



## PASCALLE MOLHO

Thérapeute de couple

### "Trouver chaque jour une occasion de se faire plaisir"

**M**édecin et thérapeute, Pascale Molho s'est spécialisée dans la communication non violente. Un outil efficace pour aider les couples à se retrouver.

#### Quels écueils guettent les couples où les deux font carrière ?

Particulièrement investis dans leur travail, ces couples ont besoin d'être écoutés, de se décharger de leurs problèmes à la maison. Si les deux sont dans cet état-là en même temps, cela crée un climat de tension permanente. Les enjeux de pouvoir et de rivalité, très forts au sein de ces couples, n'arrangent rien à l'affaire. Enfin, quand l'un des conjoints travaille trop, l'autre peut le vivre comme un abandon. Au final, épuisés physiquement et psychologiquement, ils n'ont souvent plus d'énergie pour entretenir leur relation.

#### Comment peuvent-ils recharger les batteries ?

Il faut veiller à prendre soin de soi en trouvant chaque jour une occasion de se faire plaisir. Se promener dans un endroit qu'on aime – même un quart d'heure –, se faire un petit cadeau...

#### Que peuvent-ils changer dans leur façon de se parler ?

Je leur conseille d'exprimer ce qu'ils ressentent – «lorsque tu me dis ça, je suis en colère» – et ce dont ils ont besoin. Enfin, je leur propose de se demander honnêtement quelle place ils accordent à leur vie de couple par rapport à leur travail. Un bon moyen de retrouver ses valeurs et de se rappeler pourquoi on s'est engagé avec l'autre. Cela permet d'effectuer les réajustements nécessaires.

►►► peuvent. Comme Catherine Gotlieb et son mari, qui prennent un jour de congé en semaine de temps en temps. «Nous en profitons pour flâner ensemble, visiter un musée main dans la main...»

Pour Pascal Macioce, associé chez Ernst & Young, et sa femme, Evelyne Sevin, elle-même associée dans le cabinet de chasse de têtes Egon Zehnder International, qui voyage beaucoup, le week-end, c'est sacré. «Nous allons régulièrement dans notre maison de Normandie. Nous ne faisons rien de spécial, nous sommes juste ensemble.» Et quand ils restent à Paris, ils se rendent le dimanche matin au club de sport auquel ils sont abonnés depuis douze ans. Enfin, chaque année, en juillet, ils profitent d'un mois sans les enfants. «On travaille, certes, mais on prend notre petit déjeuner le matin au bistrot du coin et on s'appelle vers 20 heures pour savoir ce qu'on va faire de notre soirée. Un vrai bonheur.»

**Tête-à-tête au resto.** Quand on se retrouve enfin seuls, mieux vaut ne pas évoquer les détails pratiques de la vie quotidienne ou les histoires de boulot. C'est la règle que se sont fixés Fabienne et François d'Illiers, respectivement consultante chez Ernst & Young et chef de projet chez Sopra Group. Chaque mois, ils organisent un tête-à-

### “Les couples où les deux font carrière mettent souvent leur libido dans le travail”

tête au restaurant, pendant lequel ils ne parlent que d'eux. Un conseil qui leur a été donné pendant leur préparation au mariage. «Nous profitons de ces dîners pour dire à l'autre nos envies, nos demandes : “Voilà ce que j'aimerais faire à la rentrée, ce que j'attends de toi par rapport à telle question...” Nous avons aussi un cahier dans lequel nous écri-

vons tous nos objectifs, explique la jeune femme. Au début, je trouvais tout ça un peu ridicule, aujourd'hui, je ne pourrais plus m'en passer.»

Faire son bilan de couple est un exercice salutaire. Dans son livre «On arrête?... on continue?» (Payot), le psychiatre Robert Neuberger insiste sur l'importance de ces discussions : «Elles permettent de pointer les dysfonctionnements avant qu'ils ne finissent par séparer le couple.»

**Projets communs.** Ces rencontres peuvent être aussi l'occasion d'élaborer un projet commun. «Je l'observe chez tous ces couples d'exception : en dehors des enfants et de leur vie de famille, ils ont quelque chose qui les lie et qui renforce leur sentiment de construire quelque chose à deux», explique la coach Rosine Branly. Décorer une maison de vacances, se lancer dans une collection d'œuvres d'art, partager la même passion pour l'opéra... A chacun son style. «Nous, nous avons décidé il y a deux ans d'habiter à la campagne et de restaurer une vieille maison de famille, près d'Orléans, raconte

Fabienne d'Illiers. Couper des arbres, dessiner un plan du jardin, restaurer les chambres d'amis pour héberger les copains : on ne s'arrête jamais. On peut dire que cette maison a renforcé nos liens.»

Cultiver ensemble une passion, mener à bien un projet qui tient à cœur : la méthode permet avant tout de retrouver du désir. «Les couples où les deux font carrière mettent souvent leur libido dans le travail, note Rosine Branly. Signer tel ou tel contrat devient plus excitant que de retrouver leur conjoint à la maison. Cette distance finit par les séparer.» Et si pour redonner du piment

à sa vie de couple, il fallait d'abord prendre le temps de s'occuper de soi ? Les thérapeutes de couples sont unanimes pour dire que c'est le moyen de retrouver l'envie de plaire et d'érotiser la relation.

**Douceur et tendresse.** Un défi particulièrement difficile à relever pour les couples de cadres. «C'est entendu, je suis une cadre active, une maman, une épouse, mais je suis aussi une femme, rappelle Catherine Gotlieb. J'ai appris à dégager du temps pour moi, pour aller au hammam, faire du shopping... Si je me respecte en tant que femme, je respecte aussi mon mari.»

«Souvent, dans ces couples obsédés par leur carrière, il n'y a plus de séduction, observe

Rosine Branly. D'abord, ils sont trop fatigués. Mais ils gardent aussi entre eux la dureté qui les caractérise au travail. Je leur conseille donc de cultiver dans l'intimité leurs qualités de tendresse et de douceur.» Françoise Beigbeder partage ce diagnostic. «Arrêtez de vous comporter à la maison comme au bureau, dit-elle à ses clients. L'amour et le désir ne peuvent pas cohabiter avec l'obsession de la performance, ni avec l'exigence à tout prix.»

Lâcher prise, ne pas chercher à tout contrôler, accepter que tout ne soit pas parfait : pour rester amoureux, il faut en somme désapprendre un peu les valeurs de l'entreprise. ■ Morgane Miel