

# Une année pour s'émerveiller en couple

## L'émerveillement se construit et se cultive à deux, afin d'entretenir la flamme et de resserrer les liens.

« **C**e qui m'émerveille chez elle, c'est sa générosité », confie Matthieu, 55 ans, à propos de sa compagne, Virginie, avec laquelle il vit en couple depuis plus de vingt ans. Cet artiste réservé, un peu timide, est impressionné par son sens de l'accueil, son goût pour le beau et l'harmonie, bref sa capacité à enchanter le quotidien. Devant les manifestations de gratitude à son égard, la jeune quadragénaire reconnaît que les mots et les gestes de son compagnon la touchent, l'encouragent et lui apportent un sentiment de fierté.

Pour la conseillère conjugale Bénédicte de Dinechin, la capacité à se réjouir du travail accompli est un moteur pour la relation conjugale. S'autoriser à être fier de ce que l'on fait développe l'estime de soi et permet ainsi de mieux s'affirmer dans les relations conjugales et familiales. Le regard de fierté est contagieux. Il se pose sur le conjoint, les enfants. Il permet de reconnaître les qualités de l'autre et de lui donner des ailes. On va alors plus facilement complimenter son partenaire.

« Les compliments sont un ressort essentiel de l'émerveillement mutuel, qui constitue l'un des piliers de la relation conjugale », souligne cette spécialiste du couple, qui n'hésite pas à recommander à ceux qui viennent la consulter de se dire au moins un compliment par jour. « Quand on a tendance à être dans la critique ou le reproche, être capable de se dévoiler en disant à l'autre "j'aime ou j'admire chez toi..." c'est comme un freinage ABS, cela produit un effet incroyable », assure Bénédicte de Dinechin.

Et celui qui ose un compliment en est, promet-elle, le premier bénéficiaire. Pour quelle raison ? « Si je change mon regard sur mon conjoint, celui-ci va se sentir autorisé à changer. Et la relation, elle aussi, va évoluer. Modifier ainsi son angle de vue agit comme un antidote à la lassitude, à la routine, au reproche. Au fond, créer ou restaurer l'émerveillement par le compliment, c'est comme trouver une pépite pour un chercheur d'or », compare la conseillère conjugale. Autre rituel : raconter à l'autre,

chaque soir, le point brillant de sa journée, au lieu de déballer ses soucis. Ce qui va entraîner un mouvement positif. S'émerveiller devient alors une attitude contagieuse qui s'étend au conjoint, à la famille.

*Il importe que le compagnon ou la compagne de vie soit l'être le plus précieux à nos yeux.*

Prendre soin de l'autre, par le compliment ou la reconnaissance, se fait naturellement au début de l'histoire d'un couple. Mais cette attention tend à s'effiloche. Contrer cette mauvaise pente est une question de volonté. « Le principal écueil pour les couples est de trouver comment se renouveler, afin de continuer à s'émerveiller », analyse Maylis Duffaut. Dans son cabinet, la conseillère conjugale et familiale du Cler (*lire les pistes*) propose souvent aux conjoints de se remémorer leur rencontre. « Un moment de complicité, de joie, de partage, d'admiration et de cœur qui palpète : si l'émerveillement initial est encore vivant, on peut travailler à le ranimer. » Cette spécialiste le constate dans sa pratique, beaucoup de jeunes couples sont dans l'amour captatif (qui prend), au lieu d'être dans l'amour oblatif (qui donne). Dans une relation conjugale, il s'agit pour chacun de s'approprier sa part personnelle, mais aussi d'aider l'autre à révéler le meilleur de lui-même. De cette façon, l'admiration peut jaillir des deux côtés, pas forcément au même moment, et susciter l'émerveillement de l'un pour l'autre, ce qui vient nourrir le couple. L'attention à l'autre est une clé centrale pour entrer dans l'émerveillement. Pour le faire surgir au quotidien, il importe que le compagnon ou la compagne de vie soit l'être le plus précieux à nos yeux. Ce que l'on peut résumer ainsi, selon Maylis Duffaut : « Je lui garde une place unique et attentionnée, j'accepte de ne pas le (ou la) changer, je l'aime avec ses défauts, car sinon ce n'est pas lui (ou elle) que j'aimerais. »

La vie de couple est jalonnée d'événements donnant l'occasion de s'émerveiller ensemble. La naissance d'un enfant ou de petits-



La naissance d'un enfant est un événement qui enchante le quotidien d'un couple. Aldo Sperber/Hans Lucas

## Une année pour s'émerveiller en couple

«S'offrir à deux un beau voyage ne garantit rien. Pour certains, c'est même une façon de fuir les problèmes.»

●●● Suite de la page 13.

enfants comble de joie. «On s'émerveille de ce qu'on a produit en couple», précise Claude Habib (1), professeure de littérature. L'émerveillement commun est plus accessible, mais reste important car il crée du lien. Devant un grand film, un beau paysage, les conjoints sont connectés émotionnellement. «Mais le spectacle, ou l'œuvre, ne fait pas changer le regard sur l'autre, prévient Bénédicte de Dinechin. L'émerveillement n'est pas une recette magique. S'offrir à deux un beau voyage ne garantit rien. Pour certains, c'est même une façon de fuir les problèmes.»

«En couple, on perd les contours de la vie commune.»

«Le couple est un attelage où chacun tire la même charrette. On se ménage des pauses pour s'émerveiller sur commande», estime Claude Habib, qui souligne la contradiction entre «la semaine de l'émerveillement», organisée par les tour-opérateurs et «l'émerveillement surprise» plus rarement perçu dans le flux des jours. «En couple, on perd les contours de la vie commune», justifie-t-elle. Cette auteure rapproche l'émerveillement initial, du choc amoureux, de l'émerveillement terminal, au moment de la séparation causée par la maladie et la mort. «Il se produit comme une reconnaissance de la singularité de l'être aimé qui s'en va. On retrouve de manière aléatoire une caresse, une attention, une prévenance qui surprend. Ce qui ranime l'état initial, c'est la surprise d'un surcroît de plaisir et de beauté qui progresse en douceur.» Entre les deux extrémités du parcours d'un couple, des étincelles d'émerveillement peuvent surgir, de façon ponctuelle, ajoute Claude Habib. «En réagissant à un événement, notre conjoint peut nous surprendre par son courage. On revoit l'autre dans son entier comme si on le voyait de l'extérieur. Des qualités en lui nous plaisent à nouveau et nous font retrouver notre raison d'aimer.»

**France Lebreton**

(1) Auteure de *Le Goût de la vie commune*, Flammarion, 2018, 6 €.

sur-la-croix.com  
L'émerveillement du couple amoureux selon l'écrivaine Belinda Canonne

### repères

#### La gratitude au quotidien

1. Reconnaissez un bienfait reçu, comme la parole ou le geste d'une personne.
2. Ayez conscience de sa gratuité, sans nulle obligation de retour.
3. Détaillez au moins cinq caractéristiques concrètes de ce don gratuit en vous y attardant.
4. Goûtez la joie que cette description du don éveille en vous.
5. Sentez le désir de faire de même, en retour à la personne qui vous a fait don de ce bienfait.
6. Posez cet acte sans recherche d'un don en retour.

Source : Puissance de la gratitude. Vers la vraie joie, de Pascal Ide, Emmanuel, 2017.

### témoignages

#### «Goûter l'instant présent»

**Olivier et Joséphine, 32 ans chacun**

**Olivier** : «Nous sommes mariés depuis sept ans et demi. Après une longue attente, nous allons avoir notre premier enfant, en février 2020. Notre émerveillement augmente de jour en jour. Pendant sept ans, nous n'avons pas voulu nous projeter dans cette étape, afin qu'en cas d'échec la pente ne soit pas trop douloureuse à remonter.»

**Joséphine** : «La nuit quand je ne dors pas, je m'émerveille de sentir bouger le bébé dans mon ventre. Auparavant, nous avons connu d'autres sources d'émerveillement. L'une d'elles a été notre mission de volontaires au Chili, dans un quartier pauvre de Santiago, durant un an et demi. Dans ces conditions difficiles,

Il faut prendre le temps de vivre des moments de joie et de partage à deux. Deepol/Plainpicture



## S'émerveiller, une manière de regarder le monde

voire dramatiques, nous avons été l'un pour l'autre un repère, un appui précieux. Les fruits de cette mission nous ont transformés et ont transformé notre couple, avec aujourd'hui encore le souci de prendre soin de nos proches.»

**Olivier** : «Ces années d'attente d'un enfant ont constitué une épreuve indéniable. Nous tenons un carnet de couple, dans lequel on note, à chaque anniversaire de mariage, nos moments de joies et de difficultés. C'est un moyen de prendre du recul sur notre vie et de s'en émerveiller. Nous n'aurions pas choisi cette vie, et pourtant elle prend son sens, a posteriori.»

**Joséphine** : «Notre vie dépend de la manière dont nous la regardons», dit le philosophe Martin Steffens. S'émerveiller, c'est goûter l'instant présent, tel qu'il est, par des petites surprises du quotidien.»

**Olivier** : «Je m'émerveille du tempérament émerveillé de Joséphine. J'aimerais être plus spon-

tané, moins prudent. Cette différence entre nous peut être source d'incompréhension.»

**Joséphine** : «L'émerveillement n'empêche pas la vie quotidienne ordinaire, les disputes. Mais il constitue un réservoir d'amour, de vie pour étancher notre soif. Nous avons été chamboulés par les réactions de notre entourage, à l'annonce du bébé à venir. Des gens que l'on ne connaît pas ont pleuré de joie en apprenant la nouvelle. L'émerveillement circule, se partage. Il donne un signe d'espérance à tous ceux qui vivent l'épreuve que nous avons traversée.»

#### «Prendre le temps de contempler»

**Adeline, 37 ans, mère de cinq enfants âgés de 2 à 11 ans**

«En famille, nous cultivons l'émerveillement par l'esprit

de louange. Le matin, on se réjouit de ce que l'on va vivre aujourd'hui et de ce que l'on a vécu hier. Entre mon mari et moi, chacun manifeste sa gratitude à l'autre, lui dit merci. Ainsi, hier, je me suis émerveillée par la peine qu'il se donne pour trouver un logement pour notre famille.

Les déplacements en voiture nous offrent l'occasion de contempler ensemble la nature. Tous les jours, il y a des occasions de s'émerveiller pour peu qu'on en prenne le temps. Cela ne vient pas tout seul. Il faut le choisir. Voir ce qui nous entoure, faire les choses les unes après les autres, être plus paisible, ancré dans le réel, être présent à ceux qui nous entourent. Au final, on gagne en temps et en efficacité. Mon mari coupe son téléphone en quittant son travail. Pour moi, c'est plus difficile, mon téléphone reste allumé dans ma poche.»

**Recueilli par France Lebreton**

Prochain dossier :

Ces ados particulièrement « populaires »

**Entretien.** Les enfants nous invitent à voir dans le présent une forme de cadeau, à percevoir l'extraordinaire dans l'ordinaire.

## «Les parents (ré)apprennent à s'émerveiller»

Catherine L'Écuyer

Docteure en sciences de l'éducation et psychologie (1)

### Que signifie s'émerveiller ?

**Catherine L'Écuyer :** À la suite d'Aristote pour qui « *les humains ont, par nature, le désir de savoir* », je reprendrais volontiers la définition de saint Thomas d'Aquin, écrite il y a plus de sept siècles, « *l'étonnement est un certain désir de savoir* ». Et j'ajouterais qu'il faut « *ne rien tenir pour acquis* ». C'est-à-dire regarder ce qui nous entoure comme si c'était la première ou la dernière fois. Je vois dans le fait de s'émerveiller non pas une capacité, trop technique, mais une faculté innée, une émotion existentielle.

### Pourquoi est-il essentiel de partager l'émerveillement au-delà du couple, avec nos enfants ?

**C. L. :** Les jeunes enfants sont dotés d'une remarquable faculté d'émerveillement pour les petites choses de la vie, des détails ordinaires qui sont l'étoffe du quotidien. Ils sont doués pour voir l'extraordinaire dans l'ordinaire : le bruit d'un papier froissé, le chatouillement ressenti lorsqu'une fourmi parcourt leur paume, le chatolement d'un objet aperçu dans une flaque d'eau. Cet émerveillement les incite à aller à la découverte du monde, à satisfaire leur curiosité, à apprendre par eux-mêmes.

### Quel rôle jouent les parents ?

**C. L. :** Quand un enfant regarde ses mains ou marche à quatre pattes, on n'a pas besoin de l'encourager à connaître ce qui l'entoure. Il y va tout seul ! Ainsi, le matin de Noël, il s'extasie en écoutant le bruit de l'emballage entre ses mains, jusqu'à en négliger le jouet qu'il contient. Les parents doivent s'efforcer de préserver l'émerveillement inné de leur enfant et de le faire grandir dans

un environnement favorable à la découverte, dans lequel il peut apprendre par lui-même, de façon spontanée, et aussi apprendre en étant guidé.

Dans tous les cas, son rythme et les étapes de son développement doivent être respectés. Trop souvent, la faculté d'émerveillement tourne à vide, faute de contenus de qualité et de beauté.

### Comment favoriser le sens de l'émerveillement en famille ?

**C. L. :** Au lieu de submerger l'enfant d'activités et de stimuli externes, mieux vaut privilégier une certaine sobriété. Laisser les enfants désirer longtemps quelque chose avant de le leur offrir. Accorder une place importante à la nature qui constitue une fenêtre d'émerveillement. La nature, en effet, est beaucoup plus lente que le monde technologique. À l'adolescence, découvrir la nature est aussi un moyen de sortir de sa « caverne numérique ». De même, l'amitié réelle, en chair et en os, par la valeur qu'on lui donne, mais aussi les temps de qualité en famille sont aussi des occasions d'émerveillement pour les ados.

Toutes les premières fois sont des sources d'émerveillement. Par effet de contagion, les parents (ré)apprennent à s'émerveiller avec leurs enfants. Notre vie productive, comme notre rapport au temps, nous fait perdre, à nous adultes, cette faculté. Les enfants, eux, vivent dans le présent. Ils ne sont pas dans l'anticipation. Pour eux, le présent est un cadeau. C'est la raison pour laquelle souvent les grands-parents renouent avec l'émerveillement. Leur vie frénétique et productive étant passée, ils ne tiennent plus rien pour acquis. De quoi avoir bien des affinités avec leurs petits-enfants.

Recueilli par France Lebreton

(1) Auteure de *Cultiver l'émerveillement et la curiosité naturelle de vos enfants*, Eyrolles, 2019. 192 p. 18 €.

## pistes

### Lire

**S'émerveiller, de Belinda Cannone, Stock, 2017, 190 p. 18 €.** Inutile d'aller au bout du monde pour s'émerveiller. Un état intérieur favorable permet de percevoir la dimension secrète et poétique du monde, à portée de main. Un remède contre le risque de « *l'enténébrement* » de notre époque.

**Le Couple dont vous êtes les héros. Cahier-coach pour entretenir la flamme, de Bénédicte de Dinechin, Quasar, 80 p., 12 €.**

**Le Couple dont vous êtes les héros face aux défis de la vie, de Bénédicte de Dinechin, Quasar, 2019, 80 p., 13 €.**

**La Fabrique de l'intime. Le couple, le sexe et l'enfant, de Jacques Arènes, Cerf, 2017, 240 p., 19 €.**

**Le Goût de la vie commune, de Claude Habib, Flammarion, 2017, 173 p., 6 €.**

**Attendre et espérer. Itinéraire d'un couple sans enfant, d'Olivier Mathonat, Emmanuel, 2019, 160 p., 16 €.**

**Donne-moi quelque chose qui ne meure pas, de Christian Bobin (texte) et Édouard Boubat (photographies), Gallimard, 1996, 32,50 €.**

### Se faire accompagner

**Cler Amour et Famille,**

65 bd de Clichy, Paris 9<sup>e</sup>.  
Tél. : 01.48.74.87.60.

Accompagnement des couples et des familles, partout en France.

Site : [cler.net](http://cler.net)

### Suivre une session de couple

« *Le second souffle de l'amour conjugal...* »

Pour les couples mariés qui ont besoin de faire le point. Du 8 au 9 février 2020 (deux jours), Notre-Dame-de-Cana, Communauté Saint-Jean, Troussures (Oise).  
Site : [ndcana.com](http://ndcana.com)

**#AirDuTemps.** La fresque romanesque de Christelle Dabos, vendue à plus de 500 000 exemplaires, se clôt par un quatrième volet.

## «La Passe-miroir» ensorcelle adolescents et jeunes adultes

Livre 4 - La Tempête des échos de Christelle Dabos  
Gallimard Jeunesse,  
572 p., 19,90 €

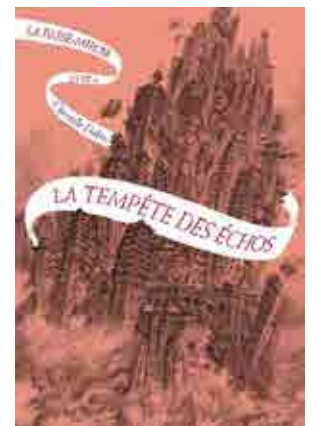
Imaginez un monde éclaté en « arches » suspendues dans les airs, où vivent des familles dotées de pouvoirs surnaturels. Sur l'un de ces îlots flottants, la jeune Ophélie est capable de se téléporter en traversant les miroirs et de « lire » le passé des objets en les effleurant du bout des doigts. Ses lunettes de myope et la longue écharpe dont elle ne se sépare jamais réagissent à ses émotions, comme si elles étaient douées de vie. Ce n'est pas la moindre des bizarreries dans l'univers foisonnant imaginé par Christelle Dabos.

« Les personnages Ophélie et Thorn ont des défauts, ils font des erreurs, ça les rend vrais et touchants. »

La naissance de *La Passe-miroir* a tout du conte de fées. Son auteure, bibliothécaire de formation, l'a rédigé pendant une longue convalescence et il s'en est fallu de peu pour que le manuscrit ne reste au fond d'un tiroir. Soutenue par le site d'écrivains amateurs « Plume d'argent », Christelle Dabos participe – et remporte – en 2012 un concours de nouveaux talents organisé par Gallimard Jeunesse.

Sept ans plus tard, la saga compte quatre tomes, 4 000 pages et des milliers de fans à travers le monde.

« Ce roman est accessible dès 13 ans, mais une grande partie de ses lecteurs ont entre 17 et 30 ans », note son éditeur Thierry Laroche, qui explique ce succès par « l'as-



sociation d'un univers fantasy, dont les jeunes sont friands, à une grande finesse psychologique et à une langue puissante, aussi émotive que précise ».

Charlotte, 12 ans, « aime le caractère intrépide de l'héroïne, son ingéniosité et sa relation complexe avec Thorn, le fiancé que sa famille lui a imposé et qu'elle va apprendre à apprivoiser ». « Contrairement à de nombreux romans pour ados, où il y a les gentils d'un côté, les méchants de l'autre, les personnages sont nuancés. Ophélie et Thorn ont des défauts, ils font des erreurs, ça les rend vrais et touchants », ajoute Élor, 14 ans.

Nourrie de multiples références (d'Alice aux pays des merveilles à la Bible, en passant par les films de Miyazaki ou les romans de Philip Pullman et de J. K. Rowling), *La Passe-miroir* témoigne d'une belle inventivité et d'une écriture maîtrisée, riche en descriptions poétiques. Enquêtes, complots à déjouer, mystères à élucider... Ce récit d'apprentissage tient en haleine. Au fil des tomes, l'intrigue gagne en complexité et les personnages en profondeur. Ophélie, timide et maladroite, révèle une pugnacité à toute épreuve pour percer les secrets de son monde et en bousculer les règles. Une anti-héroïne à laquelle on ne peut que s'attacher.

Cécile Jaurès