

# Construire son couple

Une conférence de Françoise PAYEN

Tout couple est une entité originale avec sa propre personnalité, mais aussi son histoire unique faite des résonances entre les deux histoires de chacun des membres du couple. Quand on reçoit des couples on est saisi par la diversité de chacun !

Aussi parler des étapes de la vie du couple ne signifie pas que tous vivraient les mêmes étapes, toujours dans le même ordre.

Les couples diffèrent aussi par le vécu de ces étapes : certaines, insurmontables, insupportables pour les uns, seront vécues par les autres comme des épisodes mineurs.

Par exemple, une aventure extra-conjugale peut dans un couple être un séisme qui bouleverse les fondements. L'identité même de la personne trahie peut être atteinte. Dans un autre couple, le même événement interrogera bien sûr, mais comme un questionnement qui permet d'avancer, qui oblige à se repositionner.

Parfois encore, la réaction sera "on n'en parle plus, on tourne la page". On fait comme si l'événement n'avait pas existé. Le risque alors, c'est que ce qui a été enfoui, resurgisse plus tard comme une bombe à retardement. Mieux vaut parler, examiner, comprendre.

Il en va de même pour une difficulté sexuelle, la naissance d'un enfant, le départ du dernier, le chômage du conjoint : autant de répercussions que de couples.

## **Ces étapes qui font partie de la vie des couples et familles**

Certaines étapes sont imprévisibles, liées à des crises propres à chaque couple. Ces crises peuvent arriver sous l'effet d'événements extérieurs : maladie, éloignement de la famille d'origine, chômage, accident...

Les crises comme les étapes produisent toujours une rupture d'équilibre. Elles font passer d'un équilibre à un nouvel équilibre, par une période de déséquilibre qui, précisément, fait crise. L'issue de celle-ci est variable : de la maturation à l'effritement du couple, de la personne.

D'autres étapes sont liées au cycle de la vie du couple, de la vie familiale, au cycle de la vie elle-même :

- naissance : de l'amour, des enfants
- maturité, puis post-maturité.

La vie d'un couple est aussi rythmée par cette chronologie-là, qui est, d'une certaine manière prévisible, naturelle.

## **Première étape : la rencontre des partenaires**

Ce temps de fondation permet la formation d'un socle commun. C'est le moment où le lien du couple s'élabore. On prend le temps de se découvrir, de se raconter, de parler de son histoire, de ses goûts, on rêve, on fait des projets...

L'attirance que les deux partenaires éprouvent l'un pour l'autre va cimenter le couple.

Par la suite, c'est ce qui fait attirance entre les deux partenaires qui peut être source de difficulté et de conflits car le besoin évolue : "Elle avait l'air tellement fragile, j'ai pensé que je pouvais l'aider". Le désir de protection fondateur ici, est, dans la crise, remis en question. Le protégé (homme ou femme) se lasse de l'être. Il finit par se rendre compte qu'il a des capacités qui n'ont pu se développer sous le poids de cette protection étouffante.

Parfois, cette période de fondation n'a pas eu lieu pour des raisons diverses :

- soit l'installation en couple a eu pour fonction essentielle de quitter la famille d'origine : l'autre a pour seule fonction d'être un déversoir de ses malheurs, une bouée de sauvetage.

Certes l'une des fonctions importantes du couple c'est de séparer les personnes de leur famille d'origine. Mais on ne peut pas en rester là. Il a aussi pour fonction de créer une entité propre.

- soit l'enfant arrive trop vite, surtout si le couple est très jeune. Il n'a pas eu le temps de faire des projets communs.

- soit encore le couple s'est rencontré essentiellement sur un projet de famille. "J'ai tout de suite vu qu'il serait un bon père". Pour certaines femmes l'important c'est d'avoir des enfants.

Alberto EIGUER, psychanalyste de familles écrit : "Une des perversions féminines les plus importantes, c'est de tout miser sur l'enfant". C'est dans le "tout" que réside la perversion, car alors, quelle place pour le père ? "Au fond tu ne m'as choisi que parce que j'étais un géniteur". Quand un homme tient un tel propos, c'est dans une grande détresse.

Pendant cette période de fondation, le couple vit dans un retrait nécessaire par rapport aux copains, aux amis : "les amoureux sont seuls au monde". C'est une période très bénéfique pour le couple à condition qu'elle ne dure pas trop longtemps.

L'ingrédient fondateur de la rencontre est le plus souvent l'amour. La question est alors : Qu'est-ce que l'amour ? Est-ce la fascination pour l'autre, assortie d'une certaine idéalisation ? Est-ce l'attrait érotique et sexuel ? L'amour naît-il quand l'autre répond à un manque ?

La réponse est très complexe car elle comprend bien des aspects inconscients.

## **Deuxième étape : la vie commune**

Le plus souvent aujourd'hui, cette étape précède le mariage. Un certain temps après leur rencontre, les jeunes disent "J'ai déménagé, j'ai apporté mes affaires chez lui, chez elle". C'est

le rite d'installation. Ils disent : "On est bien ensemble", et de plus en plus rarement "Je suis tombé amoureux. Il n'y a plus que lui - ou elle - c'est le grand amour".

Nous lisons dans Phèdre : "Je le vis, je rougis, je pâlis à sa vue".

Flaubert écrit : "Ce fut comme une apparition".

Ce coup de foudre est rare à notre époque : peut-être parce que l'autre sexe est apparemment de moins en moins mystérieux, l'attirance amoureuse s'exprime-t-elle de façon moins violente ? Le couple contemporain se forme davantage par des glissements progressifs, que par des décisions importantes qui marqueraient un changement radical.

Aussi n'y a-t-il pas toujours un projet de vie. Ce qui caractérise bien souvent, la première partie de la vie commune, c'est bien-être, loisirs communs, vie à deux. L'installation commune n'est pas assortie d'un engagement. Ce dernier est souvent perçu comme un emprisonnement, un étouffement.

La décision viendra plus tard, au moment du mariage. Actuellement, plus de la moitié des couples se marient entre le premier et le deuxième enfant.

### **Troisième étape : la désidérialisation**

Cette étape, nécessaire et indispensable, peut avoir lieu à des moments très variables, avant ou après le mariage, au début, même avant de vivre ensemble, mais plus généralement au bout de quelques temps de vie commune.

La désidérialisation suppose qu'il y a eu une idérialisation préalable qui s'exprime dans ce "On est bien ensemble". C'est le temps de "l'illusion fondatrice" que vit tout couple qui a un projet de durée.

La sagesse populaire dit très bien : "l'amour est aveugle". On pare l'autre, l'aimé, de qualités extraordinaires qui échappent le plus souvent à l'observateur extérieur. Mais l'amour a aussi une fonction dynamique, qui révèle des qualités que personne n'avait vu jusque là. Christian DAVID, dans son très beau livre "L'état amoureux", écrit que cet état recèle une dynamique, une capacité créatrice et révélatrice.

Cet état amoureux comporte une idérialisation dans la mesure où l'autre répond à nos attentes conscientes, pour une part, mais en grande partie, inconscientes. Parce que l'autre vient combler des manques, on ne voit ni ses défauts, ni ses limites. On est enfermé dans une sorte de cocon qui filtre la réalité. On est bien ensemble, parce que n'apparaissent pas les moments agressifs qui se manifesteront lorsque l'idérialisation tombera. Cet état, fort agréable, renforce la sécurité intérieure du sujet, pour un temps. La magie de l'amour tient même à distance problèmes et angoisse personnels dans une sorte de complicité des deux partenaires pour occulter les aspects insatisfaisants, "le mauvais" est tenu à l'écart .

Cette idérialisation ne peut pas durer très longtemps. En effet, si elle demeure intacte, telle qu'au premier jour, ce n'est pas bon signe par rapport à l'inscription du couple dans le réel. Les couples qui maintiennent cette idérialisation inchangée dans le temps vont projeter le "mauvais" à l'extérieur : "On" leur en veut, dans une sorte de paranoïa, ou bien et c'est dramatique, l'enfant va devenir le mauvais objet. Mais on est là dans la pathologie.

En résumé l'idéalisation c'est bien, mais elle ne doit pas trop durer. Heureusement, la réalité oblige à reconnaître les limites de l'autre, les limites du couple et... de soi-même. Or la réalité rappelle que nous avons tous des failles, et, surtout, que l'autre ne peut pas nous combler. La désidéalisation peut se faire sous forme de reproches, le conseiller conjugal pose la question :

- "Il a tous ces défauts, et pourtant vous l'avez choisi !"

- "Oui, mais il cachait bien son jeu".

L'autre est présenté comme un pervers, alors que, tout simplement, c'est le regard que l'on porte sur lui qui change. L'autre ne peut pas répondre à toutes nos attentes, parce qu'il y a un certain nombre de questions auxquelles nous devons répondre nous-même. Cette crise de la désidéalisation est plus ou moins violente, selon que l'idéalisation a été plus ou moins massive. Elle met en évidence une certaine solitude qui doit être assumée dans un couple.

Désidéalisation n'est pas désillusion. Surmonter la crise nécessite de déplacer l'idéalisation sur un autre aspect du partenaire, sur un projet commun, ou plus personnel mais soutenu par l'autre. L'enfant, par exemple, arrive, au moment de la désidéalisation, pour combler la dépression provoquée par celle-ci dans le couple et dans chacun des conjoints.

Les séparations, de plus en plus fréquentes, dans les premières années de la vie de couple, manifestent la difficulté à vivre la crise de désidéalisation, perçue comme un effondrement de toute espérance. La déception est vécue comme une trahison, dans une grande difficulté à accepter les aspects frustrants du partenaire. Ceux-ci renvoient chacun à ses propres manques.

Pour surmonter cette crise, certaines conditions sont nécessaires :

- capacité à renoncer à un partenaire comblant

- capacité à accepter ses propres failles

- souplesse pour pouvoir modifier ses attentes

- capacité à affronter le réel.

Ce qui permet de concevoir l'autre comme une personne différente de soi, un sujet, et non comme un objet comblant.

### **L'étape du mariage**

Celui-ci a souvent lieu après la naissance du premier enfant, et ce n'est pas mal pour lui : le mariage est signe de la reconnaissance qu'il n'est pas la propriété de ses parents. Il est aussi le fils de son temps, inséré dans une société qui peut dire quelque chose de l'éducation de ses enfants, qui apporte un regard extérieur.

Le mariage introduit une dimension sociale. Il signifie donc que le couple a franchi l'étape d'une intimité sans droit de regard, souvent revendiquée actuellement. Au niveau psychique percevoir cette présence du social comme une intrusion, enferme dans une relation duelle. Accepter l'ouverture, c'est s'ouvrir à la possibilité de "triangler", c'est à dire accepter de sortir de la relation en miroir des amoureux (semblable à celle de la mère et de l'enfant), grâce à un

troisième terme, par exemple l'officier d'état-civil. Celui-ci va dire quelque chose de la loi et de la société. Ainsi, si le mariage a lieu après quelques années de vie commune, on peut penser que la désidérialisation a été surmontée.

### **L'étape de l'arrivée de l'enfant [haut de page]**

C'est toujours une aventure marquant une nouvelle étape. L'arrivée de l'enfant bouscule à trois niveaux :

- dans la personne qui devient père ou mère
- dans le mode de vie du couple
- dans sa relation.

Le premier enfant transforme les conjoints en parents. C'est un bouleversement intérieur. Devenir parent fait ressurgir des émotions vécues lorsque l'on était soi-même enfant. En chacun se réveille alors, l'enfant qu'il a été. Ce réveil peut être heureux ou douloureux.

Beaucoup de jeunes couples, aujourd'hui, ont du mal à être parents. Ils sont débordés par leurs enfants très petits. Ils n'arrivent pas à exercer sereinement une autorité légitime. Ces difficultés ont des répercussions sur le couple, à propos de la place de chacun : "Tu démissionnes", "Il faut que tu sois autoritaire"... injonction paradoxale : "Je veux que tu sois un père, sous entendu, comme je le veux".

Tout ceci entraîne conflit, confusion, souffrance et interroge sur ce que c'est qu'être père, qu'être mère, de quels modèles chacun est porteur, qu'en garder, qu'en jeter...

Le mode de vie, lui aussi subit des bouleversements : comment faire place à ce nouveau venu, avec des horaires plus réguliers, moins de liberté de mouvement, d'improvisation...

L'enfant arrive tardivement : l'âge moyen au premier enfant a dépassé 30 ans pour les femmes en France. Quand l'enfant arrive le couple vivait ensemble depuis plusieurs années, sans enfant.

Réduire sa liberté est difficile, parfois impossible, en particulier pour les personnalités immatures. L'enfant oblige, de plus, à un remaniement dans le mode de relation du couple : une partie de l'attention qui était donnée au partenaire, est reportée sur l'enfant. Celui-ci devient le centre de la famille, l'objet de la sollicitude et des soins. Les deux conjoints vont donc être obligés de se repositionner l'un par rapport à l'autre. Ce passage de deux à trois peut provoquer des sentiments d'abandon, d'exclusion, de rejet, surtout chez l'homme. Souvent, les mères sont perçues par les pères, comme trop proches de l'enfant, pendant trop longtemps...

Est-ce la femme qui ne sait pas donner sa place au père ? Est-ce l'homme qui ne sait pas prendre sa place de père ? A chacun d'interpréter...

Ce qui est certain, c'est que la question du père est aujourd'hui très importante : comment revaloriser sa place ? Comment la ré-inventer dans notre société qui n'est plus patriarcale ?

De plus, chacun, dans le couple a une idée de ce que doit être un père ou une mère, en référence avec son propre vécu familial. Comment inventer une parentalité originale et propre à couple-là, à cet enfant-là ?

Ce passage qui remet fondamentalement le couple en question peut le fragiliser parfois jusqu'à la rupture.

Comment va s'organiser la relation : un couple homme-femme qui a des enfants ou un couple femme-enfants qui se passe de l'homme ? Mais encore peut-on rester un couple amoureux tout en devenant parents ? Tous ces paradoxes bien connus sont à résoudre...

Aujourd'hui, une nouvelle problématique se fait jour dans la parentalité : la grossesse vient mettre en évidence la différence des sexes. En effet, il semblerait actuellement, que ces couples qui vivent ensemble depuis plusieurs années, sont parfois avant l'arrivée d'un enfant, dans l'illusion de l'absence de différence entre les hommes et les femmes : on fait tout ensemble, on privilégie tous les deux la carrière professionnelle, on fait du sport ensemble. La grossesse va effacer cette illusion. L'enfant oblige à renoncer à l'illusion de l'identique. Vont alors se poser des questions : A quels renoncements obligent cette acceptation des différences ? Comment sortir de la toute puissance d'être "tout", pour être homme ou femme ? Comment renoncer aux privilèges réels ou imaginés de l'autre sexe ? L'homme et la femme sont concernés par ces renoncements, pour assumer leur propre sexe.

Si ce passage se vit paisiblement, si ce ré-aménagement peut se faire sans que l'un se sente sacrifié ou abandonné, alors une étape importante est franchie : le passage du couple gémeilaire à la famille différenciée où l'altérité est possible pour l'homme et pour la femme. Les enfants pourront alors se positionner dans leur sexualité.

### **La crise de la quarantaine**

C'est la crise du milieu de vie. Au dix huitième siècle, cette crise se situe autour de 36 ans, aujourd'hui entre 40 et 50 ans. C'est une étape très importante pour les personnes mais elle retentit aussi sur la relation du couple. (Or si l'évolution de l'individu est souvent maturative, celle du couple pas nécessairement).

Les enjeux sont importants, car c'est l'âge du bilan : où en est-on de sa vie, de ses choix ? Si les conjoints ont à peu près le même âge, la crise de l'un peut nourrir la crise de l'autre.

C'est aussi une crise du sens. Jusque-là on a beaucoup investi dans les projets familiaux, professionnels, on a développé beaucoup d'énergie à créer. On est installé. La question est "et maintenant ?"

Au niveau du couple, sentiment de connaître l'autre à fond, trop bien. L'investissement amoureux et érotique est, parfois, moins fort. La question se pose : "Suis-je encore capable de désirer ?", époque des liaisons possibles avec l'idée d'être à nouveau amoureux de quelqu'un qui ne connaît pas tout de vous et que ce changement va tout renouveler. Comment rendre neuf le regard sur l'autre ? Comment soi-même, évoluer ?

Temps très difficile. Le lien va être bousculé et il faut qu'il soit fort pour traverser la crise.

C'est aussi l'âge où les enfants vont devenir adolescents. Étape chargée d'émotion, de bouleversements affectifs et de changements de mode de vie.

Les ados arrivent avec leur désir de vivre, de quitter leurs parents malgré leur attachement pour eux. La bonne manière de quitter quelqu'un à qui on est très attaché, c'est de l'agresser. L'autorité parentale est mise à l'épreuve. Les parents sont renvoyés à leurs différences, à leurs contradictions, qui donne les limites ? Au nom de quoi ? Il peut y avoir aussi grand désaccord sur les limites à donner.

Comment vivre tous ces ébranlements, en comprendre le sens en reconnaissant ses failles, pour aider les enfants à grandir ?

L'adolescent est envahi par des désirs débordants, contradictoires. Il vit des bouleversements dans son corps et dans sa sexualité. Les parents sont alors renvoyés à la sexualité du couple. Le désir des enfants interroge les parents : Qu'en est-il du désir de notre couple ? L'adolescence des enfants peut remettre fondamentalement en cause ce qui a été élaboré par le couple parental, dans sa relation amoureuse. Parfois ils ne savent plus où ils en sont. Il faut changer ? Oui mais quoi ? Et comment ? Vaste question.

### **Étape de la retraite**

Le changement au niveau familial, c'est l'éloignement des enfants. Il s'agit alors d'inventer avec eux, un nouveau mode de relation : quitter une parentalité de la proximité, du vivre avec au quotidien, pour trouver une parentalité qui tienne compte de l'éloignement.

Le départ des enfants (comme leur arrivée) est une remise en question fondamentale. "On va être seuls", avec un sentiment d'abandon. Dans le face à face du départ des enfants, le passé du couple est là, présent et agissant. Ce qui pèse ce sont les problèmes non résolus, les points de blocage non abordés, non élaborés ensemble, les pages tournées trop vite. Comment aborder ces questions fermées si longtemps ?

La qualité de cette dernière étape dépend beaucoup de la manière dont toutes les étapes précédentes ont pu se parler et se vivre.

On peut à cette étape, se faire aider pour que des choses qui ont fait mal, qui sont restées là comme des abcès, puissent s'ouvrir, se soigner et se dire.

Il est important aussi, au moment de la retraite, que chacun puisse retrouver un investissement personnel qui permettra un échange dans le couple.

L'investissement érotique change aussi. Mais, l'attrait amoureux peut trouver sa source dans d'autres qualités : vitalité, désir de vivre, capacité à évoluer...

Pour terminer, je rappellerai cette citation de MALRAUX : "Le couple est la dernière grande aventure du monde moderne".

Il est vrai que le couple est un parcours qui demande beaucoup de capacité d'adaptation, beaucoup de capacité à se remettre en question.

Dans une vie de couple qui s'inscrit dans la durée, on passe sans cesse d'une étape à une autre étape. De crise maturative en crise maturative, il y a sans cesse un déséquilibre à traverser et un nouvel équilibre à trouver, avec des réponses à inventer.

Conférence donnée par Françoise PAYEN à l'occasion de la journée nationale des CPM

Copyright Fédération Nationale des CPM avec l'autorisation de l'auteur.