Couple: quand les congés virent au cauchemar

Synonyme de farniente et de moments romantiques à deux pour les uns, les grandes vacances riment avec engueulades pour certains couples. Pour éviter que l'été ne tourne au drame, mieux vaut anticiper.



Les vacances d'été mettent parfois à rude épreuve la solidité du couple.

L'été n'est pas une sinécure pour tous. Pour certains tourtereaux, c'est même carrément le cauchemar. Un peu comme on redoute les fêtes de fin d'année, ces conjoints voient approcher les vacances la boule au ventre. Et parfois, la seule issue est la rupture. **A partir d'août, les demandes de divorces explosent de plus de 25%,** constate Claudio Bocchia, cofondateur du site de séparation en ligne easydivorce.ch, tout comme après les fêtes de fin d'année, où ces dernières augmentent de 40%. Les peoples n'y échappent pas: Vanessa Paradis et Johnny Depp, Gwen Stefani et Gavin Rossedale, Monica Bellucci et Vincent Cassel, tous ont succombé l'été.

Le danger guette donc derrière les parasols. Mais comment ce qui devrait se cantonner à des retrouvailles heureuses loin du stress quotidien se mue-t-il en mauvais rêve vacancier?

> ***« Parce que, justement, les vacances concentrent à elles seules les attentes et les fantasmes de chacun. »***

Et ce qui est imaginé par l'un ne l'est pas forcément par l'autre, fait remarquer Monika Ducret, conseillère conjugale de l'association Couple et Famille à Genève. «L'un voudrait profiter de se retrouver avec son partenaire, tandis que l'autre veut visiter et faire des rencontres. Les grandes vacances sont chargées d'attentes et lorsqu'elles ne coïncident pas, les tensions prennent le dessus. Et puis, ajoute Claudio Bocchia, «la plupart des couples n'ont guère le temps de réfléchir à leur avenir le reste du temps», happés qu'ils sont par le stress quotidien. «Les conjoints se retrouvent tout d'un coup ensemble de façon permanente durant environ deux semaines.»

> ***« C'est un vrai test et certains finissent par se rendre compte qu'ils n'ont plus les mêmes affinités.» »***

Tout comme janvier est le temps des bonnes résolutions, l'été se mue en remise en question.

Effet tapisserie garanti

Pourquoi attendre la pause estivale pour déclarer les hostilités? Car après tout, souligne Mirela Fry, thérapeute de couple et de famille à Genève, il ne s'agit pas d'un problème qui se règle au moment de faire ses valises, mais en amont. Elle aussi fait face à un pic de demandes de thérapies en mai et juin ainsi qu'aux mois de novembre et décembre: «Les gens me disent: nous partons en vacances et nous voulons être bien, car nous avons peur de nous séparer à la rentrée. Je leur réponds: «Partez et venez me voir à votre retour.» Car, poursuit-elle, il y a ce fantasme de croire que tout peut se préparer et se réparer une semaine avant le départ, comme on prépare ses valises. Et d'avertir:

> ***«Si un couple dysfonctionne tout au long de l'année, il dysfonctionnera n'importe où, à la mer comme à la montagne.» »***

C'est ce que Monika Ducret appelle «l'effet tapisserie»: «On change le décor, mais au fond, rien ne change. Dans le cas où il y a par exemple une famille à gérer, le même se retrouve à cuisiner tandis que l'autre prend du bon temps.»

Le cauchemar des vacances d'été n'est pas une fatalité, même si le fait de partir ailleurs et de se retrouver dans un environnent inconnu peut déséquilibrer un couple fragile. Pour un couple qui communique et qui a une bonne entente, la pause estivale joue son rôle de catalyseur, rapprochant et consolidant le duo. Et parfois, ne pas s'entendre peut se révéler salvateur, conclut Mirela Fry: «Partir en vacances ensemble juste après s'être rencontrés permet de découvrir le vrai visage de son partenaire et de se rendre compte qu'il ou elle n'est pas la bonne personne.»

© Migros Magazine - Viviane Menétrey

Quatre trucs pour éviter l'été meurtrier

1. Communiquer

Parler ensemble du choix de la destination (mer ou montagne?) avec des amis ou en famille fait partie du b.a.-ba. «Il est aussi utile de préciser qui fait quoi, si l'un se charge de réserver l'hébergement, l'autre les billets d'avion ou si l'un fait tout», note Monika Ducret. Car mieux vaut être sur la même longueur d'onde si l'on ne veut pas rester sur le tarmac.

2. Etablir ses besoins à l'avance

Pour certains, les vacances sont le moment de socialiser, pour d'autres, l'occasion de se retrouver à deux ou en famille et de resserrer les liens du cocon. D'où l'importance de formuler ses attentes. «Et d'être ouvert au dialogue, avertit Monika Ducret. Dire ce que l'on veut est une chose, mais écouter l'autre en est une autre. Si l'on n'est pas prêt, cela ne sert à rien.»

3. Changer de cap

Inutile de partir chaque été dans votre belle-famille si le séjour tourne systématiquement mal. Tentez plutôt une destination inconnue. Une nouvelle dynamique peut alors prendre place loin des pressions familiales.

4. Négocier

Vous rêvez de rester tranquille après la plage alors que lui veut boire l'apéro sur la place du village en discutant avec le tout-venant? Pourquoi ne pas accepter? En contrepartie, demandez- lui de faire l'impasse un soir et de passer une journée rien qu'à deux.

Auteur: Viviane Menétrey

Illustrations: François Maret