



LE BURNOUT AMOUREUX COMMENT Y FAIRE FACE

LE MANQUE DE RESPECT, L'ÉLOIGNEMENT ET L'USURE DU TEMPS MÈNENT AU BURNOUT AMOUREUX. LE PSYCHOLOGUE ET AUTEUR FRANÇOIS ST-PÈRE NOUS AIDE À IDENTIFIER LES SYMPTÔMES DE CET ÉPUISEMENT ET LIVRE SES CONSEILS AFIN DE L'ÉVITER OU ENCORE, DE S'EN REMETTRE.

L'USURE DU COUPLE

Le burnout amoureux n'est pas la résultante d'un traumatisme, mais de l'usure du couple. La multiplication des frustrations et des déceptions, l'éloignement, le manque de respect et la négligence conduisent à cet état. On se retrouve un beau jour à s'interroger: «Est-ce que je l'aime encore?» On a le sentiment de vivre

au sein d'une relation vide. Ce constat génère beaucoup d'anxiété. La suite logique étant la séparation, cette éventualité peut faire peur quand on a beaucoup construit et investi: ensemble, nous avons des enfants, une maison, un réseau social, etc. Comme c'est habituellement la dernière étape avant la séparation, il y a urgence d'agir.

LES SYMPTÔMES DU BURNOUT AMOUREUX

Les couples qui sont au bord du burnout amoureux vivent comme des colocataires et se demandent s'ils s'aiment encore. La personne concernée se sent ambivalente, impuissante à faire évoluer sa relation. En même temps, elle peut assumer la séparation et toutes ses conséquences. Parmi les symptômes:

- impression de vide relationnel
- perception négative du partenaire
- affaiblissement du désir pour l'autre
- découragement (parfois accompagné de symptômes de dépression, de tristesse, d'irritabilité et d'anxiété)

UN CONSEIL

La personne épuisée devrait idéalement prendre soin d'elle. Elle est parfois amochée au point de présenter des symptômes de dépression majeure. Elle pourrait consulter un médecin, se confier à des tiers, faire de l'exercice physique, avoir des activités stimulantes et tout mettre en œuvre pour aller mieux.

UNE ÉTAPE NORMALE OU NON?

Une grande proportion des unions doit affronter le burnout amoureux. Au Québec, le taux de divorce avoisine les **50 %**; grosso modo, **un couple marié sur deux** divorcera. Un nombre élevé de couples ont traversé des crises importantes et se sont rendus à l'épuisement amoureux. On évalue à environ **40 %** les couples qui connaissent l'ambivalence et la remise en question de leur relation, sans nécessairement passer à l'acte.

3 CONSEILS POUR ÉVITER LE BURNOUT AMOUREUX

Ne pas aller trop loin dans les conflits, prévenir l'escalade et éviter la multiplication des interactions malheureuses (mépris, dénigrement, paroles blessantes).

Encourager le développement personnel et l'épanouissement de l'autre. C'est par ailleurs la principale raison pour laquelle les gens entrent en relation aujourd'hui: bonifier leur bien-être personnel.

Ne pas négliger le couple. Prendre du temps à deux et avoir des projets ensemble.



«Comme le burnout amoureux est habituellement la dernière étape avant la séparation, il y a urgence d'agir.»

SE RÉTABLIR DU BURNOUT AMOUREUX

1 La voie de la reconstruction de la relation

C'est parfois au moment de réaliser qu'on peut perdre son partenaire qu'on se mobilise pour répondre à ses besoins. La personne épuisée doit communiquer son ambivalence de manière claire. Son partenaire doit la prendre au sérieux et lui démontrer son intérêt.

2 Le statu quo

Il est rare que les couples choisissent cette avenue: ils cohabitent tout en faisant le deuil de la relation. Certaines personnes font ce choix pour les enfants ou leur sécurité financière.

3 La séparation temporaire

Plutôt que d'envisager tout de suite une séparation définitive, il peut être intéressant de se séparer temporairement, en s'entendant au préalable sur certains critères comme la durée de l'éloignement, l'exclusivité sexuelle ou non. Elle permet de diminuer la tension et de voir à quel point l'autre est important ou pas.

4 La séparation définitive



Docteur en psychologie, François St-Père se spécialise en thérapie conjugale depuis bientôt 20 ans. Il vient de publier *Le burnout amoureux* aux Éditions de L'Homme. www.francoisstpere.com