

## **Introduction**

**L**es couples déposent leurs pierres d’achoppement en consultation, la thérapeute que je suis est témoin de leur désarroi. À partir d’une multitude d’exemples dont regorge leur quotidien (« *C’est un bête exemple mais…* » disent-ils), j’observe, interroge et redessine avec eux les grands axes fondateurs de leur couple. Comprendre la dynamique, les blocages et les enjeux de leur histoire permet de mieux supporter le présent et de se positionner par rapport à un futur dont ils sont les détenteurs.

Chaque couple a une trajectoire et un discours qui lui sont propres, il amène sa particularité du mieux qu’il peut. Et tandis qu’il déploie son histoire, j’entends au loin ses compagnons d’armes lutter pour les mêmes causes et s’enliser dans le même bourbier : la récurrence de certains thèmes saute aux oreilles. Où se croisent les plaintes des uns et des autres ? Quelles « rengaines » communes chantent les couples

d'aujourd'hui ? « Le couple et ses refrains » peut être entendu comme « Le couplet, ses refrains » ; et voilà bien les deux faces du couple : le couplet le rend unique tandis que le refrain se répète, se joue au delà du couple.

La singularité du couple (le « couplet ») reste l'apanage du thérapeute dont l'oreille avertie perçoit toutes les nuances. Cet essai n'en sera pas le reflet. Par contre, les « refrains » nous concernent toutes et tous, notamment par ces deux volets incontournables : la construction de la relation (ce qu'implique la rencontre de deux individus) et le couple aspiré dans le tourbillon d'un XXI<sup>e</sup> siècle occidental.

Le couple se situe au croisement du psychologique et du sociologique. Mon point de vue de thérapeute est psychologique mais je ne me départirai pas de la question sociologique. Elle m'importe, car chacun naît quelque part, à un moment, et se fait happer par des courants sociaux. Exemple : les plaintes de ma mère à propos de son mari ne portent pas sur le même objet que celles de ma fille concernant son (sa) partenaire. Le débat n'est pas « Était-ce mieux avant ou est-ce mieux maintenant ? », on sait pertinemment que chaque situation comporte son lot d'avantages et d'inconvénients. Chaque époque a ses combats, chaque combat engendre ses symptômes. Quels sont-ils ? Pourquoi ceux-là ? Telle est l'origine de ma réflexion.

Une hypothèse : pour beaucoup d'entre nous, le couple est devenu un point d'ancre, une

borne de recharge. Avec le recul de la religion, l'affaiblissement des traditions, l'effacement des structures hiérarchiques ou des figures d'autorité, la recherche d'égalité sociale, la profusion de choix, la mouvance du monde du travail, la grande adaptabilité qu'exigent les technologies modernes, la fluidité de la société en général..., nous avons perdu une partie du potentiel structurel. Alors sur quoi prendre appui ? Le couple est chargé d'une nouvelle mission et non des moindres : il doit être source de réassurance, de bien-être et de satisfaction. Et le voilà qui choisit « l'amour » pour établir sa base ! Pourtant l'amour n'est pas un concept-béton, il est instable et fluctue non seulement en fonction des « saisons » du couple mais aussi de l'imaginaire de chacun, car sa définition peut se décliner à l'infini. En somme, le couple qui se saisit de « l'amour » s'érigé sur un socle en pâte à modeler !

De quels couples s'agit-il au juste ? Je parlerai des couples qui ont poussé la porte de mon cabinet ; peu importe leur milieu socio-économique ou culturel, leur état civil (mariés, concubins, amants tenus au secret), leurs âges, leurs nationalités ou leurs origines, la longévité de leur couple, leur tendance conventionnelle ou « moderne », leurs accointances politiques, leur premier, second ou troisième projet familial, leur orientation sexuelle, leur « contrat » sexuel (exclusivité, polyamour, relation ouverte, échangisme), leur potentiel introspectif (adepte de

développement personnel ou non)... Je traiterai de leur plus petit commun dénominateur, de leurs plaintes, du lieu où se logent leurs souffrances. La matière de cet essai s'inspire directement de ce qui est susurré, énoncé ou clamé en consultation. Ma démarche est de soulever les récurrences afin de comprendre ce qu'elles cachent. Tout part donc de phrases ordinaires qui se révèlent pourtant loin d'être anodines !

« *Un observateur qui observe une pierre ne peut qu'observer les effets de la pierre sur lui-même* », ai-je lu quelque part. La véritable neutralité n'existe pas. Elle est un exercice, un but vers lequel on tend, si tel est le souhait. Il se peut que le lecteur ne rallie pas mon angle d'approche, voire le postulat de base (le couple occidental se construit sur l'amour or celui-ci est fragile). Notons aussi la tendance générale à croire que les autres fonctionnent comme nous, que nous sommes la norme. Ainsi, à la lecture, d'aucuns pourraient s'étonner : « *Mais non, ça n'est pas du tout ça !* ». Nous sommes notre propre référence, hors l'histoire conjugale de notre frère (par exemple) ou de notre meilleure amie, on ignore la trame qui se joue dans la plupart des couples. Comprendre le fonctionnement de notre propre couple est déjà compliqué, alors celui des autres... Voyons cet essai comme un « buffet » où l'on se sert selon son appétence.

Une note concernant le choix d'écriture : dès lors que l'on tâche de s'éloigner de la règle du masculin qui l'emporte, la langue française donne du fil à retordre. Comment intégrer tout le monde sans alourdir la compréhension du texte ? Dans le cadre de cet essai, convenons que les termes *l'un/l'autre*, *chacun*, *certains*, et *le conjoint* incluent tout un chacun, du pôle féminin au pôle masculin.

## Première partie

### Le couple psycho-sociologique

#### Une définition

Qu'est-ce qu'un couple « conjugal » ? En utilisant le mot *conjugal*, je me détourne sciemment de la définition d'origine légèrement surannée de « époux, mariage » afin d'accentuer la notion de « conjuguer », créer du commun. Reste à savoir ce que conjugue le couple, voilà le travail à explorer en consultation. Et qu'est-ce qu'un « couple » ? Quels critères définissent le couple actuel de nos contrées occidentales ? La question est plus difficile qu'il n'y paraît. À défaut de réponses évidentes, procémons par élimination. Il ne s'agit ni d'amour, ni de sexualité, ni de l'institution du mariage, ni de la question du genre, ni de procréation, ni de cohabitation. Si ces éléments peuvent servir d'ingrédients au couple, ils ne le définissent pas.

Depuis quelques décennies, l'amour est l'invité de marque du couple, on lui déroule le tapis rouge. Ne confondons cependant pas le concept d'amour et de couple. Ils se côtoient souvent, certes, pourtant il y a des couples sans amour et des amours sans couple. La génération de nos parents pouvaient, par exemple, cimenter leur union avec un contrat implicite du type « Je ramène l'argent – tu t'occupes de la maisonnée », en d'autres termes : « Tâchons d'abord de bien nous compléter dans nos fonctions et si jamais l'amour passe par là, on lui ouvrira la porte ». À l'inverse, une relation extraconjugale peut être bordée d'amour et se vivre intensément dans l'ici et maintenant, sans promesse de lendemain. Encore faut-il définir le mot *Amour*, ce que je ne manquerai pas de tenter plus loin<sup>1</sup>.

La notion de couple suppose-t-elle une sexualité ? Ce n'est pas parce qu'il y a couple qu'il y a rapport sexuel. Par choix, par retrait du désir ou pour raisons médicales, les partenaires peuvent vivre une relation sans génitalité. On sait que l'histoire de la sexualité au sein d'un couple<sup>2</sup> est loin d'être un long fleuve tranquille, elle a sa propre topographie.

Pendant des siècles, l'institution du mariage fut une entreprise économique qui permettait de définir l'appartenance des terres, du bétail, des bâtisses, des enfants et à qui serait dévolu l'héritage. Chez nous, de nos jours, le mariage acquiert souvent une valeur

---

1 Voir « La formule paradoxale : faire durer l'amour », p. 20.

2 Voir « Sexualités », p. 119.

symbolique. Il peut prendre place plus tard dans l'histoire du couple, il fait écho à la bonne entente des partenaires. Si jadis l'ordre était « Mariage obligatoire – Sexualité – Entente éventuelle », celui d'aujourd'hui serait « Sexualité – Entente obligatoire – Mariage éventuel ». Si le mariage scellait le couple d'antan, qu'en est-il maintenant ? À partir de quand s'estime-t-on en couple ? Pour certains, le premier échange sexuel tient lieu de date anniversaire. Un autre marqueur classique est la présentation de l'heureux(se) élu(e)s au cercle d'amis, aux enfants ou à la famille. Autre variante quant à l'affichage en public : cocher la case « en couple » proposée par les réseaux sociaux (et glisser une photo du duo souriant lors des dernières vacances sur le sable fin). Bref, le temps où la société désignait le couple par le mariage est révolu. Dorénavant, il appartient à chacun de se définir en couple ou pas, selon ses propres critères. Deux très jeunes personnes me parlaient de la distinction entre leurs périodes pré-couple et couple : tant qu'ils n'avaient pas formellement énoncé la phrase « Sommes-nous en couple ? Oui, dorénavant nous formons un couple », l'engagement n'était pas validé. Qui n'y verrait pas une version plus légère (et économique) de la fonction sociale des fiançailles et du mariage ! Se *proclamer* en couple revêt une importance majeure pour certains, là où se *sentir* en couple suffit à d'autres.

Côté procréation, il existe aujourd’hui une réelle différence entre le couple parental et conjugal. Lors d’une séparation, on tâche de les dés-imbriquer et ce n’est pas sans souffrance. Quand le conjugal n’est pas bien clôturé, c’est le parental qui paie la facture ! La procréation elle-même n’est plus liée au couple ; pour certaines, enfanter est un projet individuel nécessaire à leur épanouissement. La médecine, via la procréation médicalement assistée (PMA), remplace alors le géniteur.

Certains ne peuvent concevoir le couple sans vivre sous le même toit. La présence de l’autre rassure, donne un contenant aux émotions<sup>3</sup>, et de façon évidente, simplifie la logistique d’un projet familial. Dans les profils de couples qui n’optent pas pour un cocon commun, il y a les jeunes dont les finances ne permettent pas de payer un loyer. Dans la tranche d’âge médian, figurent certains parents séparés qui retentent l’expérience du couple mais différemment. En gardant leur maison, ils facilitent l’hébergement alterné des enfants et permettent de ne pas bousculer leurs repères. Quant aux couples plus âgés, dont les enfants ont quitté le nid par exemple, la formule « living apart together » connaît un certain succès. Les contraintes horaires dues à la progéniture ne sont plus à considérer, il est alors facile de concilier le bon temps et les activités professionnelles. Les atouts prônés par ces derniers sont sans conteste l’idée

---

3 Voir « La fonction de contention des affects », p. 51.

d'être « invité(e) » chez l'autre, d'éviter la question de la répartition des tâches – ennemie potentielle de la libido – et de maintenir une sexualité désirante. Toutefois, le mode « chacun chez soi » montre ses limites, n'y accède pas qui veut. Il est basé sur la confiance. Pour les partenaires sujets à la jalousie, l'absence de l'autre les met trop à l'épreuve pour apprécier la situation.

Le fait de ne pas vivre ensemble est un régulateur de distance comme un autre<sup>4</sup>, car pour fonctionner correctement, tôt ou tard, le couple fondé sur l'amour aura besoin d'air. Que ce soit à travers les activités de chacun, le milieu professionnel, les projets distincts ou les cercles de fréquentations ; le couple respirera grâce à un apport extérieur. Ce « tiers »<sup>5</sup>, ce morceau de vie externe ramené indirectement dans le giron du couple à travers ce qu'on en raconte s'avère nécessaire. À l'instar du feu qui a besoin d'une étincelle, d'un combustible et d'oxygène pour exister, le couple a lui aussi besoin de son étincelle (fantasme<sup>6</sup>, alliances inconscientes<sup>7</sup>, désir, etc.), de son combustible (centres d'intérêts, valeurs communes, projets et autres) et de son oxygène (un régulateur de distance). D'un point de vue sociologique, les plaintes des couples cohabitants concerneraient surtout la répartition des tâches, la

---

4 Voir « Haines » p. 99.

5 Voir « Haines », p. 99.

6 Voir « Le fantasme », p. 25.

7 Voir « Quatre fonctions », p. 47.

sexualité, la belle-famille et l'éducation, tandis que la première doléance des couples ne vivant pas sous le même toit se rapporte au « projet commun » : que partage-t-on, comment et avec quelle intensité, sachant que les priorités de l'un ne sont pas nécessairement celles de l'autre. L'équilibre entre « ensemble » et « de son côté » est parfois délicat. On entend déjà poindre une question non dénuée d'intérêt : un couple tient-il sans projet ? « *Avoir du bon temps ensemble* » suffit-il ? Un couple dans la trentaine ne cherche pas la même chose qu'un couple dont le glas des septante ans a sonné. L'âge aidant, la notion de soins et de plaisir – omniprésente dans la formule de la non cohabitation – revêt toute son importance. La formule des vœux du mariage « Pour le meilleur et pour le pire » est révolue, elle a perdu sa moitié en chemin, elle devient « Pour le meilleur ». Dans la mesure du possible, on épargne à l'autre ses problèmes, même si l'on sait que le couple reste le réceptacle des affects que génèrent les aléas de la vie.

Mais revenons à la question centrale : qu'est-ce qu'un couple ? Le plus petit commun dénominateur de tous les couples serait le fait de *se projeter* avec l'autre. Dorénavant, on lui accorde une place au devant de la scène, on l'intègre au tableau de notre avenir. On tient compte de l'autre dans la construction de nos projets et le déroulement de notre vie. Bien évidemment, la place espérée et la place attribuée sont causes de divergence. Bref, on ne parlera de couple

que si chacun s'Imagine côtoyer l'autre un certain temps, voire un temps certain. Avec cette définition, le thème de la longévité du couple entre dans la danse.

## Un contrat implicite

En général, le couple s'appuie sur un *CDI* implicite de départ. Les protagonistes plongent d'abord dans les yeux de l'autre avant de regarder dans une supposée même direction. Même si certains jouent la carte de la prudence derrière un « *On verra bien, pourvu que...* » – afin de se prémunir d'une éventuelle déception – l'espoir est là, les projections sont en marche. Sur base de nos attentes, nous rédigeons un contrat inconscient qui servira de tremplin à la relation. En visant le long terme, on souscrit les yeux fermés à ce que l'autre *deviendra*. Cependant, les véritables signataires du contrat sont nos imaginaires et nos fantasmes, car on traite avec ce que l'on *présume* savoir de l'autre. Or présumer n'est pas savoir. En somme, on pourrait dire que la rencontre se fait sur un « mal-entendu ». Certes, l'entreprise est risquée mais comme dit l'expression « Qui ne tente rien, n'a rien ». Les mois ou les années nous feront régulièrement trébucher sur les clauses supposées inhérentes au contrat. Si ces clauses sont rigides, le couple pourrait se disloquer à la moindre demande d'évolution ; si le couple est vu comme un processus, s'il y a possibilité d'ajustements, il pourrait perdurer.