

# Santé

magazine

LE CAHIER  
NUTRITION  
19 PAGES

**Renforcer  
son énergie  
vitale**

Le Dr Frédéric  
Saldmann nous  
livre ses secrets

**-3 kilos en 2 semaines**

**C'EST DÉCIDÉ  
J'ARRÊTE DE  
GRIGNOTER**

**En finir avec les kilos stress**

**HYPERTENSION**

**Ce qui la fait baisser**

**MAISON  
SAIN**

Un logement  
sans perturbateurs  
endocriniens,  
*c'est possible !*

**SANTÉ NATURELLE**

**Faire son jardin médicinal  
LES PLANTES À CHOISIR**

**MIEUX  
DORMIR!**

**S.O.S. CICATRICES**

**Comment les atténuer ?**

▶ **Évacuer son stress  
et son anxiété**

▶ **Les objets connectés  
pour un sommeil de qualité**

▶ **On se débarrasse des  
parasites : ronflements, écrans...**

**10** FAÇONS DE  
COMMUNIQUER  
SANS VIOLENCE

**ENFANTS**  
LES ÉCRANS MODIFIENT-ILS  
LEUR CERVEAU ?

**LA TÉLÉCONSULTATION  
EN PHARMACIE**

**Ça marche comment ?**

M 05665 - 520 - F: 2,90 € - RD [santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)



# À quoi pense un homme quand...

## SA FEMME EST TRÈS (TROP) SOCIABLE ?

Maxime, 42 ans et Louise 41 ans, sont mariés depuis 4 ans, ils ont une petite de 8 ans, Zoé. Maxime, ébéniste et designer, est plutôt casanier, tandis que Louise, journaliste, très extravertie, a besoin d'une vie sociale bien remplie pour s'épanouir. Leur différence de tempérament rend parfois la vie commune difficile.

*Propos recueillis par Régis Maret*

**L**orsque la fin de l'été dernier est arrivée, il m'aurait fallu au moins dix jours pour me reposer des vacances. J'avais la tête remplie de voix, de visages, je me sentais envahi et assez en colère parce que Louise m'avait promis que ce serait un été "à nous". Nous avons commencé par louer quinze jours une maison en Normandie, au mois de juillet. Je devais dessiner une série de modules de bibliothèque, j'avais besoin de temps et de calme, et

quand même bloqué les débuts de matinée et j'ai pu mener à bien mon projet mais dans l'effort. Retour à Paris pour quinze jours et départ pour Paros, dans les Cyclades.

### **Au bout d'un moment, sa sociabilité m'épuise**

Nous devons y être tranquilles, mais "pas isolés" avait-elle précisé ; nous en avions ri ensemble. Les cinq premiers jours ont été idylliques, nous avons profité de nous, du farniente, c'était le paradis. Et puis, Zoé s'est fait une petite copine espagnole sur la plage. Évidemment, Louise a sympathisé avec sa maman, Begonia. Elle m'a assuré que j'adorerais son mari, Carlos, un architecte passionné par le bois et c'est vrai, très sympathique. C'était reparti pour une vie trépidante. Agréable, pleine de joie, mais épuisante au bout d'un moment. Quelques frictions ont émaillé le séjour, Louise me reprochant de faire trop souvent bande à part, et moi lui reprochant son besoin pathologique de monde. Rien de bien méchant dans ces heurts, mais un petit point noir dans notre relation. Louise est pleine

de vie, curieuse, ce n'est pas pour rien qu'elle est journaliste, elle se lie très facilement aux autres, elle est à l'aise avec tout le monde et partout. Son enthousiasme m'a séduit et me séduit encore. Mais sa dimension solaire va avec sa tendance à socialiser tout le temps et partout.

### **J'ai besoin d'une vie de famille plus intime**

Elle a vraiment besoin des autres pour se sentir bien et, j'irais même plus loin, pour se sentir exister. Ce n'est pas qu'elle soit hypermarcissique ou qu'elle se serve des autres, mais elle a besoin des échanges, du contact, d'être entourée de monde. Elle a d'ailleurs sa bande d'amies et pas une en particulier, comme si les tête-à-tête la dérangent. Nous sommes très peu seuls finalement. Entre sa famille, nos amis, les relations, les parents des copains de Zoé, nous sommes toujours entourés de monde. Et il faut parler, sourire, avoir de l'humour, préparer des repas, boire, manger... J'ai l'air d'un rabat-joie quand je dis cela, mais ce n'est pas le cas, du moins je ne pense pas. Je me sens bien avec

**ELLE A VRAIMENT BESOIN DES AUTRES POUR SE SENTIR BIEN, POUR SE SENTIR EXISTER.**

Louise m'avait assuré que je ne serais pas dérangé. Mais, entre les copains qui passaient par là, les voisins charmants qui sont venus plusieurs fois à l'apéro et les amis avec des enfants en bas âge qui nous ont demandé l'asile climatique, nous avons vécu la vie d'une maison d'hôtes. Va-et-vient incessants, repas interminables, impossible de m'isoler sans passer pour un malotru ou un ours. J'ai



## L'AVIS D'EXPERT



**Maximilien Bachelard**  
psychologue clinicien,  
docteur en psychologie  
clinique

*“Il faut savoir  
se faire entendre”*

Assez souvent dans un couple, l'un des conjoints aide l'autre à dépasser quelque chose qui lui semblait insurmontable seul, par exemple, l'ouverture aux autres. Les problèmes peuvent émerger quand l'attitude est généralisée à outrance. Dans le cas où le couple sait se parler et s'écouter, il suffit de trouver une forme de compromis plutôt que d'alterner entre la satisfaction de l'un puis de l'autre. Ce que l'on retient de l'exemple de Maxime et Louise ? Qu'il faut savoir se faire entendre, arrêter de faire plaisir au détriment de son propre bien-être car le couple ne doit pas être un compromis sacrificiel. Il faut trouver une solution dans un espace et un temps qui convienne aux deux.

les gens que j'apprécie et j'aime les fréquenter, mais j'ai vraiment besoin de plages de temps dans une quasi-solitude. Je suis plutôt contemplatif, pour créer, j'ai besoin de traîner, de rêver, de limiter les échanges pour rester dans ma bulle. J'ai aussi besoin d'une vie de couple et de famille plus intime. Or, ces temps pour nous sont comme des îles au milieu d'un océan de "socialités". Nous en avons discuté et Louise a reconnu que son besoin de socialisation était à la fois sa nature et lié à son travail. La presse connaissant des difficultés, elle est beaucoup plus angoissée qu'il y a quelques années et rencontrer des gens, entretenir des relations, lui permet aussi de calmer son anxiété et de créer des opportunités. Je le comprends très bien, mais j'ai quand même tenu à lui dire que mon rythme et mes besoins étaient différents et que j'étais sans cesse en train de faire respecter mon espace et

mon temps. Elle a admis que la machine s'était un peu emballée. Et m'a redit que son besoin de sortir, de rencontres, venait de très loin. De son enfance en lointaine banlieue parisienne où elle se sentait coupée de tout.

### **Je me suis posé des questions sur nous**

Je l'ai toujours soutenue dans ses projets et cela ne m'a jamais posé de problème d'être celui qui restait à la maison le soir avec Zoé quand elle se rendait à des soirées ou à des dîners. Je me suis posé des questions sur nous : en avait-elle assez de la vie de couple, de famille ? Elle a été blessée et choquée par mes interrogations et m'a répondu que cela n'avait rien à voir, que seuls son tempérament et son métier expliquaient son fonctionnement. Au fil des remarques, je crois que je suis arrivé à lui faire prendre conscience qu'il y a dans son comportement une sorte de

fuite en avant et que se poser, affronter le silence, la solitude est très enrichissant. Du coup, nous avons mis au point une sorte d'agenda informel qui garantit des activités ou des projets qui n'impliquent que nous trois. Ces temps ont, dans l'ensemble, été bien respectés et appréciés. Ce qui l'a aidée aussi à prendre un peu de recul et à se centrer, c'est la course à pied. Elle s'est mise à courir tôt le matin ou en fin de journée, et je l'ai vu changer. Moins de tension nerveuse, moins d'éparpillements et moins de présence aux diverses sollicitations sociales. Il y a toujours les dîners "obligatoires", les brunchs "inévitables"... les week-ends potes, mais je sens un apaisement. Nous avons plus de temps à nous et Zoé a également bénéficié de ce decrescendo social. Mais heureusement que nous sommes amoureux car nos tempéraments demandent un ajustement pour rester en équilibre.

PARTAGEZ  
VOTRE  
EXPERIENCE,  
RETROUVEZ-  
NOUS SUR

Facebook



santemagazine.fr