

PHILIPPE BRENOT

Psychiatre & sexologue

Auteur de « *Pourquoi c'est si compliqué l'amour, comprendre nos différences pour une vie à deux épanouie* » (Ed. Les Arènes)

Inventer un couple nouveau

« En raison de cette crise sanitaire, ce très particulier

« temps suspendu »

peut être l'occasion d'un nouveau départ pour soi-même, pour le couple, pour la famille. Il permet en



effet un temps de réflexion, de redistribution des rôles, d'échange des projets de vie (dans un même couple on n'a pas les mêmes attentes ni projets de vie) pour sortir différents et vivre un nouveau couple, une nouvelle famille. Méthode simple : écrire chacun sur un papier ses envies, ses désirs profonds, ses projets (les projets personnels et pour le couple) ; échanger les deux écrits, les lire et les réfléchir avec le respect de la pensée de l'autre (il y a toujours deux vérités dans un couple) ; puis prendre le temps d'échanger autour des idées et désirs de chacun et décider ensemble des résolutions pour un changement, qui est le moteur de la relation à deux. » ■