



«Il faut oser se dire des mots d'amour!»

JELENA JUVET • *Conseillère conjugale, elle sonde les cœurs attristés. Et sait huiler la fine mécanique de la vie à deux...*

PASCAL BERTSCHY

Attentive, réfléchie, claire. D'ailleurs, si elle vient à l'origine de l'Est, on voit vite la femme qui ne perd jamais le nord. Pas même devant les couples en crise, puisque Jelena Juvet est conseillère conjugale et sexothérapeute à Fribourg. Autant dire qu'elle et ses pairs ne chôment pas, en ces temps où il vaut encore mieux miser sur le développement durable que sur l'amour immuable.

«Ce qui a changé, c'est l'importance donnée au mariage»

Jelena Juvet, vos clients viennent-ils individuellement ou en couple? Il y a les deux démarches. Il m'arrive, pour une thérapie de couple, de recevoir les conjoints séparément entre des séances à deux. Parfois, ça aide à comprendre la situation. Mais ce qui est alors dit doit pouvoir être répété à l'autre. Je ne dois pas devenir la dépositaire de tel ou tel secret.

Si j'étais venu vous consulter, plutôt que de vous interviewer, je repartirais en étant fauché? La séance coûte cent francs. Vous trouvez que c'est cher?

Non, et c'est un bon placement... Je pense qu'il est difficile de sortir d'une crise. Cela exige d'un couple un sacré effort, mais qui en vaut la peine. Il suffit quelquefois de petits changements pour qu'une situation évolue.

Et redevienne comme avant... Non, ça ne peut plus être comme avant. Ce sera différent et, si le couple trouve un nouvel équilibre, ça peut être mieux après.

Au juste, autrefois, qu'est-ce qui vous avait amenée en Suisse? Mes parents étaient professeurs à l'Université de Zagreb et, étant enfant unique, j'ai eu une jeu-

nesse protégée. Je vivais comme sous une cloche et, à 19 ans, j'en ai eu marre. L'idéal, pour sortir de ma bulle, était de partir à l'étranger. C'est de cette façon que j'ai atterri à Fribourg.

Les femmes expriment mieux leurs émotions, et ce sont elles qui passent pour compliquées! Je ne crois pas qu'elles sont compliquées, mais leur personnalité est complexe et se distingue de celle des hommes sur de nombreux plans. Mais les différences individuelles, en général, sont encore plus importantes que celles entre les sexes. Accepter ces différences, au sein d'un couple, voilà le plus difficile! Mais, quand on y arrive, c'est déjà aux trois quarts gagné.

Que dire d'Anne Sinclair, qui soutient DSK envers et contre tout? Si on reste avec quelqu'un, ce n'est jamais pour rien. Il semble que les Strauss-Kahn vivaient, au sein de leur couple, de façon très libre. Il semble aussi qu'elle a été éblouie par l'intelligence de cet homme, et, autant par fascination que par admiration, elle l'a épousé pour le meilleur et le pire. Or, c'est le pire qui est survenu et elle l'assume avec cran. Mais ce qui m'a bien plus interpellée, et paru inacceptable, ce fut de voir qu'on a très peu évoqué, au début de l'affaire, l'humiliation de la victime. Mon sentiment est que Nafissatou Diallo n'est pas au bout de ses peines car, quand on a autant d'argent que l'accusé, on arrive toujours à s'en sortir.

Le divorce est devenu banal, à présent, sauf aux yeux des enfants... Il touche près d'une union sur deux, oui, mais on ne pourra jamais le banaliser. D'abord parce qu'il provoque une souffrance de part et d'autre; ensuite parce que les enfants auront toujours envie d'avoir leurs parents à la maison.

C'est ce que je dis aux couples qui se quittent: vous étiez deux à vous marier, j'aimerais que vous soyez deux à vous séparer et à réussir votre sortie. Dans ce cas, c'est le couple conjugal qui se sépare et non le couple parental. Si les parents communiquent, s'ils font le cadeau du dialogue à leurs enfants, ceux-ci auront la promesse d'un après acceptable. Ils réaliseront qu'un divorce n'est pas la mort, mais l'occasion de prendre un nouveau départ.

Aujourd'hui, on confond facilement le mariage et le bonheur... Les problèmes de couple ont toujours existé. Ce qui a changé, c'est l'importance donnée au mariage. Autrefois, il était plutôt de l'ordre du contrat. Chacun avait différentes appartenances - religieuses, familiales, sociales - et avait du temps pour avoir des amis. A présent, où la famille s'est rétrécie, le couple est plus isolé. Il a moins d'apports et d'étayage extérieurs, d'où pour lui un plus grand risque d'assèchement. Les attentes par rapport au conjoint sont beaucoup plus élevées, aussi. Souvent les deux conjoints travaillent, il faut s'organiser pour s'occuper des enfants, faire face à la précarité de l'emploi, aux contraintes du temps. Et avec l'espérance de vie qui s'est prolongée, le risque d'une évolution individuelle divergente des conjoints est beaucoup plus grand. On attend pourtant du partenaire la sécurité affective, le partage des intérêts, la satisfaction sexuelle, l'épanouissement personnel, et tout cela pendant soixante ans ou plus. Quel défi!

Le pire ennemi de la vie à deux? Le psychologue américain John Gottman en a défini quatre, qu'il nomme «les quatre cavaliers de l'Apocalypse». Ce sont la critique, la dérobade, l'attitude défensive et l'irrespect. Si un couple évite de tomber dans ces travers-là, au quotidien, c'est déjà pas mal. Au



Jelena Juvet: la vie à deux, c'est du sérieux. VINCENT MURITH

départ d'une vie à deux, on croit souvent que c'est gagné et donc acquis pour toujours. Or, un couple demande un effort sur le long terme. C'est comme une maison, il faut l'entretenir. Ou, si on préfère, c'est comme un chantier en construction auquel il faut ajouter en permanence des briques.

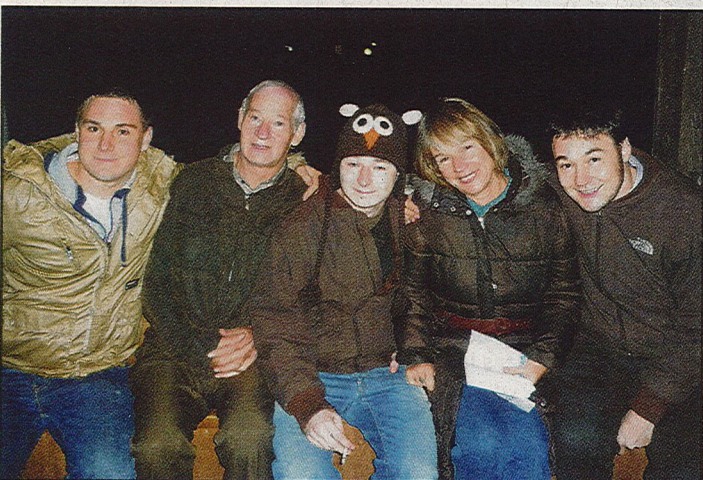
Euh... quel genre de briques? S'accorder du temps au lieu de se perdre dans le travail. Cultiver l'intimité à deux, les échanges intellectuels, affectifs, sexuels. In-

troduire des surprises, qui permettent d'éviter la routine. Eviter les critiques. Un reproche, en général, ça sort tout seul. Mais, comme disait un thérapeute, il faut dix compliments pour compenser une critique. C'est tout bête, mais il faut oser se dire des mots d'amour. Après tout, si nous sommes tant attachés à la vie à deux, si nous avons tant besoin de l'autre pour exister, si nous voulons tant être aimés et heureux, eh bien n'ayons pas peur d'exprimer nos sentiments! I

BIO EXPRESS

DE ZAGREB À FRIBOURG

> **Naissance** le 21 juin 1953 à Zagreb, ville alors en Yougoslavie, aujourd'hui capitale de la Croatie.
> **Fille** d'Ivan et de Hinka Kampus, qui étaient tous deux professeurs à l'Université de Zagreb.
> **Mariée** à Philippe Juvet, médecin psychiatre. De leur union sont nés trois fils: Damien, Neven et Florent.
> **Est** domiciliée à Marly.
> **Conseillère** conjugale et sexothérapeute, tient un cabinet à Fribourg et a exercé aussi auprès de l'Office familial de Fribourg et du Centre social protestant du canton de Vaud.
> **A passé** son enfance à Zagreb et est venue pour la première fois en Suisse à 19 ans, travaillant comme sommelière dans un restaurant de Fribourg. Y reviendra à 22 ans pour fréquenter l'Université et, dès lors, ne quittera plus la Suisse.
> **Après ses études** (licence ès lettres à l'Université de Fribourg), a enseigné le français et l'espagnol dans un gymnase et à l'Université populaire, puis a été assistante sociale.
> **A enrichi** sa formation en suivant plusieurs cours de communication dans différentes institutions.
> **Passe** une partie de ses étés sur l'île de Rab, dans sa Croatie natale, où elle possède une maison.



COLLECTION PRIVÉE
Parmi les hommes de sa vie

Avec son mari Philippe et leur fils Neven (à g.), Florent (au centre) et Damien (à dr.). Sur ce tableau des hommes de sa vie, ne manque que celui qui a été le premier à jouer un grand rôle dans la vie de Jelena: feu son père, personnage d'exception, qui était professeur émérite à l'Université de Zagreb, où il enseignait l'histoire. DR

Jelena Juvet en ses jardins

- > **Un trait de caractère:** «La spontanéité.»
- > **Une gourmandise:** «La crème brûlée.»
- > **Une boisson:** «Le jus d'orange avec de la vodka.»
- > **Une ville qui l'enchant:** «Prague.»
- > **Un pays où elle pourrait vivre:** «Le Canada, pour l'ouverture d'esprit et la gentillesse des gens, ainsi que l'Angleterre, la France, l'Italie et probablement d'autres endroits encore. Je pense que je m'y adapterais vite, car en étant partie très jeune de chez moi, j'ai développé un esprit nomade.»
- > **Un bel homme:** «Celui qui a une certaine culture, du charme, de l'intelligence et de l'humour.»
- > **Une belle femme:** «Ma mère.»
- > **Un couple qu'elle admire:** «J'admire tous ceux qui ont réussi à faire durer leur union en préservant la complicité, le respect et un peu de passion.»
- > **Ce qui, selon elle, est bon à savoir:** «Les couples qui marchent ne sont pas ceux qui n'ont pas de conflits, mais ceux qui savent les gérer. Tenez, en chinois, les caractères qui composent le mot «conflit» signifient aussi «opportunité». Toujours se dire que les différends font partie de la vie...»

- > **Une chanson qui l'accompagne:** «Dance me to the end of love, de Leonard Cohen.»
- > **Un film culte:** «Scènes de la vie conjugale.»
- > **Un livre de chevet:** «Dans les derniers en date, il y a La méthode Schopenhauer, d'Irvin Yalom.»
- > **Un souvenir d'enfance:** «Ce qui a été absolument marquant, à mes huit ou neuf ans, ce fut mon anniversaire. Mon père avait un ami organiste qui a trouvé le moyen de m'emmener à la cathédrale de Zagreb. Il y avait un violent orage, ce jour-là, et, dans la cathédrale déserte, je me suis posée derrière un sarcophage. L'ami de la famille s'est mis à l'orgue et a improvisé un récital pour moi pendant que, dehors, les éléments se déchaînaient. J'étais au cœur d'un tableau extraordinaire et, pour couronner le tout, il y avait là dessous un petit parfum d'interdit. Car, dans la Yougoslavie communiste, il était très mal vu d'aller dans les églises...»
- > **Ce qui l'énerve:** «La méchanceté gratuite.»
- > **Ce qui la fait beaucoup rire:** «Les blagues de mon deuxième fils, Neven, qui arrive toujours à me détendre quand je suis stressée.» PBY

PUBLICITÉ

300 NOUVELLES OFFRES CHAQUE JOUR

TROUVEZ LE JOB QUI VOUS CONVIENT.

jobup.ch
N°1 en Suisse romande