



Plusieurs couples en un !

Quel est le secret de ceux qui connaissent un amour qui dure ? Ils ont compris qu'à deux on vivait plusieurs histoires parallèles ou successives. Et ils ne paniquent pas si l'une efface l'autre pendant quelque temps...

Lorsque vous avez choisi votre partenaire, lui, l'unique, vous pensiez sans doute que vous alliez prendre ensemble une route linéaire, un genre d'autoroute avec des étapes prévues où vous resteriez l'un et l'autre identiques à vous-mêmes. Une sorte de long fleuve presque tranquille... Toutefois, la réalité se révèle quelque peu différente. Les partenaires « longue durée » et les thérapeutes l'attestent : on ne forme pas un seul couple avec son partenaire, mais plusieurs couples qui se côtoient généralement ou s'affrontent, voire peuvent s'ignorer à d'autres périodes. Chaque histoire forme ainsi un cocktail singulier. « Il ne faudrait pas établir de hiérarchie ou de chronologie de ces différentes facettes, commente Jean-Paul Sauzède, psychothérapeute de couple et auteur, avec sa femme, Anne Sauzède-Lagarde, de *Créer un couple durable. 5 notions clés du bonheur à deux* (Interéditions). On passe d'une forme d'union à l'autre tout au long de la vie, parfois dans la même journée. C'est cette capacité de fluidité, de mobilité des partenaires, qui garantit la bonne santé du couple. »

Être capable de changer et de revisiter d'un commun accord chacune de ces fonctions du couple lorsque le bât blesse, telle est la clé des histoires qui durent... En ce sens, la crise et les conflits peuvent être considérés comme bénéfiques. Ce sont eux qui viennent dire aux partenaires : « Attention ! vous désertez une dimension importante de votre union. » Eux, également, qui nous alertent sur les pièges de la routine et nous poussent à nous remettre en question. Apporter du jeu là où ça stagne... Et si c'était cela, le réel moteur de l'amour ?

Le couple IN LOVE

Il est le point de départ de la vie à deux et en reste la base : on se rencontre, on flashe et on apprend à s'aimer sur la durée en échangeant des émotions délicieuses. « Mon mari, c'est d'abord mon amoureux, affirme Corinne, en couple depuis sept ans. Je veille à ne pas laisser retomber cette énergie qui nous a poussés à nous installer ensemble. » Loin des autres, protégés dans leur bulle, les partenaires vivent là l'expérience d'une fusion incomparable.

Ses risques « C'est une facette de l'union qui peut rendre aveugle, prévient Jean-Paul Sauzède. Lorsque je projette sur l'autre l'image d'un partenaire parfait, ou que j'aime d'abord l'image de moi-même dans notre couple, je m'éloigne du réel... et risque de tomber brutalement, un jour, de ces piédestaux. »

Ses ressources L'intensité des émotions que nous échangeons lors de ces premiers moments reste tout au long de la vie un stimulant inégalé. C'est pourquoi les couples longue durée ont souvent besoin de se reraconter leur coup de foudre, leurs premières fois ensemble et... ils disposent là d'un feu qui les aide à traverser les difficultés de communication ou les problèmes matériels.

Le couple d'AMANTS

Dans les médias, les guides de psychologie, on ne cesse de le répéter : le désir sexuel scelle et renforce le couple. Le bon sens populaire n'invite-t-il pas à se « réconcilier sur l'oreiller » ? « C'est au lit que nous dénouons nos conflits, témoigne Corinne avant d'ajouter :



4 QUESTIONS À

JEAN-CLAUDE KAUFMANN, SOCIOLOGUE*

“Notre partenaire est notre premier fan”

1 Pourquoi la vie de couple demande-t-elle aujourd'hui de l'audace ?

Parce que s'engager est difficile. Il faut se lâcher pour se lancer, car les couples sont de plus en plus fragiles, le taux de divorces l'atteste.

Il n'y a pas de norme. L'important est que chacun ait des sphères d'autonomie compensées par de vraies plongées dans le couple. Le goût de l'autre, le besoin de sa présence restent incontournables.

monde nouveau : avec son partenaire, on crée un petit monde à soi, fait de rituels partagés, d'ambiances particulières... Cela emporte et transforme les individus.

2 Qu'est-ce qui rend nos unions fragiles ?

On n'arrive plus à faire le deuil des « respirations personnelles » : week-ends au foot pour lui, vacances entre copines pour elle... D'où quelques difficultés à cohabiter. Quant à l'équilibre moments partagés-moments à soi,

3 Qu'est-ce qui nous fascine dans le couple ?

Le couple est de plus en plus attirant parce qu'il a différents contenus : l'élan sentimental des premiers temps permet de se détacher de l'ordinaire et d'aller vers un au-delà plus caressant. Puis il débouche sur un

4 Dans notre société en crise, quelle place prend notre partenaire ?

Il est notre premier fan et notre thérapeute. Avec lui, on peut enfin se reposer de la compétitivité ambiante. Le soir, au retour du travail, on peut lui confier ses tensions et il nous aide à restaurer notre image de nous-mêmes. Cela est précieux.

** Il a publié, avec la psychologue Rose-Marie Charest, Oser le couple, chez Armand Colin.*

il faut rester très vigilant pour que ce plan-là demeure actif. »

La jeune femme confie avoir acheté dernièrement des dessous coquins pour vivre un autre imaginaire sexuel avec son mari.

Ses risques « Les amants ont généralement du mal avec les contraintes du quotidien, prévient Jean-Paul Sauzède. Pourtant, ils ont besoin de nourrir leur sexualité des autres dimensions de la vie à deux : partager des loisirs, voyager, confronter leurs points de vue... C'est ce tissu existentiel qui nourrit le désir. »

Ses ressources Le couple sexuel remet de l'intensité et surtout de l'intimité dans le lien. Il est aussi une caisse de résonance de la communication entre les partenaires. Il révèle et simplifie celle-ci. Parfois, un geste vaut mieux qu'une parole mal contrôlée.

Le couple PARENTAL

De deux on passe à trois. Votre partenaire devient d'abord le père de votre enfant, et tout s'en trouve basculé. Ariane et Jean, ensemble depuis dix ans et parents de jumelles de 6 ans, en témoignent : « Nous avons dû faire passer nos obligations envers les petites avant tout, et n'imaginions pas un tel tsunami à gérer. »

Ses risques Plus de la moitié des couples divorce après le premier enfant. Ce projet tellement fédérateur est en quelque sorte le plus menaçant : quand l'un des partenaires place sa progéniture avant son conjoint, ou que les enfants auxquels on s'est consacré pendant des années quittent la maison, tout risque de partir à vau-l'eau...

Ses ressources Ayant des enfants ensemble, on reste d'une certaine façon liés pour toute la vie. L'éducation et la fierté de voir grandir ceux à qui on a donné la vie font habituellement mûrir chacun des partenaires, ce qui profite à la relation.

Le couple SARL

Vivant à deux, nous sommes aussi une entité économique. Chacun rapporte le fruit de son travail dans le giron commun, avec plus ou moins d'égalité. Loyer ou achat d'une maison, budget vacances,

études des enfants à payer... peu de couples se tournent les pouces : outre l'amour, il faut aussi « faire tourner la grande machine » familiale. Une vraie petite entreprise...

Ses risques L'argent se retrouvant au cœur de certaines transactions, il peut soudain cristalliser des conflits, devenir un enjeu de pouvoir. D'où la nécessité d'oser parler finances et des positions – dépendance ou maîtrise – que celles-ci impliquent. Ne pas dire à l'autre qu'on lui en veut parce qu'on a l'impression qu'on participe plus économiquement au bon fonctionnement de la famille peut provoquer des dégâts. « Lorsque, dans un couple, on ne fait pas clairement ses comptes, on le paie à un moment donné, estime Corinne, qui a souhaité reprendre un travail pour ne plus dépendre financièrement de son compagnon. »

Ses ressources « Certains projets comme la construction d'une maison portent le couple, notamment lorsqu'il est fragile », note Jean-Paul Sauzède. Il y a de réelles satisfactions à voir ce que le foyer peut produire en termes de biens et de progression sociale.

Le couple COMPASSIONNEL

« Quand Jean a perdu son père, nous avons vécu une période vraiment très difficile pour nous deux », se souvient Ariane. Les deuils, mais aussi le chômage, la maladie... la vie envoie son lot d'épreuves existentielles à chaque couple. C'est alors le temps des partenaires-compagnons-amis, soudés dans leur solidarité tendre pour mieux supporter les difficultés.

Ses risques La dimension spirituelle peut soudain prendre toute la place, évacuant la relation sexuelle notamment. Certains partenaires peuvent aussi s'installer dans un rôle de sauveteur et ne savent plus que mater leur conjoint.

Ses ressources « On n'oublie pas ce que l'autre a fait pour nous aider quand on était au plus mal », observe Jean-Paul Sauzède. Si les émotions changent, la loyauté et la compassion demeurent. Et se montrent de plus en plus nécessaires avec l'avancée en âge.

Par Pascale Senk