

NOS INCOMPATIBILITÉS SONT DES DÉFIS A RELEVER

Le bonheur à deux est un chantier permanent. Il se construit à force de volonté, de respect mutuel et de parler vrai. Analyse de ce qui cimente un couple.

De quoi dépend l'alchimie entre deux êtres ?

Elle ne dépend pas tant du « qui est avec qui » que du « comment chacun est prêt à s'investir dans la relation ». Pour qu'un couple fonctionne, il ne s'agit pas de penser : « Je vais trouver l'âme sœur et ça va marcher », mais : « Je veux que cela marche et je vais trouver comment faire. ».

Tout reste à faire, rien n'est jamais acquis. L'idée qu'Untel serait fait pour tel type de personne et Untel pour tel autre est aussi invraisemblable que dangereuse à défendre, car cela inciterait à se déresponsabiliser : « De toute façon, ça ne pouvait pas marcher, tu es Cancer et moi Gémeaux » ; « Tu es comme ceci et moi comme cela »... Autrement dit, de nombreuses personnes peuvent faire le « bon partenaire » ! Ensuite, la réussite de la rencontre dépend du prix que chacun est prêt à payer pour garder l'autre auprès de soi.

Existe-t-il des personnalités vraiment incompatibles ?

Sans doute, oui. Les incompatibilités sont plus faciles à désigner que les compatibilités : de grandes différences de valeurs, de priorités, de conceptions du plaisir, qui sont parfois le fait d'origines sociales ou culturelles distinctes. Je ne dis pas que ces écarts sont rédhibitoires, mais simplement qu'ils seront comme autant de défis supplémentaires à relever. Ensuite, le principal point de compatibilité – ou d'incompatibilité – entre les partenaires est ce que les systémiciens [thérapeutes pratiquant l'analyse systémique] appellent le « système familial ».

Qu'est-ce que ce « système familial » ?

Un schéma que chacun porte en soi, constitué d'une quantité de règles intégrées au fil de son histoire, dont la plupart ne sont ni dites ni conscientes. Ce système comprend l'idée que l'on se fait de la place de l'homme et de celle de la femme dans le couple, de celle accordée aux enfants, mais aussi à la famille d'origine...

C'est avec ce système en tête que l'on envisage, dans la réalité, l'aménagement des territoires de chacun dans et autour du couple. Quand les systèmes familiaux de deux personnes sont incompatibles, les conflits sont inévitables. Je me souviens du cas d'un homme affirmant que son « chez lui » resterait toujours « chez ses parents », ce que sa jeune épouse n'admettait pas : « Chez toi, ce devrait être chez nous ! » Tous deux restaient convaincus d'avoir raison, parce que, dans leur système familial, ils n'accordaient pas la même place à la famille d'origine.

Confronter les systèmes familiaux de chacun serait donc un bon moyen de vérifier les chances de son couple ?

Oui, sauf que l'on pense rarement à se poser ce type de questions quand on se lance dans une relation ! D'autre part, ce système est remis en question à chaque nouvelle étape franchie : la cohabitation, l'arrivée des enfants, la perte des parents, la naissance d'un

petit-enfant... Il est donc impossible de s'accorder une fois pour toutes sur les règles de priorité et sur les frontières des territoires de chacun.

Certains ont le don de tomber systématiquement sur des personnes qui ne leur correspondent pas. Pourquoi ?

Souvent, le couple n'est pas le seul à être concerné : le travail, les amis, l'habitat que je choisis ne correspondent pas à ce que je suis et à ce que j'aime vraiment. C'est la preuve que ce problème m'est personnel : l'autre n'y est pour rien. En fait, tout se passe comme si nous avions incorporé des directives négatives. Les transactionnalistes [thérapeutes pratiquant l'analyse transactionnelle, ndlr] appellent cela « les scénarios existentiels », les freudiens parlent de « névrose » : à chacun sa névrose personnelle qui organise une part de malheur et de souffrance dans notre vie. Mais quand on en vient à ne générer que du pire et à refuser que les choses aillent bien, alors c'est que le problème est plus profond et complexe.

Comment peut-on éviter cette situation ?

Il n'y a pas de recette miracle. Il s'agit simplement de tenir compte du fait que chacun s'investit dans la construction du couple avec son propre bagage. Et si dans mon bagage, il y a des courts-circuits, alors je dois mettre de l'ordre en moi. Autrement dit, je dois m'occuper de ma névrose. Une thérapie peut être utile. Mais s'interroger seul peut parfois suffire : quels sont mes vrais désirs et mes vrais choix ? Quelle est ma part de responsabilité ? Et quels moyens ai-je d'évoluer sur ce point ? Répondre à ces questions permettra de sortir de bien des crises, à toute étape de la relation.

Dans le film, Saraband, Ingmar Bergman définit le couple comme « une franche camaraderie et une sexualité solide ». Le sexe joue-t-il un rôle essentiel dans les ententes durables ?

Le plaisir d'être en sexualité ensemble constitue, en effet, une base de l'alliance du couple. Mais la définition de Bergman lui est très personnelle. Nous n'avons pas tous la même idée de ce qu'est une « sexualité épanouie ». Je me rappelle un de mes patients qui disait se contenter largement d'un orgasme par mois. Mais pas sa compagne ! Ils ont fini par rompre.

Donc est-ce qu'un couple peut tenir sans une bonne sexualité ? Je ne le sais pas, mais ce qui est certain, c'est qu'un couple peut se défaire si elle fait défaut, ou s'il y a déséquilibre dans les attentes des deux partenaires sur ce point. Autre réalité à prendre en compte : notre définition de la sexualité change avec le temps et au fil de la relation. On ne la vit pas de la même façon ni à la même fréquence à 30 ans ou à 80 ans. Cela ne signifie pas pour autant que les couples octogénaires perdront le désir d'être ensemble. Le plaisir de donner et de recevoir du plaisir s'exprime volontiers et très bien autrement.

La disparition du désir peut-elle être le signe d'une profonde incompatibilité ?

Tout à fait. Je pense au cas d'une femme qui, ayant découvert que son mari était prêt à abandonner ses propres parents dans une maison de retraite, a perdu tout désir de vivre avec lui. Après des années de vie commune, elle venait de découvrir chez lui un pan de personnalité qu'elle n'avait pas soupçonné et qui se révélait être en opposition absolue avec ses propres principes.

Pourquoi n'avons-nous pas tous la même volonté de réussir notre vie à deux ?

Parce que pour se lancer ces paris de réussite (« Je parie que j'arriverai à faire plaisir à l'autre, à me faire plaisir et à faire avancer ce couple »), il faut avoir acquis une certaine connaissance de soi, de ses envies et de ses besoins, ainsi qu'une confiance en soi, en l'autre et en sa propre légitimité à être à deux et heureux. Certains en sont capables à 25 ans, d'autres pas avant 50 et plusieurs vies de couple. N'oublions pas que, en outre, le « droit au bonheur » n'est pas acquis pour tout le monde, et que nous sommes nombreux à croire qu'« il faut bien » que, quelque part, il y ait aussi du pire, à côté du meilleur...

Quelle serait votre définition du « bon couple » ?

Un couple dans lequel il est possible de parler vrai. Pas de « tout ce que tu veux mon trésor », ni de « tout est parfait », mais des « ce n'était pas bon » si nécessaire, « voilà ce que je veux, ce que j'attends de toi ». En fin de thérapie de couple, je demande souvent aux partenaires : « Êtes-vous prêts à être gentils ou à être vrais ? » Car je suis convaincu que l'on ne peut pas trouver la volonté ni les moyens de construire un couple si l'on n'est pas d'abord dans la vérité avec l'autre et avec soi, conscient de ses envies et de ses besoins. Les sept vraies questions à se poser

John M. Gottman, professeur de psychologie à l'université de Washington, est le fondateur du Love Lab, un centre expérimental de recherche sur le couple. Il pose les conditions de la réussite d'une relation (in *Les couples heureux ont leurs secrets* avec Nan Silver, Pocket, 2001).. La vôtre les remplit-elle ? Pour le savoir, sept questions fondamentales à vous poser... à deux.

1. Nous intéressons-nous à la vie de l'autre ?
2. Avons-nous du respect et de l'admiration l'un pour l'autre ?
3. Avons-nous envie de partager des émotions ensemble ?
4. Sommes-nous prêts à nous laisser influencer l'un par l'autre, à accepter de céder du terrain sur certains domaines, à en gagner sur d'autres ?
5. Sommes-nous capables de résoudre des conflits mineurs ?
6. Sommes-nous prêts à revoir nos positions pour dépasser un conflit ?
7. Avons-nous la même conception de la vie et de notre avenir ?

Vous répondez oui sept fois ? Vous êtes un couple solide. Vous répondez non ou hésitez sur une question ? Il est bon d'y réfléchir pour solidifier votre relation.

Comprendre son système familial

Selon les systémiciens, nous portons tous en nous un schéma familial qui influe directement sur nos relations de couple. Pour découvrir le vôtre, représentez chacun des membres de votre famille (homme, femme, enfants, parents, beaux-parents) par un cercle, sur une feuille de papier. Leur taille et leur disposition les uns par rapport aux autres révélera l'importance que vous leur accordez et vos ordres de priorité.

Les clés de la comptabilité

- L'idée que l'on se fait de l'homme et de la femme dans le couple.
- La place accordée aux enfants.
- Celle accordée à la famille d'origine.