

Vivre et surtout vieillir à deux, c'est clairement le défi du XXI^e siècle: la moitié des mariages finissent par un divorce. Durer n'est peut-être pas une fin en soi, mais certains conjoints réussissent pourtant l'exploit de s'aimer sur la longueur.

Amour

Les secrets des couples qui durent

SONIA ARNAL

Une chance sur deux. Pile on divorce, face on continue: la moitié des couples qui se marient cette année ne vieilliront pas ensemble. Une tendance lourde qui a pris son essor dans les années 70 et qui se solde par une explosion des séparations: en 30 ans, la probabilité de divorcer a presque quadruplé. Les raisons de cette bérézina sont diverses, et relativement bien identifiées: les digues religieuses, morales ou légales qui scotchaient ensemble nos parents sont tombées. La liberté de choisir si on se marie, avec qui, si on a des enfants, combien, quand, soulève bien des problèmes. Avant, on s'adaptait comme on pouvait à une cote de mailles coupée en prêt-

à-porter par la société et la biologie. Aujourd'hui les couples peuvent se tailler du sur mesure. C'est sans doute plus confortable, mais c'est aussi plus anxiogène: on n'est jamais sûr de faire le bon choix. Et c'est surtout générateur de tensions: il n'y a aucune raison pour que les conjoints soient spontanément d'accord sur les solutions. Enfin, inventer son couple, comme chacun est appelé à le faire aujourd'hui, c'est souvent lui donner une définition trop exigeante: le penser comme un espace de déve-

loppement personnel ou le lieu où se vivent en permanence des sensations fortes et gratifiantes, c'est se fabriquer bien des frustrations.

LES CHIFFRES DU DIVORCE

20 981 en 2006

La même année, 39 817 mariages étaient célébrés.

6 406 en 1970

Le rapport divorces - mariages était tout autre, puisque 46 693 unions étaient officialisées.

43 et 41 ans

C'est à cet âge que les hommes et les femmes divorcent le plus. Plus d'une personne sur cinq divorce entre 39 et 45 ans.

Survivre à ces obstacles, être du bon côté de la frontière qui sépare les relations qui durent de celles qui cassent, est un tour de force. Mais pas un miracle: des stratégies existent pour prolonger la relation. Tout en gardant à l'esprit que la stabilité et le bonheur conjugal, la durée du couple et sa réussite, sont choses bien distinctes.

Maîtriser la régression linéaire.

Première compétence à mettre en œuvre avant de se marier: l'art de manier les statistiques. Même si les chiffres cassent un peu la magie de la rencontre et le romantisme du «parce que c'était moi, parce que c'était toi», et que, forcément, ils ne tiennent pas compte des exceptions, ils disent deux ou trois choses utiles à savoir pour mettre toutes les chances de son côté. On sait ainsi que, parmi les «facteurs de protection», comme disent les sociologues, l'homogamie est importante: plus on a de similitudes en termes d'âge, de formation, d'origine culturelle, de type d'emploi avec son conjoint, plus le couple a de chance de durer.

La naissance des enfants, si elle fait chuter notablement la satisfaction conjugale des époux, les protège également, du moins durant les premières années, contre le divorce. Enfin, la religion soude: les pratiquants, surtout catholiques, se séparent moins que les autres.

Les facteurs qui diminuent les chances de rester ensemble sont également bien identifiés par l'analyse des statistiques: on peut citer évidemment l'hétérogamie, surtout lorsqu'elle est culturelle, à cause notamment de la carence d'univers de références et de valeurs des conjoints. Un très jeune âge au moment du mariage contribue également à raccourcir l'espérance de vie de

>>> l'union: immatures, les époux n'ont pas appris à composer avec l'autre, souffrent d'une forme de carence relationnelle. Enfin, des moyens financiers réduits constituent également un handicap. Comme l'explique Eric Widmer, professeur de sociologie à l'Université de Genève, «les objectifs assignés au mariage, tels que l'autonomie ou le bien-être, sont coûteux: une pièce pour chaque enfant, un petit repas au restaurant, un week-end à Rome, une baby-sitter, c'est cher. Les gens qui ne peuvent pas se l'offrir accumulent plus

que les autres les tensions et les frustrations – ils se séparent donc plus souvent aussi.»

«LES COUPLES QUI NE SE DISPUTENT JAMAIS SONT CEUX QUI M'INQUIÈTENT LE PLUS.»

Willy Pasini, sexologue et psychiatre

Faire une croix sur le temps partiel.

Travailler ou rester au foyer pour s'occuper des enfants? On a cru trouver la solution au dilemme qui se pose à toutes les femmes aujourd'hui: le mi-temps. Erreur. Avec un pied à la maison et l'autre au bureau, les femmes qui travaillent à temps partiel (moins de 80%) sont les plus frustrées. Et leurs couples les plus fragiles. Eric Widmer: «Elles ont le sentiment de ne s'épanouir ni comme mères, ni dans leur >>>

>>> carrière qui est vouée à stagner. C'est ce qu'on appelle l'hétérogénéité de trajectoire: à la base le mari et la femme ont la même formation et sont partis pour suivre la même évolution, mais la maternité change la trajectoire des mères.» Celles qui continuent à travailler à temps partiel cumulent la charge des deux fonctions: c'est la fameuse double journée de travail, à laquelle échappent les femmes qui travaillent à temps complet, qui délèguent une partie des tâches et ont des carrières plus gratifiantes. Les couples qui durent ont choisi: la mère est soit à la maison, soit au bureau, mais pas à cheval entre les deux.

Etre orienté «résolution des problèmes».

Pour durer, tous les conjoints qui ont plus de six mois de vie commune le savent, il ne s'agit pas d'éviter les problèmes et les conflits: ce serait illusoire. Comme le dit le sexologue Willy Pasini, «les couples qui ne se disputent jamais sont ceux qui inquiètent le plus le psychiatre que je suis». Tout est donc dans l'art de résoudre les tensions.

Au-delà des différents types de couple qu'elle a révélés et décrits, l'étude de Jean Kellerhals, René Levy et Eric Widmer* a d'ailleurs montré que ce sont les compétences dans ce domaine qui au final font la différence. Les sociologues ont distingué trois dimensions, qui doivent s'équilibrer pour déboucher sur un «coping» efficace: l'information, soit la définition du problème et l'analyse de ce qu'il implique, l'action (choisir une solution, la mettre en œuvre, évaluer le résultat), et enfin le relationnel (tout problème vous remet en question: mon fils travaille mal à l'école; suis-je une bonne mère, l'avons-nous mal préparé) – il faut travailler sur ce que cela implique dans la relation pour finir de résoudre

le problème. Au fond c'est une bonne nouvelle que la durée du couple dépende avant tout du savoir-faire dans ce

domaine: on ne peut pas changer sa personnalité ni ses données sociodémographiques, mais on peut apprendre à résoudre les problèmes en équilibrant les trois dimensions...

Choisir trois pôles d'intimité. Ce qu'on peut apprendre aussi, c'est à mettre l'accent sur l'intimité. Pour Willy Pasini, sexologue et psychiatre, elle est au centre des relations qui durent. Le spécialiste a identifié cinq intimités

«IL FAUT PARTAGER TROIS INTIMITÉS SUR CINQ POUR QUE LE COUPLE DURE.»

Willy Pasini, sexologue et psychiatre

>>> qui fondent une relation: spirituelle, intellectuelle, affective, corporelle, sexuelle. Toutes ne doivent pas être présentes, «mais il faut en partager trois pour qu'un couple soit bien et ait envie de continuer».

«AU MOYEN AGE, LES UNIONS NE DURAIENT EN MOYENNE QUE 14 ANS.»

Eric Widmer, professeur de sociologie à l'Université de Genève

Se trouver une courtisane. La vie de couple est devenue un marathon. Comme le rappelle Eric Widmer, «au Moyen Age les hommes se mariaient à 28 ans et mouraient à 42 ans – les unions ne duraient donc, en moyenne, que 14 ans». Aujourd'hui, c'est 30, 40

ou 50 ans de vie commune que l'on traverse, ce qui ne va pas sans poser un problème de taille aux yeux de Willy Pasini, psychanalyste et sexologue: l'ennui. «Après deux ou trois ans, l'état amoureux, caractérisé par la sécrétion d'une hormone particulière, s'achève. Reste la tendresse, sans doute plus adaptée à la vie de famille.» Mais les relations un peu plan-plan qu'elle implique ne correspondent pas à l'image d'Epinal du couple moderne, forcément très amoureux, très actif sexuellement et, surtout, très romantique.

romantisme et pourvoyeur de sensations fortes. D'où nombre de déceptions, d'envies d'aller voir ailleurs, pour revivre encore une fois la passion des premiers mois. Pour éviter les écueils, le sexologue souligne l'importance de la séduction: ce n'est pas parce qu'on vit ensemble que l'on doit se couper les ongles des pieds devant sa conjointe ou se balader en peignoir-éponge informe et bigoudis devant son mari. Bref, il faut battre le rappel de la courtisane ou du courtisan qui sommeille au fond de chaque partenaire. o

4 CONSEILS PRATIQUES POUR

FAIRE DURER UN COUPLE

Thérapeute de couple depuis trente ans, Robert Neuburger est frappé par le peu de place que les conjoints accordent à leur couple. «Ce qui fait durer un couple? Cela paraît un truisme mais c'est de le faire exister.» Ses conseils:

• **CONSACRER DU TEMPS AU COUPLE**
Prévoir un rendez-vous régulier, un moment d'intimité, en dehors des rapports sexuels. Il n'y a pas besoin de faire des choses extraordinaires:

une soirée au restaurant ou au cinéma suffisent à se retrouver.

• **RÊVER, ÉLABORER DES PROJETS ENSEMBLE** que le couple n'a pas forcément besoin de réaliser.

Ne pas rester à la maison pour en parler, car la discussion risque de dévier, comme d'habitude, sur les enfants.

• **SORTIR DU TRAIN-TRAIN** en se donnant par exemple rendez-vous

dans un café, comme au début de la relation. La conversation? Pas de reproches mais une discussion autour de ce que chacun attend du couple.

• **ÉVITER LA FRATERNISATION** qui guette les couples. Pour cela pratiquer l'alternance pour s'occuper des enfants: une semaine le père, la suivante la mère. De même, ne pas s'imposer sur le même créneau lorsqu'il s'agit de s'occuper des tâches ménagères. o **SABINE PIROLT**

EN COUPLE DEPUIS 27 ANS

«Il s'agit d'être bien dans sa peau pour apporter quelque chose à son conjoint»

Une grande villa au-dessus de Bienne. Les chambres des quatre enfants – âgés de 13 à 23 ans – dans une aile de la maison, un grand salon, une cuisine spacieuse dans laquelle trône un bouddha, une immense salle avec billard et ordinateur au sous-sol, et la chambre des parents à l'étage, petit nid d'amour isolé des salles communes. Uschi, praticienne de la méthode Feldenkrais et Andy, dentiste d'origine américaine, le reconnaissent: oui, être à l'aise financièrement a une influence positive sur l'harmonie du couple, car on peut s'offrir une aide pour le ménage, une jeune fille au pair. Mais ce n'est qu'un des

facteurs qui expliquent la durée du couple. Andy en est persuadé: «Il s'agit d'abord de s'aimer, de soigner sa personne, d'être bien dans sa peau pour pouvoir apporter quelque chose à son conjoint.» Uschi renchérit: «Nous

avons beaucoup lu et pris des cours pour nous connaître nous-mêmes. Depuis que je me suis trouvée, cela marche mieux entre nous. Et puis maintenant que les enfants ont grandi, c'est de plus en plus facile.» Au fil des années, ils ont également appris à ne pas blâmer l'autre. Autre recette qu'ils ont toujours appliquée: un voyage par année en tête-à-tête. De quoi rattraper toutes les conversations sans rapport avec les enfants avortées au quotidien: «C'est quelque chose de très important car ici tout tourne autour de nos deux filles et deux garçons. Et le couple passe au second plan.» Bien sûr, ils ont connu des crises. Comment les ont-ils gérées? «Au début, on s'écrivait des mots ou des lettres: lorsque l'autre est en

face, on s'énerve tellement que l'on ne maîtrise pas ce que l'on dit. Ma langue maternelle est le suisse allemand, celle d'Andy, l'anglais: coucher les mots sur une feuille nous permettait de mieux nous comprendre.» Et Andy d'ajouter, dans un éclat de rire: «Ensuite la cerise sur le gâteau après une réconciliation: un passage sous la couette. Le sexe a toujours été important pour nous. Nous nous sommes toujours entendus au lit, c'est à la fois un cadeau et un facteur qui a fait que l'on reste ensemble.» o SABINE PIROLT

24 ANS DE MARIAGE EN JUIN

«La foi nous donne une force, une cohérence. Avec Dieu c'est presque un ménage à trois»

Assis côte à côte à la grande table familiale, dans leur villa de Fribourg, Michel et Claudine le disent sans honte: «Nous sommes un couple à l'ancienne: je travaille comme balayeur et ramène l'argent du ménage.» «Et moi je suis femme au foyer. Nous avons des loisirs simples, allons par exemple marcher en montagne.» Catholiques pratiquants, les Simonet disent ne pas avoir besoin de beaucoup parler pour se comprendre. «Nous avons de la chance, nous n'avons jamais été dans la tempête. Mais nous ne nous sommes pas mis dans des situations qui favorisent l'infidélité, par exemple.» La religion, un ciment pour le couple? «Evidemment, cela donne une force, une cohérence. Avec Dieu, c'est presque un ménage à trois.» Parents de sept enfants – elle en voulait quatre, lui trois – âgés de 8 à 23 ans, ils ont bien sûr connu les nuits sans sommeil, les situations de stress. Claudine a toujours considéré que les enfants et les tâches ménagères faisaient partie de son métier. Alors oui, c'est elle qui se levait, elle qui cuisine et nettoie. «Evidemment, parfois cela manque de n'avoir pas un petit signe de reconnaissance. Et j'aimerais plus d'aide pendant le week-end et les vacances...» Et les moments où tout allait moins bien? «Nous nous sommes toujours dit que plein de gens normaux le font, alors pourquoi pas nous? Mais nous nous sommes rarement enqueulés derrière les portes», explique Michel, qui se dit d'un tempérament très calme. Et puis, il y a toujours eu ces moments qu'ils ont accordés à leur couple en partant et en laissant les enfants. S'ils partagent des activités, ils se disent néanmoins indépendants: passionné de vélo, Michel n'hésite pas à partir sur les routes de Suisse pour quelques jours. Quant à Claudine, elle s'évade sans son mari en vacances, accompagnée de quelques enfants. Michel en est persuadé: «Chacun a besoin de son jardin secret et d'autonomie. Il y a des choses que je ne dis qu'à un ami et des confidences que Claudine ne fait qu'à sa meilleure amie.» o SABINE PIROLT

EN COUPLE DEPUIS 29 ANS

**«Après 18 ans de vie commune,
une nouvelle relation est née entre nous»**

«Voilà le petit sac que j'ai reçu de mon mari. Il y a glissé des billets sur lesquels il a écrit la façon dont il souhaite être aimé.» A travers l'étoffe transparente, on devine cinq billets. Carla explique qu'il peut s'agir d'une demande de massage, une

balade à la montagne, une soirée au théâtre. Psychothérapeutes et parents de deux enfants adultes, les «Carli» ont aussi connu des conflits: «Nous sommes passionnés par notre métier et par le théâtre. Nos conflits étaient à la hauteur de notre créativité. Nous nous engueulions, criions, ne nous parlions plus pendant des heures. C'était la traditionnelle lutte pour le pouvoir: 80% des couples sont confrontés à cette problématique.» Ils se décident à chercher un thérapeute de couple. Mais le professionnel ne leur convient pas. «Il parlait du principe qu'il y a forcément de la perversité dans les couples. Nous avons arrêté au bout de trois séances.» Carla et Carlo refusent de laisser tomber: ils finissent pas tomber sur la méthode Imago, développée par Harville Hendrix. Il affirme que le couple est le lieu de prédilection où les blessures de l'enfance resurgissent. C'est le déclic. Ils décident de suivre une formation: «Une nouvelle relation est née alors que nous étions en couple depuis dix-huit ans». Carla, elle, se souvient avoir découvert un homme totalement différent. Enthousiasmé par la méthode, le couple l'enseigne depuis plus de dix ans. Carlo vient de publier un livre. Carlo et Carla ont-ils encore des conflits? «Oui, mais ce n'est plus un problème car nous avons la solution pour les résoudre.» o SABINE PIROLT

EN COUPLE DEPUIS 28 ANS

**«Nous arrivons bien à exprimer nos envies
qui, d'ailleurs, correspondent assez souvent»**

«Je te quitte. Je pars à Ouagadougou. Je te laisse le bébé.» Anne-Sophie, infirmière et Jean-Willy, professeur de sport, ont bien failli ne jamais fêter leurs vingt-cinq ans de vie commune. C'est l'arrivée de leur première fille qui les a

chamboulés. La jeune femme et une de ses collègues accouchent en même temps. Elles décident de garder mutuellement les bébés lorsqu'elles reprendront leur travail à mi-temps. Les nourrissons pleurent beaucoup, Anne-Sophie est débordée et prend la mauvaise décision: elle quitte son poste pour rester à la maison, elle qui s'épanouit dans son travail. Sa fille a six mois lorsqu'elle annonce son départ. Lui n'a pas vu venir la déprime post-partum. «Je baignais dans le bonheur.» Mais il réagit efficacement. Anne-Sophie: «A midi, je lui avais annoncé ma décision, à seize heures nous

étions chez un psy. Le fait que ce professionnel me dise "si vous voulez partir, vous pouvez" a été une libération. Je me suis mise à penser à toutes les choses qui me retenaient.» Cet événement a contribué au fait que les deux Jurassiens du Noirmont sont toujours ensemble et heureux de l'être. Il y a un avant et un après-Ouagadougou. Jean-Willy: «J'ai grandi dans un milieu paysan, très viril, où l'on n'est pas très attentif aux sentiments.» Anne-Sophie: «Cela a complètement changé notre relation, il s'est mis à faire plus attention à moi. Aujourd'hui je sais que si je ne vais pas bien, il va essayer de me comprendre. Nous arrivons bien à exprimer nos envies qui, d'ailleurs, correspondent assez souvent». Depuis que leurs filles sont grandes, ils marchent beaucoup ensemble. Et

comme Jean-Willy a des horaires flexibles, il prend congé lorsqu'elle ne travaille pas, ils peuvent ainsi partir au milieu de la semaine pour une escapade. Et les tentations? Jean-Willy: «Je ne suis pas du type dragueur; je suis très respectueux envers les femmes». Anne-Sophie: «Évidemment je vois passer de beaux hommes, mais cela reste de l'ordre du fantasme. Il ne me viendrait jamais à l'esprit de mettre ma relation en péril pour un coup de cœur...» © SABINE PIROLT