

Dépasser la peur du mariage !

Il arrive parfois qu'une demande en mariage ne suscite pas autant d'enthousiasme qu'on l'aurait souhaité. Une réponse mitigée, hésitante voire négative peut cacher une peur de s'engager ou bien d'être enfermé. Le point avec la psychothérapeute Sarah Serievic pour dépasser les peurs et (enfin) lui passer la bague au doigt.

"Quand je lui parle mariage, je sens bien qu'il se renfrogne", a remarqué Lucie. "Depuis que j'ai demandé sa main, un genou à terre, je sens qu'elle s'éloigne", s'inquiète Romain. Bague au doigt, robe blanche et douces lunes de miel ne font plus autant d'émules. Si la charge romantique demeure, surtout chez les femmes, en revanche la ruée vers la porte des églises s'est bien calmée. En 2000, plus de 300 000 mariages avaient été célébrés en France. Depuis ce pic, le nombre de cérémonies nuptiales s'est replié autour de 275 000 par an environ. Les rétifs au mariage ont des raisons qu'il est utile de cerner si on veut se donner une chance de convoler ensemble.

Des motivations multiples

"Chaque demande est unique, il faut faire la différence entre celle motivée par une intention profonde de cheminer ensemble et celle mue davantage par la peur de perdre l'autre", recommande la psychothérapeute Sarah Serievic. La première peut réveiller la peur de s'engager chez le partenaire, la seconde renvoie illico à celle d'être enfermé, de perdre sa liberté conquise depuis le départ du foyer parental. D'autres récalcitrants peuvent faire partie de la catégorie "[joyeux divorcés](#) », ayant déjà juré leurs grands dieux qu'on ne les y reprendrait plus.



Tous et toutes ont donc de "bonnes" raisons de répondre à la demande la plus romantique qui soit par des hésitations, minauderies, bougonnements, ou parfois même par la [fuite](#). Heureusement, [l'Amour](#) fait fi tous les obstacles, et les prendre en compte permet de mieux les dépasser...

S'engager : une épreuve ?

La peur de s'engager est compréhensible mais difficilement avouable. Selon certains, les délices de l'attente et la question sans cesse renouvelée de se savoir aimé ou pas peuvent être stimulants. La réassurance affective qu'opère le mariage joue alors en défaveur du [désir](#) et suscitent bien des freins. D'autres ne s'avouent pas cette peur, même s'ils font mine de vouloir rapidement convoler en justes noces.

La plupart du temps, ces résistances cachent une [estime de soi défaillante](#). "C'est de la peur de ne pas être à la hauteur de nos espérances et de notre idéal, dont il s'agit", précise Sarah Serievic. La demande en mariage met face à la question : "Est-ce que je serai suffisamment tendre, attentif, aimant... face à la contrainte du quotidien et de la durée ?" Pour ajouter de l'eau au moulin matrimonial, Sarah

Sériévic, propose une autre voie : Et si se marier sonnait l'occasion de s'engager avec soi, offrant l'opportunité de se réassurer sur sa valeur ? Puisque l'autre vous choisit comme unique...

Un fil à la patte !

Quand la demande est motivée par le désir de s'attacher l'autre, ou la peur de le perdre, celle-ci peut entraîner bien des résistances liées à l'enfermement. Exit la vision du joli voile blanc, de l'incroyable pièce montée, du prince charmant, et de la sublime princesse, seule persiste l'image de la corde au cou. Avec la sensation de se faire mettre le grappin dessus. C'est souvent le cas pour des [couples fusionnels](#). "Faire peser le poids de son bonheur exclusivement sur les épaules de l'autre peut être oppressant," prévient la psychothérapeute.

Certains types d'amour très possessifs sont forcément emprisonnant. On peut les repérer à des signes de [jalousie excessive](#) ou bien de [dépendance affective](#). Là, une simple soirée passée sans l'autre peut générer une crise. Si c'est le cas, les peurs sont tout à fait justifiées. Reposez-vous ensemble la question de vos motivations, et essayez d'abord de réfléchir à la notion de "libre ensemble" : davantage basée sur la confiance en l'autre et en soi, plus que la possession, la relation repose aussi sur une volonté d'épanouissement personnel en vue d'un partage. Alors seulement vous pouvez vous engager pour les bonnes raisons.

Le clan des joyeux divorcé(e)s

Notre époque est complexe et a révolutionné bien des codes amoureux, y compris celui du mariage, avec le pacs et son pendant, à savoir le divorce. D'après l'Association Française des Centres de Conseillers Conjugaux (AFCCC), la banalisation du divorce est en effet un des phénomènes marquants de ces 25 dernières années, frappant tous les milieux et toutes les tranches d'âge. Les chiffres ont été multipliés par 4 en 40 ans (30 000 en 1964, 130 000 aujourd'hui). On enregistre actuellement 4 divorces pour 10 mariages, de quoi en faire réfléchir plus d'un.

Autre fait notable : les divorcés se remarient peu. Seuls 20% d'entre eux se prêtent à nouveau au jeu des alliances. Des chiffres suffisamment parlants, montrant combien ceux touchés une première fois par le désenchantement sont peu enclins à convoler en secondes noces...

Un rituel facteur d'évolution

Et si avoir peur au fond était on ne peut plus normal ? Car après tout au -delà du choix de la robe et du traiteur, se marier équivaut sans conteste à dire oui à la grande aventure du couple, et au défi qu'il soulève. Aimer dans la durée est sans doute la façon la plus immédiate de se confronter à ses limites. Un exercice auquel on n'est pas toujours prêt à se plier. Sauf si on le prend pour ce qu'il est réellement, à savoir une formidable opportunité d'évolution !

Catherine Maillard, le 23 avril 2009

Sources :

- entretien avec Sarah Serievic, avril 2009
- INSEE, nombre de mariages en France métropolitaine, 2009

Des livres pour aller plus loin

- Rompre avec nos rôles. Eloge d'être soi. Sarah Serievic. Ed. Souffle d'Or. Son site : www.sarah-serievic.com
- 111 scénarios pour une demande en mariage. Céline Rougeron. Ed. Le Courrier du Livre.
- Mode d'emploi de la future mariée. Carrie Denny. Ed Marabout.
- Mode d'emploi du futur marié. Carrie Denny. Ed Marabout

Voir l'article complet : www.doctissimo.fr/html/psychologie/amour/13440-peur-mariage.htm