

Les secrets des couples qui durent

Ils sont mariés depuis 30 ans, voire 50. Pourtant, ils savent encore se surprendre, éprouvent du plaisir à vivre ensemble. Ces conjoints qui font rimer amour avec toujours, ont-ils un secret ? *La Gazette* a demandé à plusieurs spécialistes montpelliérains du couple de recenser les ingrédients nécessaires à la longévité conjugale. Les voici.

DOSSIER RÉALISÉ PAR ISABELLE VERBAERE

Les couples qui durent fascinent. Les sociologues se les arrachent pour décortiquer leurs secrets, trouver la recette de leur philtre d'amour éternel. Il faut dire que leur durée de vie commune tranche avec les statistiques. En 2002 dans l'Hérault, l'Insee a compté 2 186 divorces pour 5 694 mariages. Une séparation pour deux unions. En France 60 % de couples se séparent après 5 ans de vie commune. *La Gazette* a demandé à plusieurs spécialistes montpelliérains du couple de recenser les

ingrédients nécessaires à la longévité conjugale. Les voici.

1 Ne pas idéaliser le couple

Au début de la relation, les amoureux ont l'impression de ne faire qu'un. C'est l'état de grâce. La princesse a rencontré son prince charmant. L'autre est idéalisé : "Tu es la plus désirable des femmes." "Tu es le plus séduisant des hommes." L'amour est aveugle, dit un vieux proverbe. Pour se plaire, les partenaires font des efforts énormes, quitte à étouffer certains traits de leur personnalité,

ou à délaisser leurs occupations favorites. Cette fusion est comparable à celle qui lie le petit enfant à sa mère. Mais la lune de miel n'est pas éternelle. Tout au plus dure-t-elle trois ans. "Puis, gagné par un sentiment d'asphyxie, il y en a un qui ouvre les yeux et se rend compte que l'autre n'est pas tel qu'il l'imaginait", explose Claude Bitoun, conseillère conjugale au Centre de documentation et d'information des femmes et des familles (Cedif) de Montpellier. C'est à propos d'incidents mineurs que la vérité éclate : il veut faire

l'amour, elle n'a pas envie. Elle veut acheter ce nouveau canapé, il trouve qu'il est trop cher. "C'est la phase de désillusion où jaillissent tous les reproches possibles : tu ronfles, tu es grossi, tu vis au-dessus de nos moyens, tu ne fais jamais la vaisselle... Autant de remarques acerbes derrière lesquelles se cache toujours le même regret : tu ne me comprends pas, tu es différent de moi." La majorité des couples qui se séparent le font précisément parce qu'ils n'arrivent pas à négocier cette crise de croissance qui fait passer de la pas-

sion à un amour plus réaliste. Les partenaires, souvent immatures, ne supportent pas de ne plus se comprendre d'emblée. "Ceux qui réussissent à surmonter cette crise prennent le temps d'instaurer une relation plus équilibrée où chacun retrouve une certaine autonomie, poursuit Claude Bitoun. Ils parviennent à redéfinir les attentes réciproques. Ils ont intégré le fait que l'autre n'est pas une source de satisfaction immédiate et permanente et acceptent l'idée que les difficultés et les tensions sont inévitables."

bardant de questions sur son emploi du temps et en le soumettant à des confessions complètes à chaque escapade. D'autant plus que ces temps de séparation auraient également un effet bénéfique sur la sexualité du couple. "La libido est entretenue par l'imaginaire qui se nourrit des multiples rencontres faites dans la journée, constate Marielle Gau, médecin sexologue à Montpellier. Plus la vie sociale est riche, plus la sexualité est épanouie." Pour certains couples, ces espaces de liberté se limitent aux heures passées sur les lieux de travail, d'autres font chambre à part ou partent en vacances séparément. Certains ne se voient qu'un week-end par mois. A chaque couple de définir sa dose nécessaire d'éloignement.

4 Maintenir le dialogue

Une caractéristique du couple contemporain est qu'hommes et femmes vivent sous pression. Les heures passées dans les transports s'ajoutent à la journée de travail, aux temps consacrés aux courses, au ménage, à l'éducation des enfants.

Résultat : le couple a de moins en moins de temps pour se poser et dialoguer. Pour se débarrasser de leurs préoccupations quotidiennes et faire taire leurs ruminations, le soir les conjoints s'effondrent devant la télévision. "Les couples qui durent sont ceux qui prennent le temps d'aborder régulièrement tous les problèmes de la vie commune, y compris les plus tabous : le sexe et l'argent, ajoutent les médiateurs familiaux de Apea. Quitte à prendre rendez-vous toutes les semaines à jour et heure fixes."

Le dialogue, utile quand apparemment tout va bien, devient indispensable quand le couple aborde une zone de turbulence. Avoir l'habitude de se parler permet de se disputer sans se détruire. "Penser que les choses vont aller d'elles-mêmes parce que l'on s'aime, est une erreur, martèle Claude Bitoun. Rien n'est jamais acquis." La communication ne se résume pas à la parole. Développer un langage du corps connu des seuls amoureux est essentiel : il repose sur les regards, les attitudes, les mimiques, les caresses, les baisers. L'entretien du sentiment d'intimité et la complicité.

5 Inventer une sexualité qui résiste à la routine

De nombreux ouvrages proposent des recettes pour perfectionner son art d'aimer et augmenter le plaisir sexuel de son partenaire.



"Plus la vie sociale est riche, plus la sexualité est épanouie", constate Marielle Gau, médecin sexologue à Montpellier.

"Pour qu'un couple garde une sexualité épanouie, il ne doit pas devenir un expert du Kama Sutra, martèle Marielle Gau. Les partenaires doivent rester curieux de l'autre. Pour y parvenir, les hommes doivent apprendre à ne plus être centrés sur leurs parties génitales et les femmes à moins intellectualiser la relation." Les partenaires des couples amants ne cherchent pas à faire plaisir à l'autre en éleve appliqué. "En écoutant leur corps, ils ont appris à trouver leur plaisir dans l'autre."

6 Considérer l'autre comme un amoureux à conquérir sans cesse

De nombreux conjoints, des hommes surtout, une fois qu'ils ont signé le contrat à durée indéterminée que constitue le mariage, ne ressentent plus la nécessité de séduire leur partenaire. "Elle m'aime tel que je suis, j'ai plus besoin de me fatiguer." Grave erreur. "À l'aube de la relation, les amoureux sont dans une dynamique fusionnelle. La sexualité est exaltante et explosive. L'excitation sexuelle est atteinte par les deux partenaires, explique la sexologue. Quand la passion s'estompe et que l'amant perd son statut de prince charmant et ne fait plus rêver, le désir féminin chute. A fortiori si l'homme traîne en jogging et a pris du ventre." Le laisser-aller physique, la paresse intellectuelle les

pires ennemis du désir. Pour que la séduction continue à opérer, il est essentiel de se surprendre encore l'un l'autre, de s'admirer. Ce jeu de la séduction passe par des rendez-vous improvisés dans un hôtel ou des invitations essentielles que le couple puisse faire garder les enfants régulièrement pour se retrouver, estime Marielle Gau, médecin sexologue à Montpellier. Une demi-journée par semaine, c'est le minimum."

7 Ne pas attendre du conjoint qu'il guérisse les blessures d'enfance

Nous avons tous au fond de nous un enfant blessé qui se traîne un sentiment d'abandon, une mauvaise image de lui-même. Ces blessures, il faut s'en occuper pour éviter qu'elles ne pourrissent le quotidien. C'est à chacun de le faire seul ou aidé par un psychologue ou un psychiatre. Le conjoint ne doit pas servir de "poubelle émotionnelle". "Il est important d'identifier ces attentes inconscientes, besoin d'être valorisé, materné, qui nous travaillent en souterrain, insiste Pierrette Giron, psychologue à Montpellier. Pour essayer d'y répondre par nous-mêmes. Certes, le conjoint peut dans une certaine mesure, combler le besoin que nous avons tous d'être rassuré et gratifié. Mais il ne peut guérir nos blessures d'enfance."

Au début de la relation, les amoureux ont l'impression de ne faire qu'un. C'est l'état de grâce. Mais la lune de miel n'est pas éternelle...



GUILAUME BONNIN/PHOTO DRACRIS

CLOUDETTE ROYER/PHOTO