

«Ensemble mais seuls»

On s'aime, on décide de vivre ensemble, on y croit dur comme fer et, après quelques années, un insidieux malaise s'installe : « On est ensemble mais je me sens parfois très seul(e) ».

Voile passager ou pénible réalité quotidienne ? Que signifie cette solitude dans le couple et comment y faire face ?

Christophe Fauré, psychiatre, aide à identifier les origines de cette solitude-isolement qui peut mettre en péril le couple : les attentes déçues, l'espoir impossible de réparer les blessures du passé, le désir de fusion, l'absence d'objectifs communs

Reconsidérer ses attentes et trouver les moyens de se reconnecter l'un à l'autre permet de dépasser ce douloureux sentiment d'isolement. Pour y parvenir, Christophe Fauré invite paradoxalement à rencontrer, sans peur, la solitude fondamentale de tout être humain, sans laquelle la relation à l'autre ne serait pas possible.

Libéré de ses illusions, le couple peut alors retrouver l'harmonie et préserver ce qui a été construit ensemble.