

# Les secrets du couple qui dure

Article paru dans l'édition du Monde le 02.08.0

Quand la fée se mue en sorcière, le prince charmant en crapaud, les paroles de miel de la bien-aimée en bavardage horripilant, la sympathique bohème de l' élu en un insupportable désordre, est-ce le début de la fin pour le couple ?

Selon Lucy Vincent, neurobiologiste et auteur de *Petits arrangements avec l'amour* (Odile Jacob, 202 p., 21,90 euros), la durée du coup de foudre est génétiquement programmée : les signaux physiologiques hormonaux qui ont été à l'origine de l'activité cérébrale typique de l'amour s'épuisent en trois ans, au terme desquels les masques tombent, les belles qualités de l'être aimé se métamorphosent en vilains défauts.

Bref, une grande passion initiale n'est pas suffisante pour vivre une relation à long terme. Le couple qui souhaite perdurer doit apprendre à se connaître, car, précise Mme Vincent, "on peut être éperdument amoureux de son partenaire sans savoir qui il est réellement".

A l'idylle fusionnelle succède souvent une phase de "contre-dépendance", où chacun réaffirme son ego, estime Isabelle Filliozat, psychologue clinicienne et psychothérapeute, animatrice d'une journée d'études sur le couple organisée par l'association Journées d'accords

Pour passer le cap, il faut non seulement dialoguer, mais aussi bâtir un projet partagé tout en préservant pour chacun une certaine indépendance avec des jardins secrets. "Chacun a un idéal de l'amour qu'il compare à celui de l'autre ; petit à petit, les deux partenaires croisent leurs idées, afin que puisse naître et grandir un idéal commun", poursuit Mme Vincent. Mais, souligne-t-elle, "la magie de l'amour s'accommode mal de cette démarche raisonnée, et peu de couples y parviennent spontanément".

Pour la plupart arrive le temps des crises, d'autant plus redoutables que les deux partenaires auront une évolution décalée l'un par rapport à l'autre. Ils se livrent alors aux jeux dangereux du pouvoir : écraser le conjoint sous son autorité, le dévaloriser, bouder plus que de raison, jouer les victimes pour accumuler des griefs dont on l'accablera plus tard, occuper des territoires exclusifs dont on chasse l'autre (la cuisine, l'ordinateur...). Certains vont même jusqu'à tomber malade pour mieux ligoter leur partenaire. Nombre de couples s'enferment durablement dans ces comportements sado-masochistes.

Le chercheur américain John Gottman a identifié une séquence de quatre attitudes, révélatrice d'un glissement vers la séparation : la critique, le mépris, la défensive et, pour finir, l'enfermement dans le silence ; il les a baptisées "les quatre cavaliers de l'apocalypse". Pour sortir de la spirale infernale, il faut s'ouvrir à l'autre, comprendre et accepter ses différences. Cette découverte est paradoxalement plus facile pour les couples multiculturels. "On admet qu'une épouse japonaise se lave les cheveux tous les jours, on refuse que l'épouse bourguignonne préfère mettre la moutarde dans le buffet plutôt qu'au réfrigérateur", explique Mme Filliozat.

On commencera par un regard critique sur soi-même. "Je prenais tout ce que Louis me disait au premier degré", raconte Elsa, qui totalise trente-cinq ans de mariage. Jeanne a pris conscience que son mari n'avait pas tout à fait tort quand il lui reprochait d'être trop bavarde. Il convient également d'être attentif aux signaux émis par le partenaire : par exemple, lorsqu'une épouse se fâche quand son mari rentre tard sans prévenir, il peut comprendre qu'elle ne proteste pas par agressivité, mais parce qu'elle est anxieuse. Même la scène de ménage peut parfois être salutaire pour éclaircir les malentendus, comme en témoigne ce dialogue : "Hier soir, j'avais besoin de travailler et j'espérais que tu allais t'occuper des enfants au lieu de filer au foot. - Mais pourquoi ne me l'as-tu pas tout simplement demandé ?"

Les crises les plus graves dans la vie du couple surviennent souvent à l'occasion des événements importants : naissance, chômage, retraite. Laissant son mari anéanti, Sophie a quitté la maison désertée par ses enfants devenus étudiants, simplement parce que celle-ci lui était soudain apparue "étrangère". En réalité, explique Mme Filliozat, "la présence des enfants masquait le délitement du couple, qui n'avait plus rien à partager."

L'essentiel est donc de nourrir les échanges et d'élaborer des projets communs pour établir une complicité affective, parvenir à cet "amour-amitié" fait de soutien et de respect mutuel, de confiance et d'estime réciproque,

qui permet, selon le mot de Saint-Exupéry, de regarder ensemble dans la même direction. "Tout en parlant de soi, on cherchera dans ces échanges le jugement positif de l'autre, de manière à lui permettre de renouveler son implication et de confirmer par la même occasion la philosophie du couple", suggère Mme Vincent. On peut déjà commencer très simplement sur les petits événements de la vie quotidienne en échangeant ses impressions sur le dernier film qu'on a vu ou en commentant une nouvelle recette gastronomique. Commencer modestement, c'est se donner une chance de réussir ensemble de plus grandes choses.

"Il fut un temps, conclut Elsa, où je cherchais ailleurs ce que je n'obtenais plus au bout de trente ans de vie commune. Pour moi, le secret du couple qui dure, c'est de ne pas attendre perpétuellement de l'autre plus qu'il ne peut donner."