vivre de beaux moments ensemble?» Ou: «Est-ce qu'enfin j'aurai du temps pour moi? Aurai-je la paix, pourrai-je faire mes trucs à moi, tout seul?» Nos angoisses et nos besoins ne se rejoignent pas toujours et, pour être compatibles, il faut un petit travail sur soi.

8 SE CONVERTIR EN SPÉCIALISTE DU PLAISIR DES PETITES CHOSES ET RETROUVER UNE CRÉATIVITÉ, UN HUMOUR.

2 Attention à sa santé. Le temps des vacances peut créer des moments d'angoisse et de conflits. Il est essentiel d'y résister et de ne pas tomber malade au début des vacances. Le conjoint appréciera.

5 Prévoir de bouger le corps et décharger les tensions accumulées. Tout ce qui est évacué signifie que le partenaire est épargné.

10 PRÉVOIR DES IMPRÉVUS, OSER L'INCONNU. NOUS SOMMES SOUVENT SOLIDAIRES ET DOUÉS DANS CES MOMENTS-LÀ.

PROFIL



STEPHEN VASEY

Sociologue, gestalt-thérapeute et spécialiste du couple, il est aussi conférencier, donne des consultations à Lausanne et anime des séminaires depuis plus de trente ans sur ce thème. Il est l'auteur du livre sur une sexualité slow «Laisser faire l'amour - Un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle».

SUR WWW.HEBDO.CH RETROUVEZ STEPHEN VASEY DANS SON BLOG LES CHANTIERS DU COUPLE