

## Économie en crise

# COUPLE à la hausse

Qui croyait encore aux unions longue durée ? Pourtant, psys et sociologues l'affirment : sous l'effet de la crise, les Français font tout pour ne plus rompre à la première anicroche.

PAR STÉPHANIE TORRE. TÉMOIGNAGES RECUEILLIS PAR CAROLE DELANTSHEER.

**T**out sourire, la psychanalyste Martine Teillac lâche l'info comme on partage un secret : « Cette crise économique me réjouit. Grâce à elle, les Français n'ont jamais fait autant d'efforts pour préserver leur foyer ! Depuis six mois, les demandes de thérapies conjugales ont quasiment doublé. La durée de la prise en charge, elle, a été divisée par deux. Dorénavant, les conjoints n'ont besoin que de quelques semaines pour admettre leurs torts et renouer le dialogue. Or, je ne suis pas devenue meilleure thérapeute, note l'auteure de *S'aimer pour aimer les autres* (First Éditions). C'est le contexte social particulièrement anxiogène qui favorise ce phénomène. La crise pousse les Français à se montrer plus responsables, elle a un impact direct sur la manière dont ils envisagent leur couple, toutes tranches d'âges confondues. » Après quarante ans de divorces massifs et de recomposition familiale, la conjugalité se porterait-elle mieux ?

Anne-Claude Hogrel, avocate à Paris, s'interroge : « Est-ce à cause du coût des honoraires ? Depuis quelques mois, les hommes et les femmes qui se renseignent sur le divorce ne vont plus forcément au bout de la procédure. Ils souhaitent tout tenter pour sauvegarder leur union. » Alors, sommes-nous parvenus à un moment de l'histoire où la nécessité d'une « durabilité amoureuse » s'impose ? Ou bien ce retour de flamme n'est-il qu'un leurre, un calcul économique qui durera le temps d'une tempête ?



Fotoaid

# dossier couple

## Savoir accepter les grains de sable

Le renouveau du couple, le sociologue Jean-Claude Kaufmann y croit, mais avec des bémols. « Oui, on observe bien un petit quelque chose sûrement induit par la conjoncture actuelle, explique le spécialiste. La société étant de plus en plus dure, nous avons tendance à considérer le couple comme une structure de confort et de réconfort mental. Mais je suis réservé sur la pérennité de cet élan. Car, si nous avons peur de l'avenir, nous sommes aussi de plus en plus conscients que nous n'avons qu'une vie... Si certains sont disposés à accepter les petits grains de sable inhérents à la vie conjugale, d'autres continuent à se poser des questions, à courir après une hypothétique perfection en changeant de partenaires », poursuit l'auteur d'*Agacements, les petites guerres du couple* (Armand Colin). Face à ces attentes diverses et à ce besoin de réassurance, Jean-Claude Kaufmann préfère parler de « cycle » plutôt que de « tendance » : « Un jour ou l'autre, nous repartirons à la recherche d'un bonheur plus individuel. » Logique : le couple se fait bastion de résistance quand tout va mal, mais il passe au second plan dès qu'on se sent invulnérables.

## Ne pas tout attendre du couple

Abandonnerons-nous nos bonnes résolutions une fois la crise terminée? Alain Héril n'en croit rien. Si le sexothérapeute observe que, depuis le début de la crise, les couples consultent avant que les difficultés s'installent, il constate qu'après quarante années de rééquilibrage des rôles entre hommes et femmes, une profonde redéfinition du couple a fini par s'imposer. « Après avoir expérimenté le schéma patriarcal, puis dissocié parentalité et conjugalité à travers le divorce, les Français aspirent aujourd'hui à trouver un autre sens à leur union, explique-t-il. Ils veulent partager. Partager des passions, mais aussi communiquer davantage et, surtout, connaître un épanouissement sexuel qui évolue au fil des ans. Il y a donc de nouvelles attentes, même si les gens ne disposent pas toujours des outils nécessaires à leur réalisation. » Pour lui, en effet, si nous cherchons à entretenir le feu, nous n'avons pas toujours du bois nécessaire pour nourrir la flambée. Stress, fatigue, manque de temps... « Alors, au lit, les choses se passent... Mais ce n'est pas encore le septième ciel pour tout le monde », regrette le sexothérapeute. Une opinion partagée par le psychiatre et sexologue Willy Pasini. « Nous avons toutes les raisons de croire en une vague profonde en faveur de la conjugalité, souligne-t-il. Mais, si nous nous engageons dans cette voie, il faut savoir qu'on ne peut pas tout attendre de la vie à deux. Le grand frisson permanent est quasi incompatible avec l'amour en CDI. » D'où sa proposition d'« externaliser » la sexualité, c'est-à-dire de la vivre en partie en dehors du couple. Mais, sommes-nous prêts à accepter de vivre la tendresse chez nous et la sensualité ailleurs?



## "Se donner le temps de se regarder l'un l'autre"

Emmanuelle, 45 ans, en couple depuis dix-huit ans, 2 enfants.

« Il y a quatre ans, je me suis aperçue que mon couple finissait par s'installer dans le ronron. Chacun s'endormait dans son rôle, ses préoccupations et ses obligations. Résultat : la sensualité passait au second plan et, moi, j'étais frustrée. Rester avec Alain uniquement pour assurer le quotidien et faire tourner la maison, non merci ! Un jour, j'ai pris les devants en lui proposant de nous organiser une sortie par semaine rien que tous les deux. Resto, ciné, théâtre : c'est devenu un rituel. Cette perspective hebdomadaire permet de redonner sa place à l'imaginaire, de nous

retrouver hors du quotidien. Rien ne vient parasiter la relation : nous sommes disponibles pour évoquer nos rêves, nos envies et cela participe au renouvellement du désir. Prendre le temps de se poser, c'est se donner le temps de renouveler les gestes de tendresse qui s'estompent avec le temps. Et puis, j'ai pris l'habitude de m'octroyer des petits moments rien que pour moi. Je vais parfois au cinéma toute seule. Cette liberté m'aère la tête et me permet de renouer avec une forme de sérénité. Cela me rend plus disponible pour les autres et, a fortiori, pour mon mari. »

Deborah Jovic

## Durer sans tromper

Pour Françoise Sand<sup>3</sup>, conseillère conjugale, durer sans tromper reste le défi majeur du couple. « Depuis les années 1960, hommes et femmes avaient du mal à croire en eux-mêmes et en l'avenir. Mais la situation a évolué : les femmes ont cessé de se sentir invincibles, et les hommes désespérés. Du coup, se développe entre eux un rapport d'entraide inédit qui constitue un véritable tournant », explique la spécialiste. Mais comment durer ? « Confronter régulièrement les points de vue sur ce qui est agréable ou pas. Accepter qu'il faut parfois quelques semaines pour parvenir à résoudre une difficulté passagère... », répond-elle. Des conseils censés soulager bien des maux à condition qu'il y ait volonté commune de s'en sortir.

## Vive le "moi-nous"

Réussir le pari de la vie à deux, Françoise Bonnal<sup>4</sup>, ex-publicitaire, ne doute pas que les Français en aient envie. Selon elle, un nouveau modèle d'individu se construit même sous nos yeux. « Après le "nous" du modèle traditionnel et après le "je" de la réussite matérielle, le "moi-nous" de la "ré-alliance" est en train d'advenir, annonce-t-elle. Cela signifie que nous sommes tous et toutes en train de nous réintégrer dans la durée, l'éthique, la responsabilité. » Et si cette prise de conscience est perceptible dans la mobilisation écologique, elle gagnerait aussi le couple, lentement mais sûrement. Est-ce à dire que nous allons vers un âge d'or où l'amour serait roi ? « Oui, conclut-elle. Et je ne suis pas une utopiste : en décrivant cette tendance, je ne fais que donner corps à une idée émergente ». Aux aventurières et aventuriers de l'avenir de lui donner raison.

1. Auteur des *Continents féminins* (JCG).

2. Auteur du *Couple amoureux* (Odile Jacob).

3. Auteure du *Couple au risque de la durée* (Desclée de Brouwer).

4. Auteure de *La Réalliance* (Payot).

## "Faire confiance à l'amour ne suffit pas"

Laurence, 40 ans, en couple depuis quinze ans, 3 enfants.

« Pendant très longtemps, avec Pierre, nous avons vécu sur nos acquis. L'arrivée de notre troisième enfant a fait basculer ce fragile équilibre. Je jouais à fond mon rôle de mère et je n'avais ni le temps ni l'énergie pour m'engager dans ma vie de couple. Nous vivions en décalage. Nos chemins s'éloignaient. J'ai vite compris que si j'investissais uniquement ma vie de famille, j'allais

passer à côté de nous. Il fallait faire quelque chose pour se retrouver, inventer un nouveau mode de fonctionnement. Il y a trois ans, j'ai donc proposé à mon mari qu'on retrouve l'habitude d'assister régulièrement à des concerts de rock, comme au bon vieux temps. L'effet a été radical. C'était comme une façon de revivre une "seconde jeunesse". Ensuite, ça nous a per-

mis de retrouver une complicité et de recréer une intimité. Un concert, ça signifie des émotions que l'on partage et ressenties par les corps. On est dans le noir, collés l'un contre l'autre. Très vite, nous sommes retombés amoureux. L'expérience nous a prouvé qu'il fallait nous donner les moyens de cultiver notre lien. Faire simplement confiance à l'amour ne suffisait pas. Du coup,

aujourd'hui, quand nous traversons une crise, nous nous envoyons des mails où nous nous convoquons officiellement dans... notre chambre. Ces soirs-là, pas question de regarder la télé. Nous avons aussi pris l'habitude de nous offrir un week-end par an. La fois dernière, c'était du canoë, une discipline qui se pratique à deux, en symbiose, sinon, ça ne marche pas ! »

## QUELLE THÉRAPIE CHOISIR ?

**Vers qui se tourner pour trouver l'aide nécessaire à la reprise du dialogue :**

**La thérapie de couple.** Quelle que soit sa qualification de base (médecin, psychologue, psychiatre...), le thérapeute de couple a pour vocation d'encourager la parole pour permettre aux conjoints de dépasser leurs souffrances. La durée de la prise en charge dépend de l'orientation du thérapeute et de la problématique à résoudre. Les tarifs varient de 40 à 120 euros la séance selon la localisation du thérapeute.

■ Pour en savoir plus : Syndicat national des praticiens en psychothérapie (SNPPsy) [www.snppsy.org](http://www.snppsy.org)

**Le conseil conjugal.** Si sa formation de deux ans ne lui permet pas de résoudre des questions psychologiques profondes, le conseiller conjugal a un rôle d'écoute et d'accompagnement en cas de crise ponctuelle. Plus "pratique" que le thérapeute de couple, il tend d'abord à améliorer les relations et la communication. Ses lieux d'exercice : les centres de planification, les collectivités territoriales, les cabinets libéraux... D'une durée plus courte que les thérapies, le conseil nécessite au maximum quelques mois d'entretiens bimensuels et ses tarifs vont de la gratuité (au sein des structures sociales) à 60 euros le rendez-vous.

■ Pour en savoir plus : Association française des centres de consultation conjugale (AFCCC) [www.afccc.fr](http://www.afccc.fr)