

LES NOUVELLES
GALERIES
DE PORTRAITS



LA BOUT
FAITES LE
D'IDÉ
DE CAD

LA LIBERTÉ.ch



JEUDI 10 FÉV

news CULTURE - MAGAZINE

Page Jeunes

Lire

Voir

Entendre

CULTURE

News

- La Une ●
- Editorial ●
- News Régions ●
- News Sport ●
- Culture - Magazine ●
- L'histoire du jour ●

Pratique

- Sortir-Loisirs ●
- Memento-Décès ●
- Dossiers ●
- Dessins de presse ●

Journal

- Forum ●
- Fribourg rétro ●
- Archives Web ●
- Journal à l'école ●

Services

- Abonnement ●
- Annonces immo ●
- Annonces emploi ●
- Annonces autos ●
- Rép. du commerce ●
- Club ●
- Boutique ●
- Jeux, concours ●
- Les liens ●
- Publicité ●

Votre
conseiller
électromé

NEW
human resources

Aujourd'hui
cahier Ma
de La L

Société - C
sauver son

Le narguilé,
fumant



Si vous se
réag

vosre
cyber



DESSIN D'ISABELLE CLEMENT

Comment sauver son couple?

SOCIÉTÉ - Sur cent mariages, trente-cinq se terminent par un divorce. Comment faire pour que l'union résiste à l'usure? Les cours Elle & Lui donnent des solutions. Reportage.

TEXTE: MATHIEU COMBAZ DESSIN: ISABELLE CLÉMENT

Je t'aime moi non plus. Depuis le jeudi 13 janvier jusqu'au 10 mars, Forum Fribourg est l'hôte des couples en difficulté. Les cours Elle & Lui, organisés par Esther et Serge Brocard, apprennent aux hommes et aux femmes à mieux communiquer. Les sujets abordés vont de la résolution des conflits à la puissance du pardon... De quoi ressouder sa relation à la veille de la Saint-Valentin et de faire le bilan. Le tout pour 490 francs. Les prochaines réunions auront lieu à la fin du mois de février, à Estavayer, et au début du mois d'avril, à Fribourg.

Statistiquement, près de trente-cinq mariages sur cent aboutissent au divorce. Sommes-nous devenus incapables de nous engager pour la vie? Ou le dialogue n'aura-t-il jamais été aussi difficile entre mari et femme dans notre société qui se réclame justement de la communication? Combien de conflits, de tensions au sein du couple relèvent du non-dit, de blessures mal cicatrisées faute d'avoir pu en parler? Il existe bien des structures de soutien pour couples en difficulté: des psychologues sont spécialisés dans les aléas de la vie de couple, on trouve partout des conseillers conjugaux et des groupes de discussion pour couples en fin de droit. Mais ces structures peuvent faire peur de part leur aspect thérapeutique, souvent rébarbatif dans un domaine aussi intime et profond que le couple...

L'IDÉE DU PASTEUR LEE

Nicky Lee, un pasteur anglais, a eu l'idée en 1996 d'organiser des cours informels pour les couples de sa paroisse de Londres, avec sa femme Sila.

Les époux Lee voulaient faire profiter les gens de leur expérience de près de vingt-cinq ans de mariage. Ils leur proposèrent de se retrouver lors de sept à huit soirées autour de différents thèmes: communication, résolution des conflits, pardon, famille et belle-famille, sexualité, amour en action. Actuellement, le cours Elle & Lui est donné dans 13 pays, dont la Suisse depuis 2002. Cette démarche se veut personnelle et sans contrainte d'aucune sorte. Un couple organise la soirée. Ces deux personnes ne sont généralement pas formées à l'accompagnement professionnel de personnes en difficulté et ne sont pas en mission d'évangélisation. Mais elles offrent simplement leur témoignage de vie commune et leur expérience réussie.

DÎNER AUX CHANDELLES

Jeudi passé les cours se déroulaient à Forum Fribourg. Dix-huit participants, âgés entre 25 et 50 ans, étaient présents à 19 h au café des Abbayes. L'ambiance y était détendue, sympathique. Après un petit apéro, chaque couple est passé à table où l'attendait un romantique dîner aux chandelles, en tête à tête. Un fond de musique détendait l'atmosphère et instaurait un climat d'intimité, de confiance. Durant le repas, les amoureux étaient servis au calme, détachés des soucis des enfants ou du travail, pour se retrouver à deux.

A la fin du repas, tous étaient conviés à passer dans une salle annexe, où une vidéo d'une conférence du pasteur Lee - parfois c'est le témoignage du couple organisateur de la soirée - leur a présenté le thème à discuter: la puissance du pardon. A la suite de cet enseignement, chacun a rejoint sa table pour un dessert et un café. Les amoureux ont répondu séparément à un questionnaire qui figurait dans un carnet d'exercices fourni avec le cours. Lorsque chacun a écrit ses réponses, les conjoints se sont échangés leurs copies. L'occasion de comparer leurs visions respectives.

LE RHINOCÉROS ET LE HÉRISSEAU

Le but de la démarche est de susciter un débat à l'intérieur du couple, favoriser une discussion afin d'attirer l'attention du couple sur les décalages et les non-dits qui peuvent empoisonner la vie à deux. Durant ce temps d'échange, les organisateurs se tenaient à la disposition de tous, pour répondre aux questions qui pouvaient être soulevées ou donner des conseils inspirés par leur expérience de vie commune pour favoriser le dialogue intraconjugal. Car la relation amoureuse se construit chaque jour. Les hommes et les femmes doivent prendre conscience de certains besoins et de certaines habitudes à prendre au quotidien, pour instaurer un climat de confiance et de dialogue. «Dans les conflits au sein d'un couple, on trouve toujours des animaux, a dit Esther Brocard. Le rhinocéros qui charge et arrache tout sur son passage, et le hérisson qui se referme sur ses émotions et pointe ses piquants.» La solution consiste à mettre le hérisson sur le dos du rhinocéros. En effet, le ventre du hérisson est très doux, et le rhinocéros adore les caresses! Et comme dans tous les cours, il y a des devoirs à faire à la maison. Un manuel de travail permettra aux tourtereaux d'exercer leurs nouveaux réflexes.

MC

pratique

Pour aller plus loin:

www.uofn.ch/elle-et-lui

Renseignements: 021 653 33 94

famille@uofn.ch

Contact sur Fribourg:

Esther et Serge Brocard

1691 Villarimboud

026 653 04 05

Serge.esther.brocard@bluewin.ch

10 points pour maintenir la flamme

1. Savoir identifier les besoins réciproques.
2. Apprendre les principes d'une communication efficace (par exemple ne pas discuter après 22h).
3. Résoudre les conflits plutôt que de les fuir.
4. Guérir les blessures passées.
5. Comprendre et définir la relation avec les parents et les beaux-parents.
6. Encourager le romantisme et une bonne sexualité.

7. Se réserver régulièrement du temps de qualité en couple.
 8. Découvrir des activités "sympas" à vivre ensemble.
 9. Apprendre comment amener l'autre à se sentir aimé.
 10. Participer à un cours Elle & Lui.
- TB

Il aime...

Roméo, étudiant en lettres, 23 ans, avec Juliette depuis trois ans et demi:

«Ce cours est une très bonne idée. Il faut tout tenter pour sauver son couple. Quand on est avec quelqu'un depuis longtemps, on oublie les gestes simples. Un peu d'aide est nécessaire pour les réapprendre. Le fait que les organisateurs ne soient pas des professionnels ne me gêne pas... S'ils sont mariés depuis longtemps, cela vaut le meilleur des diplômes. En revanche, je trouve que le prix est trop élevé pour des étudiants. Mais cela ne devrait pas poser de problème à des personnes de 50 ans qui ont un travail.» TB

Elle n'aime pas...

Valentine, étudiante en ergothérapie, 23 ans, avec son Valentin depuis 2 ans:

«J'essaierais de résoudre moi-même le problème avant de participer à des cours Elle & Lui. En plus, cela coûte presque 500 francs. Pour avoir des conseils gratuits je me renseignerais auprès de couples d'amis. Non, vraiment, je ne suis pas convaincue. Les organisateurs ne sont pas des professionnels. Je préférerais être seule avec un psychologue pour lui parler de questions intimes. Et puis on est jeunes. Si rien ne va dans notre couple, c'est que l'on n'est pas faits l'un pour l'autre.» TB