

Que faire si...

En famille, en couple, entre amis... Il y a toujours des solutions aux petits soucis de la vie. *Maxi* vous donne les bons conseils.



COUPLE

Vous le partagez avec son ex-femme

Difficile pour vous de bâtir votre histoire alors qu'elle est si présente. Comment lui en faire prendre conscience...

Qu'il s'agisse d'une proximité liée à de bonnes relations conservées depuis la séparation ou d'une jalousie excessive manifestée par une attitude intrusive, le résultat est le même : vous avez du mal à trouver votre place dans cette histoire, qui fonctionne plus ou moins à trois. Son ex-femme est du genre envahissante et se mêle volontiers de sujets qui ne

la concernent plus (la santé de votre conjoint, vos projets, etc.). « Pour elle, cette histoire n'est probablement pas terminée, analyse Nina Bataille, coach professionnelle certifiée*. Sa jalousie peut aussi traduire un comportement pathologique : elle prend du plaisir à voir souffrir les autres, en l'occurrence vous. »

Penser que les choses vont rentrer dans l'ordre toutes seules est une erreur : cela vous mènerait à de nombreux sacrifices. La première chose à faire est donc d'en parler avec votre compagnon et de lui exposer ce que vous vous sentez capable d'accepter ou pas. Exprimez ce que vous ressentez, sans rien garder pour vous.

« Soyez également précise et concrète sur ce que vous attendez de lui, conseille la coach. Par exemple : "Je souhaite que tu ne lui répondes pas au téléphone après 21 heures car nos soirées commencent, c'est notre temps de couple à nous." » Son comportement est en effet décisif pour limiter le pouvoir de nuisance de son ex-femme. « Plus il sera ferme et posera des limites claires, moins celle-ci sera en capacité d'être envahissante », affirme Nina Bataille. À vous deux, posez un cadre dont elle ne pourra pas déborder !

Si la situation vous rend malade (le stress a une influence très négative sur votre santé, par exemple) et si votre compagnon ne prend pas la situation en main malgré vos avertissements, ne restez pas dans cette situation malsaine. Prenez un peu de distance : votre conjoint se rendra peut-être alors compte du rôle qu'il a à jouer pour rétablir l'équilibre dans la relation.

Nos conseils

- ✓ Surtout, ne dénigrez pas et n'insultez pas son ex-femme. C'est une personne qui a compté pour lui : la critiquer reviendrait à le critiquer lui-même.
- ✓ Restez factuelle et ne parlez qu'en message « Je » : « J'ai du mal à supporter les phrases agressives de ton ex. »

AMITIÉ

C'est toujours vous qui prenez des nouvelles



À force, il vous semble que la relation ne fonctionne qu'à sens unique. Les clés pour rétablir l'équilibre.

Fixer des rendez-vous pour se voir, appeler, faire des cadeaux... Certaines personnes ont une faculté naturelle à entretenir les relations et c'est sûrement votre cas. D'autres, à l'inverse, se « laissent faire » et ont du mal à être force de proposition. « Cela ne fait pas d'eux de "mauvais" amis pour autant, remarque Nina Bataille, coach professionnelle certifiée*. Il s'agit juste d'un mode de fonctionnement et d'envies différentes : la personne peut être, par exemple, un peu casanière. » Le problème, c'est qu'à la longue, la personne « moteur » peut en avoir assez d'être tout le temps celle qui propose. Et la personne qui ne fait que recevoir peut ressentir une forme de pression devant tant de sollicitations. Déséquilibrée, la relation n'apporte plus de satisfaction des deux côtés. Mais on ne dit rien, de peur de blesser ou de se voir reprocher de ne jamais prendre de nouvelles...

Pour que les choses changent, pas de solution miracle : il va falloir communiquer, de manière douce et non agressive ! « J'aimerais te parler de notre