

Imprégnez-vous du parcours inspirant de ces merveilleuses femmes.

Au travers de ces témoignages, nous voulons vous offrir la conviction que pour vous aussi c'est possible.

Si vous le décidez et mettez toutes les chances de votre côté.

Et quand vous engagez le changement, les décisions et les actions qui vont avec.

L'Histoire de 
Michelle Obama



Michelle Obama nous livre les pépites de son mariage.

Ouvrez votre cœur :

“Les gens ne sont pas parfaits. Le mariage, c'est quelque chose de difficile. C'est une épreuve pour tout le monde.

Vous devez savoir qu'il y aura des moments - de longues périodes - où vous ne pourrez pas vous supporter. Il y a des fois où j'avais envie de pousser Barack par la fenêtre. (...) Et je le dis parce que vous devez savoir que ces sentiments seront assez intenses. Mais ça ne veut pas dire que vous vous quittez (...)

Nous n'avons pas l'habitude de parler de ça, et les jeunes couples, quand ils se retrouvent face à ces difficultés, ils abandonnent parce qu'ils pensent que tout est fini. Je voudrais leur dire que si ce genre de choses brise un mariage, alors Barack et moi avons passé notre temps à rompre et à nous réconcilier. Et si j'avais abandonné, si j'étais partie, dans ces temps difficiles, j'aurais aussi manqué toute la beauté qui s'y cachait aussi.

Il était tellement différent de moi. Il me bousculait à plusieurs niveaux. Je savais qu'il avait la puissance d'un tsunami et que si je ne le préparais pas, je serais submergée. Je ne voulais pas me contenter de l'amener à ses rêves. Donc ça m'a demandé beaucoup de travail et de réflexion et j'ai fini par quitter le droit.

Notre couple a toujours reposé sur le partenariat. Si je voulais être l'égale de cet homme aux idées très arrêtées, il fallait que je m'affirme, que je prépare le terrain pour qu'on soit à coup sûr sur le même pied d'égalité.

C'est la naissance de nos enfants qui a tout changé. Je n'étais pas entièrement prête. Donc ça a compliqué les choses.

Il a fallu que j'abandonne mes aspirations et mes rêves. Je ne l'ai pas fait parce qu'il m'a demandé de quitter mon travail mais parce que je ne pouvais pas tout gérer. Donc mes rêves se sont atténués, ils sont passés au second plan.

Nous sommes des êtres vivants. Nous ne sommes pas des machines. (...) Ce que j'essaie de comprendre, c'est quel équilibre trouver pour être sûre de prendre aussi bien soin que possible de ce corps, que Dieu m'a donné, afin qu'il me serve bien quand je vieillirai.

Nous avons opté pour la thérapie de couple :

Parfois, on a besoin d'une personne objective pour vous écouter.

Ce qui est très frustrant c'est que j'ai emmené Barack en thérapie de couple pour qu'il change.

Je ne comprenais pas pourquoi le conseiller s'adressait à moi. J'étais parfaite. C'était lui, le problème !

J'ai appris quelque chose qui m'a aidée et qui a aidé notre mariage.

C'est l'idée que mon bonheur ne dépend pas de sa faculté à me rendre heureuse.
Et je pense que c'est surtout là que ça coïncitait.

J'en voulais à Barack de prioriser ses besoins. Il faisait du sport, et je gardais les petites ; où il trouvait le temps de faire ça ? Alors, au lieu de m'énervier quand il allait à la salle de sport, je me suis mise à y aller aussi.

Cela m'a appris que j'étais responsable de mon propre bonheur. Je n'ai pas épousé Barack pour qu'il me rende heureuse. Personne ne le peut. Si je veux que cette relation soit équitable, je dois être capable d'être heureuse par moi-même, pour arrêter de me focaliser sur ce qu'il ne fait pas et commencer à penser à la façon de construire la vie que je veux, pour moi, avec ou sans Barack.

La thérapie de couple m'a permis de mieux appréhender mon bonheur en tant qu'épouse. Mais c'est sacrément dur. C'est dur de faire coïncider deux vies.

Si je veux me montrer à la hauteur de cette union, je dois pouvoir me rendre heureuse et j'ai donc dû arrêter de me concentrer sur ce qu'il ne faisait pas et commencer à réfléchir à la façon de créer la vie que je voulais pour moi, avec ou sans Barack. Plus je réussissais à me définir pour moi-même, mieux j'étais dans ce couple.

Barack était souvent absent aussi, et je me sentais "vulnérable" à chaque fois.

J'ai dû apprendre à exprimer ce sentiment à mon mari. Il ne comprenait pas la distance de la même manière. Moi, j'ai toujours pensé que l'amour devait être proche. L'amour, c'est manger ensemble chaque soir le dîner, c'est la constance, la présence. J'ai dû donc partager ma vulnérabilité et apprendre aussi à aimer différemment.

Après 28 ans de mariage, je peux dire que notre relation est devenue à la fois meilleure et plus relevée. C'est ce que je n'arrête pas d'essayer de dire aux jeunes. Le mariage, c'est difficile, élever une famille ensemble, c'est dur. (...) Nous retrouvons le temps de nous voir à nouveau. (...)

Nous avons traversé des moments difficiles, nous avons fait des choses difficiles ensemble. Mais maintenant, nous sommes de l'autre côté. Je le regarde, et je reconnais toujours mon mari. Il est toujours l'homme dont je suis tombée amoureuse."