



Ces couples qui durent : « Il faut verbaliser, reverbaler, y compris quand ça va bien »

Par Anaïs Coignac

Publié le 14 septembre 2024 à 06h00

Lien de l'article :

https://www.lemonde.fr/intimites/article/2024/09/14/ces-couples-qui-durent-il-faut-verbaliser-reverbaler-y-compris-quand-ca-va-bien_6317230_6190330.html?

Changement de vie, extra-conjugalité, arrivée des enfants, deuils, trahison, routine... leur couple a résisté à moult bouleversements. Prendre soin de l'autre, communiquer, se réinventer, pardonner, se faire aider : voilà comment ils avancent plus solides et plus conscients de la fragilité des liens.

« Pourquoi chaque jour nous arrivons à nous entendre ? Parce qu'on est deux à nourrir le feu ! », lance Rémy, 38 ans, ingénieur, marié depuis quinze ans à Clémence, 37 ans, conseillère conjugale (les témoins interrogés pour cet article ont souhaité garder l'anonymat). Tous les deux se sont rencontrés au temps des premières amours, à 19 et 18 ans. Et ils ont traversé deux décennies main dans la main : la moitié de leur vie, donc. « On ne mesure pas tous les challenges que cela constitue », confient-ils volontiers.

Aujourd'hui installés en banlieue lyonnaise, ils élèvent trois enfants de 1 à 10 ans. « En nous mariant, on s'est fait la promesse assez folle d'aller au bout de notre histoire ensemble, poursuit Rémy. On a eu 20, 25, 30 ans ensemble. Tout ce qu'on construit m'inspire confiance. » Le mariage était dans leur ADN, avec des parents unis depuis quarante ans de

M

chaque côté, des amis et des fratries également mariés. Autour d'eux, peu de divorces. « Ça nous a donné une perspective, admet Clémence. Il y avait sans doute moins d'angoisse dans l'engagement que si nous avions connu la blessure de leur séparation. »

Désormais, c'est près d'un couple sur deux qui divorce, contre 12 % dans les années 1970 et 30 % en 1985, selon l'Insee et le ministère de la justice. Hors mariage, les séparations sont plus fréquentes encore et elles surviennent de plus en plus tôt, selon une étude de l'Insee-Ined : parmi les unions commencées vers 1990, 17 % des mariages et 30 % des hors mariage étaient rompus avant dix ans. « Il deviendra de moins en moins courant de faire sa vie avec un seul conjoint », prédisait en 2005 la démographe France Prioux, dans un article intitulé « Mariage, vie en couple et rupture d'union ». Dans ce contexte, les couples de trentenaires ou de quadragénaires qui atteignent les noces de cristal (quinze ans), voire de porcelaine (vingt ans), en années de mariage ou de fréquentation, font figure de marathoniens.

« Quand je dis à un inconnu qu'avec mon mec nous sommes ensemble depuis vingt-trois ans, je vois de la perplexité », s'amuse Emeline, 46 ans, éditrice parisienne, en concubinage avec Lisandre, 45 ans, journaliste (ils ont tenu à changer leurs prénoms). Après avoir longtemps prôné le « no kids », ces bons vivants ont décidé de devenir parents il y a dix ans. Leurs enfants ont aujourd'hui 9 et 4 ans. « Sous nos dehors d'urbains branchés, on a un idéal très conventionnel, constate-t-elle. Un papa, une maman, deux enfants, on fait plus original, non ? Pour autant, on ne cherche pas à atteindre un record, nous sommes ensemble parce qu'on en a toujours envie. » Un modèle qu'ils partagent avec une bande d'amis d'études, des couples formés à la même époque et toujours ensemble. Une affaire de « bon partenaire » ? « Au jour le jour, on a le sentiment très fort d'avoir trouvé la bonne personne », reconnaît Emeline.

La possibilité d'aventures

Elle décrit une sorte de triptyque fondateur qui leur a permis de poser des bases solides à deux pendant treize ans : une alchimie intellectuelle, sexuelle, et un dialogue constant. « Ce sont des années de discussions qui nous ont donné confiance en notre histoire », développe-t-elle, comparant son couple à un « chêne » : « Nous avons bâti ensemble le tronc, consolidé les racines et dû couper en route quelques branches, de sorte que l'arbre ne s'effondre pas à la moindre tempête. » En l'occurrence, le couple a intégré à son fonctionnement la possibilité d'aventures extraconjugales, au fil des années. Avec des écueils – « Une fois, j'ai senti sur lui le parfum de quelqu'un d'autre. Ça, c'est non. Communiquer, ce n'est pas tout partager, je ne veux pas d'images mentales » – et des lignes rouges, résumées ainsi : « On ne construit pas d'autre histoire, pas de double vie, la priorité c'est nous. » Le plus dur a été l'arrivée des enfants, un bouleversement de leur mode de vie, la fin de la « lune de miel ». Une réinvention complète a été nécessaire. « Tu ne peux pas vouloir rester amoureux de la même personne de la même manière qu'aux débuts puisque tout évolue, soutient Emeline. Mais tu peux continuer de l'aimer et de la choisir. »

« La durabilité reste un idéal extrêmement fort des couples, constate Cécile Guéret, thérapeute de couples à Tours. Ceux qui vont bien sont ceux qui ont un attachement fort,

M

des projets communs et qui laissent place aux individualités et au changement. L'hypercontrôle peut être mortifère. » Pour le psychiatre Robert Neuberger, « un couple, c'est l'histoire d'une rencontre qui dure entre deux personnes qui ne trouvent pas de raisons suffisantes pour se séparer. Et qui ont vécu lors de leur rencontre un lien particulier, un lien d'appartenance ». Une définition empirique de la cellule amoureuse, qui conserve une part nécessaire de mystère, surtout lorsqu'elle s'inscrit dans la longévité. En témoigne la curiosité – et les rumeurs incessantes de rupture – qui entoure les couples stars David et Victoria Beckham, les acteurs Ryan Gosling et Eva Mendes, ou les Frenchies Cotillard-Canet.

Le marché du désir... de durer

Pour Arnaud Ulrich, cofondateur de l'application Coopeo, sorte de Doctolib des accompagnants du couple (psys, médiateurs et coaches), « le couple qui dure, c'est l'inverse d'Instagram où on passe des clichés amoureux à la séparation sans transition, en ayant caché tous les problèmes ». Il constate une certaine mécanique dans les unions sur le mode « tapis roulant : rencontre, installation, achat immobilier, enfant », qui n'est pas toujours questionnée et peut, à terme, déboucher sur des malentendus, voire de profondes divergences. « Ce qui manque, c'est la conversation amoureuse, affirme l'entrepreneur, qui dit s'appuyer sur l'expertise des 200 professionnels agréés de sa plate-forme. Les choses bougent et il faut verbaliser, reverbaler, y compris quand ça va bien. »

Un marché est en pleine émergence autour de ce désir de durer, aussi appelé « l'amour durable », que certains start-upeurs et coaches en développement personnel ont repris à leur compte. « Les applications de rencontre se positionnent de plus en plus sur l'après, comment construire une histoire d'amour, parce que les attentes de leur cible évoluent », assure Arnaud Ulrich, qui cite Meetic avec son nouveau slogan « Serious Dating, Crazy Love » (« Rencontres sérieuses, amour fou »). Parmi les nouveau-nés du marché, Oh My Love ! est présenté comme la « première application de rencontre intraconjugale », avec ses quiz, questions et défis auxquels il faut consacrer « au moins trois minutes » par jour, en correspondance avec son partenaire. Une manière ludique d'aborder les sujets de la vie à deux, avec ou sans enfants, le temps consacré au couple, la libido, la charge mentale, etc. L'enjeu : renforcer la relation « avant qu'il ne soit trop tard ». « C'est dans les petits gestes du quotidien que l'on construit les grandes relations », défendent les cofondatrices.

« Prendre soin du couple est un immense défi dans un monde où tout va vite, où nos emplois du temps sont saturés », confirment les Lyonnais Clémence et Rémy, qui tentent d'adopter « une pensée écologique intégrale qui passe par l'écologie conjugale ». S'accorder du temps de qualité, s'écouter avec humilité, ouvrir le dialogue, éviter les phrases qui blessent est leur credo. En somme : protéger ce qu'ils construisent ensemble. Aspirés par la vie familiale et professionnelle, ils se vivent comme « une équipe » qui assure la logistique et l'épanouissement de chacun. L'un et l'autre ont conscience du piège de « la logique comptable » qui peut vite polluer l'atmosphère. « On évite les reproches du type : "Hier, c'est moi qui ai donné le bain". Et quand l'un gère plus que l'autre, on essaie de rééquilibrer », lance Rémy. Leur soupape ? « Les fous rires ! Quand on se marre, ça compense des moments où on s'est parlé comme de la merde, concède-t-il. Et quand à la fin du mois on se fait un petit resto, une super soirée, je me dis qu'avec elle on peut traverser tout ça. »



Valeurs et projets communs

Il suffit parfois d'un rien pour vérifier l'attachement que l'on porte à son partenaire. Simon, 34 ans, consultant à Toulouse, rapporte avec tendresse une scène anodine de la vie conjugale. « L'autre jour, j'entendais Stéphane rire devant des vidéos et je trouvais son rire mignon. Je me suis dit que je l'aimais et que j'étais bien avec lui. » Les deux hommes, en couple depuis treize ans, apprécient ces moments de calme, ensemble ou chacun de son côté dans leur maison – « On a la chance d'avoir de l'espace », commente Simon. « J'aime mon indépendance, pouvoir être seul chez nous, et savoir qu'il est là », observe-t-il. Un « équilibre » acquis avec le temps. « Au début de la relation, je m'interdisais beaucoup de choses, comme d'aller en boîte sans lui, développe le trentenaire. Aujourd'hui, je suis plus affirmé en tant qu'individu et donc aussi dans mon couple. »

Lorsque leur histoire a commencé, Simon avait 21 ans, il étudiait à Bordeaux, Stéphane en avait 37, il était un cadre toulousain « bien installé ». Aucun des deux ne se projetait. Petit à petit, la relation s'est consolidée autour de valeurs et de projets communs : pacs, installation, construction de la maison. « On n'a pas du tout la même façon de penser mais depuis toujours, on se respecte et c'est pour ça que ça dure », explique Simon, qui ne romantise pas les obstacles qu'il a fallu déjouer : regard des autres, décalage économique, jalousie, crainte du futur... et les tâches ménagères. « Ça peut monter crescendo sur des petites choses comme les machines à laver », confesse Simon, qui dit avoir appris à « lâcher prise » sur l'inessentiel. « Entre nous, c'est loin d'être parfait mais on a assez de recul pour dépasser nos disputes au quotidien. »

Lire aussi | Article réservé à nos abonnés Ils nettoient, repassent, étendent le linge : de plus en plus d'hommes donnent un coup de balai aux stéréotypes

Et la routine dans tout ça ? « On lit qu'il est impossible de maintenir en vie l'amour et le désir sur une longue durée, je me demande s'il ne s'agit pas d'une conclusion rapide », écrit Mona Chollet dans *Réinventer l'amour* (La Découverte, 2021). Elle cite le peintre et compositeur Serge Rezvani, resté auprès de son épouse Lula pendant cinquante ans, qui s'émerveille des « surprises de la répétition », cette vertu des gestes et rituels qui, chaque jour, distillent « leurs plus infimes variations ».

Repères quotidiens

Ce ronron peut aussi rassurer face au fracas du monde, aux crises économiques, écologiques, sanitaires. Luc, 41 ans, médecin en Alsace, apprécie d'autant plus ces repères quotidiens depuis qu'il côtoie la mort dans son service à l'hôpital et qu'il a fait un burn-out : « Etre assis à table en famille, savoir que ça peut s'arrêter n'importe quand, avant je ne le mesurais pas assez. » Père de deux enfants de 12 et 14 ans, il partage la vie de Carole depuis vingt-deux ans. Même âge, même ville d'origine, même lycée, même université : « Entre nous, tout s'est fait naturellement », constate-t-il. Ils s'organisent désormais « des petits week-ends en amoureux » pour compenser leur « vie de fou ».

Plusieurs fois, ils ont frôlé le point de rupture. La première, à la veille de se marier. Besoin d'espace pour lui après des années d'études studieuses, divergences de libido – « J'étais

M

beaucoup plus en demande qu'elle. » Il se remémore : « On s'est bien fait la gueule avant de se rendre compte qu'il fallait apprendre à mieux se connaître. » La deuxième crise, après l'arrivée du second enfant, a exacerbé leurs différences : personnalité, rythmes de vie, préoccupations. « Pour elle, les enfants passent au-dessus de tout, y compris de son temps à elle. Moi j'ai besoin de temps pour moi, et de m'investir beaucoup dans le travail. » Les partenaires se sont éloignés. A cette époque, Luc tombe amoureux d'une infirmière, la relation restera platonique. Avec le recul, il songe : « Je ne serais pas parti, ce n'est pas dans mon caractère. Mais c'est difficile quand on aime plaire, qu'à la maison votre femme ait de moins en moins envie de vous, et que dehors quelqu'un vous offre toute son attention. » A force d'échanges, de concessions, de temps passé ensemble et rien qu'ensemble, le couple se ressoude. « Carole a mis quelques années à me refaire confiance », confie le médecin. Lui a « dû faire le deuil de [s]a vie d'avant, sans enfant », et reléguer au lointain ses fantasmes de vivre « autre chose ».

« La crise est le lot du couple qui dure, affirme la docteure en psychologie Isabelle Tamian dans l'ouvrage collectif Faire couple, une entreprise incertaine (Erès, 2020). Et c'est la possibilité de son élaboration qui conduira ou à la séparation ou à la survie de l'entité conjugale. » Ce qui, selon elle, implique « un travail psychique de désidérialisation », et quelquefois, l'aide d'un professionnel.

Tourments insoupçonnés

Derrière l'image de la famille parfaite se cachent parfois des tourments insoupçonnés. Les Lyonnais Rémy et Clémence ont perdu deux enfants en fin de grossesse, à quelques années d'intervalle. « Nous avons découvert que nous étions tous les deux porteurs du même gène malade ultra-rare », explique-t-elle. Ils décident de vivre ensemble une retraite spirituelle pour panser « ces blessures et envisager un avenir pour [leur] famille ». A la fin de cette semaine, l'époux fait à sa compagne une révélation. « Je lui ai dit que j'étais dépendant au porno », dévoile Rémy, qui avait « besoin de sortir du placard au bout de dix ans à [se] cacher ». Il parle de « honte », de « culpabilité » et de « courage ». Clémence raconte « un gros choc » : « Je l'ai vécu comme une infidélité psychique. » Il y eut des pleurs, de la déception, beaucoup d'incompréhension. Mais aussi de l'empathie et de l'écoute mutuelle. « Même si c'était très dur à entendre, j'ai été touchée par sa démarche de vérité, cette capacité à se montrer vulnérable et à se remettre en question », explique la mère de famille, qui évoque une résilience par le cœur – « ça se fait dans l'indicible ».

Tandis que lui se soigne, seul mais en transparence et soutenu, elle se documente sur le sujet de l'addiction à la pornographie au point d'en faire une spécialité de sa reconversion en tant que thérapeute familiale. Aujourd'hui, Rémy croit avoir « guéri de quelque chose », il n'y retourne plus mais, dans ce creux-là demeure une fragilité, une vigilance particulière ; et pour Clémence une « suspicion ». « Ça reste un terrain blessé qui peut être ravivé, pas tant sur la sexualité, où il m'a beaucoup rassurée, mais sur de petites choses où je me sens observatrice de son comportement. » Conclusion : « Un couple, ça humanise », souffle Clémence. « C'est réussir à se montrer autant dans le blanc que dans le noir », complète Rémy. Sans cette humilité réciproque, pas d'amour durable, disent-ils en chœur.

III

Luc, le médecin alsacien, évoque un « deuxième départ » et des « sacrifices ». Paradoxalement, il estime que les enfants ont été « un liant » dans son couple : « Si on n'en avait pas eu il y a dix ans, peut-être qu'on se serait séparés. » Simon, le Toulousain, essaie de ne pas se projeter sur le long terme : « Est-ce qu'au moment de la retraite de Stéphane, on ressentira à nouveau le poids de l'âge ? On verra bien. » Emeline hérite ses « golden weeks », rares semaines sans enfants, et ses « golden weeks premium », semaines en solo – plus rares encore. Tous ont pris conscience de la fragilité de ces liens et de cet amour qui n'est pas inconditionnel, mais délibéré, choisi, réinventé. Singulier. « Est-ce qu'on va se suffire toute notre vie et même, est-ce que c'est souhaitable ?, s'interroge Emeline. Je ne sais pas, et c'est bien comme ça. »

Anaïs Coignac