

# Couple

## Savourer la routine

La routine : l'ennemie numéro 1 du couple ? Au contraire, estime le psychiatre Jacques-Antoine Malarewicz, pour qui nos petits rituels de couple sont plus que précieux. A condition, toutefois, de ne pas oublier d'y convier la surprise.

Margaux Rambert

### Elle est inévitable

Elle a on ne peut plus mauvaise presse. Soirées passées devant la télé, pantoufles, rôti du dimanche midi, sexualité monotone... Qu'elle que soit la représentation que nous nous faisons de la routine, tous, nous tentons de la fuir. Et pour cause : c'est le « poison du couple », « son plus grand ennemi », ne cesse-t-on de nous répéter. Et nous voilà, affolés, cherchant par tous les moyens à l'éviter. En vain. Précisément car elle est inévitable, rappelle Jacques-Antoine Malarewicz, psychiatre. Et essentielle : « S'il y avait une grève au niveau du quotidien, cela serait insupportable ». Et de préciser : « Le quotidien s'imisce surtout quand le couple devient parent. Celui-ci se trouve alors obligé de vivre au rythme de l'enfant, jour et nuit. Cela peut être vécu comme une épreuve, d'autant que cela va durer plusieurs années. »

### Routine : attention danger ?

Et avant même d'avoir des enfants, combien de couples se plaignent du train-train quotidien ! « On ne se voit plus », « j'ai l'impression d'être un meuble »... A force de partager le quotidien de l'autre, nous finissons par ne plus vraiment le regarder, persuadés de le connaître par cœur. Et nous nous laissons submerger par les courses, les devoirs ou encore le ménage à faire... Fini le temps où les corvées se faisaient à deux et dans la bonne humeur ! « Chacun attend de l'autre qu'il s'engage dans les tâches quotidiennes, tout en cherchant lui-même à s'en défaire. Dans cette escalade à la délégation, le quotidien prend le pouvoir et c'est là le danger, met en garde Jacques-Antoine Malarewicz. Quand la routine prend le devant, elle risque d'anesthésier, d'endormir le couple ». Mais attention à ne pas rejeter, comme souvent, toute la faute sur l'autre. Et à s'interroger sur notre propre responsabilité dans l'instauration de cette routine que nous déplorons tant. « Il y a une co-responsabilité à toute chose dans le couple. Si l'homme ne fait pas grand chose, c'est que la femme a accepté d'en faire beaucoup. C'est 50/50. Un mauvais accord peut durer. En fait, le terme de routine apparaît quand l'un des deux est frustré. »

### Rompre avec le quotidien

Pour la briser, rien de mieux que de s'offrir un dîner aux chandelles ou une escapade le temps d'un week-end à deux, parole de thérapeutes. Alors qu'attendons-nous pour inviter la surprise dans notre quotidien ? Un programme alléchant ! Oui, mais parfois plus difficile à réaliser qu'il n'en a l'air. « 'Il n'y a personne pour garder les enfants'... C'est une excuse que j'entends assez souvent, raconte le psychiatre. Elle vient de couples qui acceptent des obstacles pratiques pour ne pas se retrouver tous les deux car ils ont perdu l'habitude d'être ensemble. Ils craignent d'être face-à-face car ils ont pris l'habitude de ne se parler qu'en tant que parents. C'est le signe que le quotidien a gagné. Ils ne font que le gérer. Ce n'est pas suffisant. » Car les parents doivent aussi se rappeler qu'ils sont avant tout un couple... d'amants. Et penser à se créer des moments à deux, même au quotidien. Ce qui ne signifie pas forcément s'organiser une nouvelle lune de miel tous les ans. Prenons par exemple les retrouvailles du soir : combien sommes-nous à prendre le temps de nous embrasser tendrement en rentrant ?

# L'art de négocier

Mais Jacques-Antoine Malarewicz ne peut s'empêcher de s'étonner : « il est curieux que la routine ait mauvaise presse. Elle a quelque chose qui peut-être rassurant. Et surtout, elle oblige à négocier. » Sur les courses, les repas, l'école, la tenue de la maison... les membres du couple partagent, confrontent leurs points de vue et apprennent à faire des compromis. « Chacun est obligé de trouver une bonne distance par rapport à l'autre. C'est un moment de différenciation, et ils sont importants pour un couple. C'est aussi le moment où l'on se confronte à la différence hommes-femmes. Nous n'avons pas même façon de faire. La négociation permet de mettre en présence ces différences et d'en faire l'apprentissage ». Exit donc, l'image de la routine comme une sorte d'épée de Damoclès au-dessus du couple. Elle peut aussi avoir du bon !

## Les rituels ont du bon

Et le quotidien, ce sont aussi tous ces rituels - le café pris à deux en écoutant les informations, l'émission de télévision que ni l'un ni l'autre ne voudrait manquer, la promenade au marché du dimanche matin... - qui constituent la vie conjugale. Ce sont toutes ces petites habitudes, propres à chaque couple. Ces petits bonheurs du quotidien partagés à deux. Et qui sont ô combien précieux ! « Ils appartiennent à la culture du couple, de la famille. Quand un couple se sépare, c'est là que tous ces petits riens, ces petites choses insignifiantes, sans importance, et qui passaient inaperçues, apparaissent dans leur absence. » Nos rituels, ils nous cimentent et nous rassurent aussi. « Ils sont nécessaires. On ne peut pas toujours tout négocier. Ils développent la connivence entre les membres du couple. C'est une routine qui ne pose pas de problème ».

## Ne rien faire, à deux

Jacques-Antoine Malarewicz est psychiatre. Il est notamment l'auteur de *Repenser le couple* (Le Livre de Poche, 2002).

Mais le problème avec la routine, c'est que l'ennui n'est jamais loin. Ne serait-ce pas plutôt lui que nous devrions fuir ? Non, répond Jacques-Antoine Malarewicz. « Nous vivons dans une société où nous n'avons pas le droit de nous ennuyer, de ne rien faire ou de faire une chose en pensant à une autre. Pour éviter l'ennui, on peut bien sûr agir, prendre l'initiative, être inventif. Ou réaliser que l'on peut avoir le droit de faire sa vaisselle en pensant à autre chose, d'être ailleurs, d'avoir une vie intérieure qui ne soit pas immédiatement efficace et rentable. Et c'est une excellente chose pour un couple de savoir ne rien faire ensemble. De se promener, par exemple, sans but ni objectif. Mais cela demande une certaine maturité. Cela suppose d'accepter de ne pas nécessairement se parler, tout en étant tout autant, sinon davantage, avec l'autre. » Et si, pour briser la routine, on commençait par ne rien faire... à deux ?

Décembre 2010