



JULIE KLOTZ

**LES QUATRE
ACCORDS
DU COUPLE**

**BIOLOGIE
PSYCHOLOGIE
CULTURE
SPIRITUALITÉ**

Comment vivre
heureux à deux

fayard

Julie Klotz

Les quatre accords du couple

Biologie || Psychologie || Culture || Spiritualité

Fayard

Couverture : Nuit de Chine
Illustration : © Shutterstock
Photo : © Laureen Armengau

ISBN : 978-2-213-71372-4
Dépôt légal : avril 2022

© Librairie Arthème Fayard, 2022.

*À toi, mon amour,
qui me donnes l'occasion d'explorer
toutes les dimensions de la relation*

Table des matières

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[P](#)ROLOGUE

[P](#)ARTIE 1 **S'accorder sur le plan biologique**

[Mâle ou femelle ?](#)

[Quand nos hormones nous jouent des tours !](#)

[L'attraction des sens et des gènes](#)

[Désir, plaisir et sexualité](#)

[De nature monogame ou polygame ?](#)

[La chimie de l'amour](#)

[L'attachement dans la relation](#)

[Le Graal de l'équilibre neurohormonal](#)

[Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan biologique](#)

[P](#)ARTIE 2 **S'accorder sur le plan psychologique**

[Apprivoiser sa solitude et apprendre à se suffire](#)

[Soigner ses peurs ou comment passer de l'inconscience à la conscience](#)

[Le feu du désir dans la sexualité](#)

[L'écueil de la jalousie : de la possessivité à la sécurité intérieure](#)

[De l'art de se comprendre, de communiquer et de collaborer](#)

[De la fusion à l'équilibre : la force du tiers](#)

[Un engagement entre enracinement et indépendance](#)

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan psychologique

PARTIE 3 S'accorder sur le plan culturel

Trois modèles de relation

Du mariage religieux au mariage civil, du mariage économique au mariage d'amour

Des bouleversements sociaux et culturels qui vont changer les rapports hommes/femmes

Le divorce et l'infidélité au cœur du mariage contemporain

De nouveaux couples et types de conjugalité

Quand le couple fait famille : la parentalité

Des familles contemporaines protéiformes

Le marché de l'amour

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan culturel

PARTIE 4 S'accorder sur le plan spirituel

Ouverture à l'autre et abandon au chemin : un engagement de l'esprit

Regarder dans la même direction

Savoir donner et recevoir, aimer et être aimé.e

Une rencontre énergétique

La dimension sacrée du couple et l'importance des rituels

La sexualité sacrée, un chemin de transcendance

Du désir d'infini vers celui d'une unité différenciée

Vivre le grand amour à hauteur d'âme, de la joie à l'extase

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan spirituel

ÉPILOGUE

Point d'orgue : qu'est-ce qui fait qu'un couple dure ?

Notes

Remerciements

PROLOGUE

Au bout de quelques années de vie amoureuse partagée, les premiers questionnements surgissent. Quand ils permettent chez certains des réajustements afin de mieux sceller l'union, ils créent chez d'autres une crise engendrant parfois séparation ou divorce. Alors que se mettre en couple nous paraissait naturel, on se sent tout à coup enfermés, non respectés dans nos besoins, privés de liberté. Tantôt on s'est perdu dans le « couple passion », tantôt dans le « couple famille ». Dans tous les cas, il est toujours plus facile de se séparer quand on n'a pas d'enfants. Sinon, on hésite, on s'accroche, on résiste, on recherche les raisons du mal-être et parfois les solutions en thérapie. On a peur de lâcher la sécurité du couple car, à deux, on se sent plus forts psychiquement, mais aussi économiquement. On se demande si ce sera mieux avec quelqu'un d'autre, si l'usure du temps n'est pas incontournable, si on aura l'énergie de se reconstruire, si les enfants ne vont pas trop souffrir... Car, dans la décision de rester ou de partir, on n'engage pas que soi !

C'est alors l'heure du bilan et des grands questionnements. Qu'est-ce que la vie à deux m'apprend sur moi ? Comment résoudre le paradoxe entre mon besoin de sécurité et mon envie de liberté ? Pourquoi certains arrivent plus facilement que d'autres à vivre en couple ? Comment s'y prennent-ils ? Toutes ces réflexions personnelles soulèvent des problématiques plus collectives. Le modèle du couple est en crise, dans une société de consommation individualiste où les valeurs de fidélité et d'engagement sont questionnées et où le rapport entre les hommes et les femmes est à repenser. Pourquoi s'obstine-t-on à vivre en couple et à construire une famille ? Pourquoi est-il si difficile de remettre en question le modèle dominant du couple ? Est-ce un comportement naturel ? Sommes-

nous victimes de conditionnements culturels ? Comment s'en détacher ? À l'heure du grand bouleversement des relations hommes/femmes, on s'obstine à appliquer un ancien modèle dans une société qui a changé avec des individus qui ont changé. Même s'il résiste sur le fond, le couple est remis en cause sur sa forme. Il semble à réinventer. Certes, mais sur quelle base ?

Tout ou presque a déjà été dit sur l'amour. Et pourtant, rarement la relation amoureuse est abordée dans son ensemble. On étudie tantôt sa dimension biologique, tantôt sa dimension psychologique, alors que les neurosciences nous montrent bien que les deux sont intimement liées. On l'analyse tantôt sous l'angle sociologique, tantôt sous l'angle spirituel, sachant que la religion se trouve à la jonction des deux et a joué un rôle déterminant dans l'évolution du couple. Dans ce livre, j'explore ces quatre dimensions, afin d'aboutir à une approche holistique de la relation amoureuse. L'ensemble étant plus complexe que la somme de ses parties, le couple doit être appréhendé comme un « accord » indissociable entre biologie, psychologie, culture et spiritualité. C'est à travers cette mise en perspective que je vous propose de découvrir « Les Quatre Accords du couple » dont le but est de prendre conscience de la façon dont vous souhaitez vivre votre relation amoureuse. Ce surcroît de lucidité est le gage d'une liberté nouvelle et ouvre des pistes d'exploration inédites.

Comment mieux s'accorder sur le plan biologique ? Je me réfère dans cette première partie au fonctionnement du corps et plus particulièrement du cerveau, qui passe par les neurotransmetteurs. Ceux-ci agissent lors de la rencontre amoureuse, activent le désir sexuel et l'attachement, donnant ainsi naissance à la relation. Le trio dopamine/sérotonine/ocytocine est considéré par les scientifiques comme une véritable « chimie de l'amour » permettant de vivre un lien équilibré, épanouissant et pérenne. J'aborde également la question des différences entre les hommes et les femmes. Sans verser dans les clichés, comment les hormones influencent-elles nos comportements ? Quels sont les critères de l'attraction des sens entre les partenaires ? Comment fonctionne la sexualité et comment l'appréhender au mieux ? Toutes ces questions sont aussi l'occasion d'étudier s'il existe un sens biologique à la monogamie.

Comment mieux s'accorder sur le plan psychologique ? Dans cette deuxième partie, j'explore la connaissance de soi, des émotions et des

processus mentaux, sachant que ceux-ci ont un versant cérébral conscient et un autre inconscient. Évidemment, le transgénérationnel (lien psychique entre les membres d'une famille et leurs ancêtres), tout comme l'enfance, conditionne nos relations amoureuses, qui sont aussi bien souvent des histoires de complémentarité de névroses entre les êtres. Notre évolution psychique, prenant appui sur un œdipe résolu ou non résolu, et dépendant de nos différentes blessures (rejet, humiliation, trahison, injustice, abandon), détermine le choix de notre partenaire et la relation dans son ensemble. C'est ainsi que certains vivent dans la peur de l'engagement. En perpétuel mouvement, le couple est un « système » dont la relation est le troisième larron ($1 + 1 = 3$ et non pas 2 !). Quand il s'agrandit pour créer une famille, ce système devient de plus en plus complexe.

Comment mieux s'accorder sur le plan culturel ? La troisième partie s'attache à explorer l'environnement à la fois culturel, économique, politique et social du couple. Chaque relation amoureuse naît à une époque donnée, dans un lieu et un contexte particuliers ; elle fait en effet partie d'une civilisation, d'un pays et d'un type de société avec une religion dominante. Selon qu'elle prend forme au x^e siècle ou au xxi^e siècle, en Occident ou en Orient, dans un milieu modeste ou aisé, dans une société monogame où le divorce existe ou bien dans une société tribale où l'on ne choisit pas son conjoint, la situation n'est évidemment pas la même. Un ensemble d'institutions et de règles juridiques encadrent la relation de couple, comme le mariage. En France, la libération sexuelle est passée par là, le mouvement de libération des femmes également. Et depuis une vingtaine d'années, les nouvelles technologies, avec la généralisation d'Internet, sont arrivées pour bouleverser encore davantage les relations amoureuses.

Comment mieux s'accorder sur le plan spirituel ? Cette quatrième partie a trait aux valeurs et à la quête de sens sur lesquelles se fonde le couple. Regarder dans la même direction est une des conditions fondamentales de la réussite d'une vie à deux. L'amour est une voie de réalisation personnelle qui nous porte à sortir de notre bulle narcissique et à élargir notre conscience. L'aventure amoureuse recèle un profond pouvoir de transformation et de croissance de l'être, dans un besoin d'« unité différenciée » (ou d'union dans la différence). Au-delà du chemin choisi par chacun, le vrai test de la spiritualité est la relation. Le couple revêt une dimension initiatique. Comment vivre un amour profond et spirituel ?

Comment s'accompagner vers le meilleur de soi-même ? Une relation amoureuse offre aussi une dimension sacrée et symbolique faisant appel à des mythes, notamment celui de l'âme sœur. Il y a dans une rencontre un sentiment de prédestination parfois touchant.

Pour examiner le couple dans ses différentes dimensions, je me suis appuyée sur l'analyse d'une centaine d'experts, certains que j'ai rencontrés, d'autres que j'ai découverts à travers leurs essais et qui m'ont inspirée. Français, américains, australiens, Canadiens, Belges ou Orientaux, tous ont une légitimité sur le sujet. Des neuroscientifiques ou neurobiologistes, comme Lucy Vincent ou Yann Rougier, mettent en lumière la façon dont les neuromédiateurs influencent la relation. Robin Baker, en tant que biologiste, fait le point sur les besoins instinctifs du corps dans un but de reproduction. Des psychologues, psychanalystes et psychiatres tels que Serge Hefez, Marie-Noëlle Maston, Michelle Pelisse, Mony Elkaïm, Guy Corneau, ou encore Esther Perel nous permettent d'analyser nos comportements d'homme et de femme et de réfléchir sur les névroses à l'œuvre dans nos relations amoureuses. Des sexologues comme Alain Héril ou Miriam Ferrari-Pontet font le point sur l'évolution de notre sexualité. Jacques Attali et Heide Göttner-Abendroth nous offrent leurs perspectives historiques et anthropologiques. Des philosophes ou sociologues, tels que Pascal Bruckner, Eva Illouz ou encore Marcela Iacub, nous aident à réfléchir sur la conception même du couple, au sein de notre société occidentale. Des penseurs tels que Frédéric Lenoir, Arnaud Desjardins, Jean-Yves Leloup, Arouna Lipschitz ou Thich Nhat Hanh nous permettent de prendre de la hauteur pour aborder la dimension spirituelle du lien amoureux et de sa quête. Enfin, des rencontres plus personnelles avec des témoins bien choisis émaillent cette enquête qui a duré plus de trois ans.

Au sens étymologique, rappelons que le mot « couple » (du latin *copula*) renvoie au lien, à la liaison, mais également à la laisse. Dans le langage commun, il désigne un groupe de deux personnes « reliées » par amour, unies parfois par le mariage et qui, le plus souvent, partagent une vie commune. « Vivre en couple » reste la norme sociale, même si on observe une montée du célibat, ainsi que l'éclosion de nouveaux modèles, encore très marginaux, comme celui du polyamour. Différentes sortes de couples émergent, avec ou sans sexualité, avec ou sans enfants, avec ou sans vie quotidienne partagée, entre deux partenaires de sexe identique, avec plus de deux partenaires, etc. Alors même que le mot « couple » embarrasse

certain, de nouveaux termes surgissent (« cellule amoureuse », « union libre »...). Une conscience nouvelle éclôt. Il n'y a pas un couple à inventer, mais toutes sortes de couples. Il n'y a pas un modèle, mais plusieurs à créer, à cocréer, selon les aspirations et besoins de chacun, toujours en tenant compte des quatre dimensions fondamentales – biologique, psychologique, culturelle et spirituelle – pour s'accorder.

PARTIE 1

S'accorder sur le plan biologique

Au-delà de nos émotions et sentiments, nous sommes des êtres instinctifs dont le programme biologique est avant tout la reproduction. Si la plupart des scientifiques l'affirment, certains vont encore plus loin. Pour Robin Baker, biologiste, zoologiste, spécialiste de l'évolution à l'université de Manchester aux États-Unis et auteur de *Sperm Wars*^{1*1}, ce sont nos corps qui décident à notre insu de nos comportements amoureux, uniquement préoccupés par des calculs reproductifs. La conscience ne servirait qu'après coup à justifier les décisions instinctives du corps. C'est ainsi que les mâles se livreraient depuis des millénaires à une guerre du sperme pour trouver la meilleure femelle à féconder. « Seuls les gènes de ceux qui auront le plus de descendants détermineront les générations futures et non pas les gènes de ceux qui en auront produit peu ou pas du tout² », précise-t-il. Autant dire que l'enjeu est de taille, même s'il est la plupart du temps inconscient.

À travers de nombreuses observations, notamment sur les animaux, les scientifiques expliquent également les différences entre les hommes et les femmes, conditionnés par leurs hormones. Quels sont les critères de l'attraction des sens ? Quels rôles jouent les attributs physiques, l'âge, les phéromones et sans doute aussi les gènes ? Comment fonctionne la relation amoureuse du point de vue des neurotransmetteurs, ces messagers chimiques qui participent à la communication entre le cerveau et l'organisme ? Ce sont toutes ces questions que je vous propose d'explorer dans cette première partie consacrée à la biologie des partenaires amoureux.

Mâle ou femelle ?

Pour la grande majorité d'entre nous, nous naissons mâle ou femelle, homme ou femme. Depuis notre enveloppe corporelle jusqu'au cœur de nos

cellules, nous présentons certaines différences physiques, physiologiques et biologiques (sauf dans de rares cas d'hermaphrodisme). Sur les vingt-trois paires de chromosomes que possèdent l'homme et la femme, la dernière diffère. Chez la femme, elle est composée de deux X, tandis que l'homme possède un X et un Y. Au-delà de cette spécificité génétique, de récentes recherches confirment que les cerveaux des hommes et des femmes sont connectés différemment : plutôt d'avant en arrière pour les hommes et de gauche à droite pour les femmes qui disposent de davantage de connexions entre chacun des hémisphères³. Ces câblages, qui évoluent au cours de la vie et surtout lors de l'adolescence, pourraient être à l'origine de différences entre les hommes et les femmes dans leur manière de traiter les informations. C'est toute la thèse développée par Barbara et Allan Pease, créateurs d'un Institut de recherche international sur les relations hommes/femmes en Australie et auteurs d'un livre inspiré par les recherches en neurosciences⁴.

Si nous nous accordons tous à reconnaître une différence physique entre les hommes et les femmes, le débat reste vif entre ceux qui affirment que nos différences comportementales sont issues d'une pure construction sociale et ceux qui pensent qu'elles sont liées à des facteurs biologiques, en lien avec nos gènes ou nos hormones. Il y a une part d'inné et d'acquis en chaque être humain et peut-être même qu'au fil des générations l'acquis a fini par devenir de l'inné. Sans céder aux clichés sur les différences hommes/femmes, la psychologie évolutionniste part du postulat que le cerveau, tout comme les autres organes, est le produit de l'évolution de millions d'années et s'est adapté à des contraintes environnementales. Cette mémoire génétique serait présente et agirait à travers nous. Les rôles que nous avons eus à travers l'histoire ont ainsi pu influencer notre biologie, *via* la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat, déterminant un certain nombre de comportements. Il reste cependant difficile de répondre à la sempiternelle question : qui de la poule ou de l'œuf est arrivé en premier ?

Au temps de la préhistoire, dans un milieu hostile et dangereux, l'homme aurait risqué sa vie pour rapporter de quoi manger à sa femme et à ses enfants, ainsi que pour lui assurer sa protection contre les animaux sauvages et les ennemis potentiels. C'est ainsi qu'il aurait développé, selon la psychologie évolutionniste, des capacités d'orientation sur de longues distances pour chasser ; des capacités spatiales pour calculer la vitesse, le mouvement et la distance de celles-ci, mais aussi leurs dimensions et leurs

formes ; et enfin, des capacités de vision pour organiser les battues et toucher une cible en mouvement. Contraint à se déplacer et à tuer pour se nourrir, il aurait acquis une plus grande force musculaire que la femme, en plus d'une résistance au froid et à certaines maladies. Si l'origine de sa plus grande taille (en moyenne de 6 à 18 cm de plus que les femmes) fait encore débat, elle pourrait être liée à une plus grande consommation de produits protéinés comme la viande, selon Priscille Touraille, anthropologue au CNRS, qui a étudié le dimorphisme sexuel de la taille⁵.

La femme, elle, est biologiquement conditionnée par la maternité. Non seulement elle aurait été limitée dans ses déplacements et la plupart de ses actions par la grossesse, mais aussi par le souci de la survie de ses enfants. Contrairement à un bébé chimpanzé qui peut survivre seul à partir de six mois, un enfant humain n'y arrivera qu'après de longues années ! Les périodes de menstruation, de grossesse et d'allaitement rendraient les femmes plus vulnérables que les hommes. Qu'elles vivent dans une société traditionnelle ou moderne, leur travail n'a pas de fin puisqu'elles sont capables d'investir toute leur énergie dans leur rôle de mère. Beaucoup de femmes semblent avoir cette pulsion naturelle à donner sans retour et se seraient ainsi dotées au cours de l'histoire de capacités sensorielles perfectionnées. Efficaces pour déchiffrer les signaux verbaux, visuels et autres, elles repèrent le moindre changement d'attitude chez leur bébé (douleur, faim, peur, etc.), mais aussi chez n'importe quel autre humain. C'est ainsi qu'on parle depuis longtemps d'« intuition féminine ».

Si l'homme et la femme sont (pour la plupart) dotés de cinq sens, ils ne semblent pas toujours s'en servir de la même manière. Commençons par la vue. Comme le révèlent deux études menées notamment par le professeur Israel Abramov de la City University de New York, hommes et femmes ne voient pas la même chose⁶. Les hommes ont tendance à percevoir l'intensité des couleurs avec un léger décalage de longueur d'onde et ont plus de mal à distinguer celles situées au milieu du spectre visible. Mais ils perçoivent plus facilement les changements très rapides de couleur, donc davantage le mouvement. Ce qui pourrait s'expliquer par le rôle que joueraient les hormones dans le cortex cérébral⁷. D'après les recherches des époux Pease, les femmes seraient dotées d'un « logiciel cérébral » leur autorisant un angle de vision de 45 degrés à droite, à gauche, en bas et en haut. Elles auraient ainsi une « vision sphérique » de 180 degrés, ce qui n'est pas le cas des hommes qui ont, eux, une vision claire, précise et lointaine, mais

seulement en face d'eux⁸. C'est sans doute la raison pour laquelle un homme est capable de viser aisément une cible, mais incapable de retrouver une plaquette de beurre dans un frigo !

Autre différence de taille entre les deux sexes : l'ouïe. Les femmes sembleraient avoir une meilleure audition que les hommes et détecteraient mieux les sons aigus, d'après de nombreuses études scientifiques. Non seulement hommes et femmes n'utilisent pas leur cerveau de la même manière, mais ils présentent aussi une différente torsion de la cochlée, un petit os situé dans l'oreille⁹. Le cerveau d'une mère serait d'ailleurs « programmé » pour entendre son bébé pleurer la nuit, tandis que le père aurait moins d'aptitude à le percevoir. Les femmes auraient par ailleurs la capacité de séparer et catégoriser les sons, ce qui leur permettrait d'écouter plusieurs conversations en même temps, une performance quasi impossible pour les hommes ! Elles différencieraient également les changements de ton, repérant davantage les variations émotionnelles de leurs interlocuteurs. Cette meilleure audition des femmes signifierait-elle qu'elles écoutent mieux que les hommes ? C'est fort possible !

Toujours d'après les données compilées par l'Institut de recherche international Pease, à l'âge adulte, la peau d'une femme serait au moins dix fois plus sensible au toucher que celle d'un homme, dont l'épiderme est un peu plus épais. Les femmes seraient d'ailleurs plus tactiles. Elles ont quatre à six fois plus de chances de toucher physiquement une autre femme dans une conversation qu'un homme n'en aura de toucher un autre homme¹⁰. Quand une femme se met en colère contre un homme, il ne faut donc pas s'étonner qu'elle coupe avec lui tout contact physique ! Par ailleurs, quand un homme est concentré sur une tâche, il est probable qu'il ressente peu la douleur, mais dès qu'il est déconcentré, son seuil de résistance à celle-ci semble beaucoup plus bas que celui d'une femme. Une étude menée par des chercheurs canadiens, dont Jeffrey Mogil, professeur au département de psychologie de McGill et au Centre de recherche sur la douleur Alan Edwards, a confirmé que les hommes étaient plus sensibles à la douleur, car ils conservent un souvenir plus précis de leurs souffrances antérieures¹¹. Leur réputation de mauvais malades n'est donc peut-être pas si usurpée.

Tout est affaire de goût chez les femmes. Entraînées à goûter la nourriture pour leur progéniture, elles auraient développé un palais raffiné, surtout pour le sucré. C'est en tout cas ce que révèle l'enquête Nutrinet

Santé réalisée par des chercheurs français¹². Les femmes semblent plutôt attirées par le sucré gras et les hommes par le salé gras. L'odorat des femmes est également plus développé que celui de la moyenne des hommes, surtout pendant la période de l'ovulation et durant la grossesse. Que ce soit pour identifier ou mémoriser les odeurs, il est démontré que les femmes sont meilleures que les hommes. L'odorat féminin dispose de plus de neurones (50 %), explique Roberto Lent, neurobiologiste de l'université fédérale de Rio de Janeiro au Brésil, qui a réalisé une étude sur la composition cellulaire des bulbes olfactifs¹³. Le cerveau de la femme serait même capable de décoder l'état du système immunitaire d'un homme grâce aux phéromones, ces substances chimiques comparables aux hormones. Nous y reviendrons.

Hommes ou femmes, nous n'avons pas toujours le même ressenti de la température. Quel couple ne s'est jamais querellé autour du réglage du chauffage de la maison ? Quelle femme ne s'est jamais plainte d'avoir trop froid aux mains ou aux pieds ? La température jugée confortable par une majorité de femmes se situe autour de 25 °C, contre 21 °C pour les hommes¹⁴. Ce qui s'explique par des raisons physiologiques. Comme l'homme est doté d'une masse musculaire plus importante que celle de la femme, celle-ci génère davantage de chaleur. Et comme son métabolisme de base est aussi plus élevé (de 5 % à 8 %) que celui de la femme, à poids, taille et âge égaux, il dépense davantage d'énergie, même au repos. Ces deux facteurs lui permettent de garder une température corporelle plus élevée que celle de la femme. Enfin, dernier point, la contraction des vaisseaux sanguins permettant de limiter les pertes de chaleur se fait moins facilement chez la femme. C'est ainsi que la sensation de froid apparaît, à cause de la différence de température entre le front (point le plus chaud du corps) et les extrémités, autrement dit les doigts des pieds et des mains (points les plus froids).

Certaines études scientifiques, à l'image de celle réalisée par Ragini Verma, professeur de radiologie à la faculté de médecine de l'Université de Pennsylvanie, montrent chez la femme davantage de câblages entre les deux hémisphères droit et gauche du cerveau¹⁵. Ce qui lui permettrait d'avoir une meilleure capacité d'organisation que l'homme, avec la possibilité d'effectuer plusieurs tâches simultanément. Qui n'a jamais vu une femme faire à manger tout en préparant le bain des enfants et en répondant au téléphone ? Mais ce n'est pas tout. Ses connexions cérébrales lui

permettraient de prononcer sans effort une moyenne de 20 000 « mots » de communication (sons vocaux, gestes et expressions) par jour contre 7 000 pour l'homme¹⁶ ! Des différences qui sont pondérées et parfois remises en cause par d'autres recherches effectuées par des neurobiologistes et experts en imagerie cérébrale s'accordant davantage sur le fait que tous les cerveaux sont différents.

Revenons à la légendaire capacité spatiale des hommes, qu'ils vont parfois mettre à profit dans le golf, le football, le rugby, les jeux vidéo sur ordinateur, ou encore le montage d'un meuble. Sans verser dans les clichés, comment expliquer que toutes ces activités exercent une plus grande attraction sur la gent masculine ? Peut-être qu'une partie de la réponse se trouve dans une étude qui a utilisé la technique de l'imagerie par tenseur de diffusion pour observer le « câblage » entre les deux hémisphères du cerveau de 949 hommes et femmes¹⁷. Les résultats des observations, doublées d'un test de comportement sur cette population, ont permis aux scientifiques d'arriver à une double conclusion. D'un côté, les femmes obtiennent de meilleures performances dans les domaines de l'attention, de la mémoire des mots et des visages, et de la cognition sociale. D'un autre, les hommes obtiennent de meilleurs résultats dans la perception de l'espace, le repérage tridimensionnel et la vitesse d'exécution sensorimotrice. Même si ce résultat représente une moyenne et ne doit pas être généralisé à tous les individus, il pourrait donc exister des raisons biologiques, en plus des raisons culturelles et sociales, expliquant pourquoi la plupart des pilotes, architectes et comptables sont des hommes¹⁸, tout comme la plupart des enseignants en physique, technologie, sciences et chimie¹⁹.

Pourquoi la plupart des hommes préfèrent-ils s'asseoir dos au mur en face de l'entrée, dans un restaurant ? Pourquoi sont-ils souvent plus doués pour lire une carte routière ou tracer un plan ? Pourquoi n'entendent-ils pas pleurer leur bébé la nuit et continuent-ils à dormir sur leurs deux oreilles ? Pourquoi les femmes sont-elles plus souvent attirées par la thérapie, le conseil, la communication ou l'éducation ? Pourquoi sont-elles douées pour les langues étrangères²⁰ ? Pourquoi sont-elles meilleures en orthographe et en grammaire que les hommes²¹ ? Pourquoi sont-elles généralement de plus grandes bavardes ? Autant de questions dont une partie de la réponse réside dans nos différences biologiques, même si les études scientifiques ne convergent pas toujours dans leurs résultats et que les facteurs culturels et sociaux jouent également un rôle déterminant. Comprendre que nos

cerveaux ne fonctionnent pas de manière identique, qu'ils sont sous l'influence de nos hormones mâles ou femelles est en tout cas un élément à prendre en compte pour nous mettre en phase et ainsi régler bon nombre de problèmes relationnels.

Quand nos hormones nous jouent des tours !

La femme, entre l'adolescence et la ménopause, est constamment soumise à des hauts et des bas émotionnels en raison des variations de son taux d'hormones (progestérone, œstrogènes, FSH et LH) au cours de son cycle menstruel. Le syndrome prémenstruel (entre deux et sept jours avant les règles, parfois jusqu'à quatorze jours) peut être un problème majeur pour les femmes modernes qui se retrouvent bien moins souvent enceintes que leurs aïeules au cours de leur vie. Une femme qui a deux enfants peut éprouver autour de 450 fois les symptômes du syndrome prémenstruel, entre ses douze et ses cinquante ans ! Que se passe-t-il d'un point de vue biologique dans son corps ? À partir des règles et pendant environ quatorze jours, le cerveau libère de la FSH qui favorise la sécrétion d'œstrogènes. Quelques jours avant l'ovulation, autour du quatorzième jour, il commence à sécréter de la LH. Au moment de l'ovulation, l'ovaire produit alors de la progestérone. Sous l'effet de la progestérone, le cerveau cesse progressivement de libérer la FSH et la LH. Les ovaires diminuent leur production d'œstrogènes, puis de progestérone, jusqu'au prochain cycle.

D'un point de vue émotionnel, qu'est-ce que cela signifie ? Jusqu'à l'ovulation, les œstrogènes insufflent une sensation de confiance en soi, de bonne humeur et de libido augmentée chez la femme, puis leur absence jusqu'aux règles (qui surviennent entre le vingt-cinquième et le trentième jour environ) entraîne des sensations de déprime, de morosité et de tristesse, voire de dépression chez certaines. « Ces symptômes étaient [...] déjà connus dans l'Antiquité puisque Hippocrate décrivait des idées suicidaires et d'autres symptômes autour de la période menstruelle de certaines femmes », rappelle le D^r Florence Gressier, psychiatre à l'hôpital Bicêtre à Paris (APHP)²². Même si les femmes sous contraceptif sont moins soumises aux variations hormonales, mieux vaut pour elles, comme pour leur partenaire, bien connaître les moments de leur cycle menstruel afin

d'adopter les comportements adéquats. Par exemple, elles pourront éviter de prendre une décision importante ou d'engager des discussions difficiles en période de prémenstruation. À l'inverse, attendre la bonne période du cycle pour programmer un week-end amoureux leur sera favorable.

Si les variations du cycle menstruel sont souvent considérées comme une contrainte, que l'on cherche bien souvent à supprimer avec un contraceptif hormonal, reste que celles-ci peuvent aussi avoir un effet bénéfique sur le cerveau de la femme. En 2002, la psychologue Pauline Maki s'est penchée avec d'autres scientifiques de Baltimore sur les effets de la fluctuation du niveau d'œstrogènes²³. Les jours où les femmes avaient plus d'hormones féminines dans leur système, elles étaient moins douées pour se repérer dans l'espace, mais plus habiles dans leurs compétences communicatives. Une autre étude, réalisée par la scientifique Elizabeth Hanson, de l'université de l'Ontario, au Canada, a montré qu'un haut niveau d'œstrogènes au moment de l'ovulation augmentait leurs capacités d'élocution et de travail²⁴. Par ailleurs, grâce à la « purification hémorragique » des règles chaque mois, les femmes seraient moins sujettes aux maladies de surcharge (excès de cholestérol, acide urique, etc.) que les hommes et bénéficieraient d'un meilleur équilibre immunitaire (moins de maladies auto-immunes et dégénératives), selon le Dr Yann Rougier, coordinateur scientifique de la fondation WHealth & MIND (Medical Intelligence for Neuroscience Data). À la ménopause, c'est à un nouveau bouleversement que la femme doit faire face : le niveau d'œstrogènes baisse, laissant la place à la progestérone, qui peut entraîner une montée de stress, mais aussi une meilleure affirmation de soi.

L'homme, lui, reçoit dès le départ une quantité bien plus importante de testostérone que la femme. D'un point de vue biologique, cette hormone est à l'origine du développement des organes génitaux masculins, de la mue de la voix à l'adolescence, de la barbe ou encore de la calvitie. Longtemps considérée comme responsable de la survie de l'espèce et de la réussite sociale par de nombreux scientifiques, elle susciterait un esprit de compétition plus fort chez celui qui en est doté d'une quantité importante. Cette hypothèse est aujourd'hui pondérée par de nouvelles recherches. Selon une étude de 2016 qui a eu lieu au Trinity College de Dublin, en Irlande, si la testostérone peut engendrer de l'agressivité dans un contexte menaçant le statut social du sujet, elle serait aussi à l'origine de comportements altruistes et généreux quand il s'agit de remercier quelqu'un

pour une amélioration de statut social²⁵. Autre fait étonnant : selon une étude américaine menée par Luigi Zingales, chercheur à l'université de Chicago, plus le taux de testostérone est élevé chez une femme, plus son comportement en matière de prise de risques financiers se rapproche de celui d'un homme²⁶. Reste à savoir si c'est le haut niveau de testostérone qui engendre ce type de comportement ou, au contraire, si c'est le fait d'adopter une attitude offensive qui fait augmenter le taux de testostérone. Dans tous les cas, il faut attendre la cinquantaine pour que le niveau de cette hormone diminue.

Neurologues et spécialistes du cerveau s'accordent aujourd'hui à dire que « nous sommes ce que nous sommes à cause de nos hormones ». Six à huit semaines après la conception, le fœtus dispose du potentiel nécessaire pour former des organes génitaux masculins ou féminins. Les hormones mâles ou femelles vont participer à la configuration puis au façonnage du cerveau, déterminant une part de nos comportements. Certains, comme Jacques Balthazart, chercheur belge en neuroendocrinologie du comportement, vont même jusqu'à avancer que l'homosexualité aurait une composante biologique. Le fait que l'on puisse manipuler l'orientation sexuelle d'animaux de notre famille, les mammifères, en agissant sur les conditions hormonales pendant la vie périnatale ou en intervenant sur l'aire pré-optique à l'âge adulte, est un argument clé, selon lui²⁷.

Après de nombreux débats sur l'origine de l'homosexualité et sa part d'inné et d'acquis, l'une des plus grandes études ADN jamais réalisée montre quant à elle que l'orientation sexuelle n'est pas définie par un gène unique, mais par de multiples régions du génome et aussi, ne l'oublions pas, par l'environnement culturel dans lequel la personne grandit et vit²⁸. « Il est *de facto* impossible de prédire l'orientation sexuelle d'une personne d'après son génome²⁹ », affirme Benjamin Neale, membre du Broad Institute de Harvard, du MIT et cosignataire de cette publication. Sur ce sujet comme sur d'autres, il est important de comprendre que la science est pétrie de croyances et que rares sont les domaines où les études vont toutes exactement dans le même sens. Il est aussi capital d'admettre que biologie et environnement culturel sont forcément imbriqués.

Quand nous comprenons que les hormones influencent nos cerveaux, et par là même nos pensées et nos comportements, nous pouvons avancer vers une meilleure connaissance de nous-mêmes, en tant qu'homme ou femme.

C'est ainsi que nous pourrions nous rencontrer l'un l'autre dans un bon équilibre neurohormonal, explique le neuroscientifique Yann Rougier. « L'homme conquérant, doué pour gérer les situations d'urgence, a perdu tous ses repères. La femme a, quant à elle, conservé sa fonction biologique qui lui permet de transmettre la vie, mais a souhaité en assumer d'autres (rapporter à manger, etc.). Ce bouleversement des rôles implique forcément un nouvel équilibre à trouver au niveau des neurotransmetteurs. »

L'attraction des sens et des gènes

Pour tomber amoureux.se, encore faut-il une attraction des sens, un phénomène qui n'est pas toujours facile à expliquer. Le premier contact entre deux individus se fait par le visage et notamment par les yeux, qu'on qualifie souvent de « fenêtres ouvertes sur l'âme ». Un visage reflète un état émotionnel, mais aussi une histoire. Pour une femme, un homme est d'autant plus désirable qu'il a un faciès possédant des attributs féminins. On retiendra quatre caractéristiques, selon une étude américaine : des pommettes saillantes, un menton accentué, de grands yeux et un sourire avenant³⁰. Au-delà de ces signes de désirabilité, « nous faisons plus confiance à quelqu'un qui nous ressemble physiquement³¹ », fait remarquer la neurobiologiste Lucy Vincent. Ce qui viendrait confirmer l'adage : « Qui se ressemble, s'assemble ! » – du moins, d'un point de vue physique.

Les chercheurs observent des constantes dans le choix des partenaires à travers l'histoire et les cultures. De façon inconsciente, un homme sera plutôt attiré par une femme à la taille mince, aux hanches généreuses (rapport de 0,7 entre la taille et les hanches³²), à la poitrine pulpeuse et aux fesses rondes. Ce qui apparaît pour lui comme une manifestation de bon équilibre hormonal, de bonne résistance aux maladies et de fécondité. Un homme préférera d'ailleurs une femme qui montre des signes physiques de jeunesse, à commencer par des yeux et des cheveux brillants. Selon Serge Stoléru, psychiatre et docteur en psychologie, chercheur à l'INSERM et l'un des premiers à avoir théorisé les bases neurobiologiques du désir sexuel, une femme sera sensible, quant à elle, à une large carrure, à des épaules musclées et à des hanches étroites (rapport de 0,6 entre le tour de taille et les épaules³³) chez un homme et ce, quel que soit son pays

d'origine. Dans son inconscient, cette morphologie le rendrait plus apte à la protéger, elle et ses enfants.

Dans le monde animal comme chez les humains, les individus sont plus attirés par les corps et les visages symétriques. Ainsi, le D^r Lucy Vincent souligne dans son ouvrage : « Plus la symétrie d'un individu est parfaite et plus est grand le succès reproductif rencontré ou (sous-entendu à cause de) l'attirance exercée sur le sexe opposé³⁴. » La symétrie est signe de croissance, de longévité, de fertilité, mais aussi de beauté. Plus un visage est symétrique, plus il va être considéré comme beau, indépendamment des modes et des époques. Fort heureusement, il existe d'autres critères pour évaluer la beauté : les souvenirs particuliers à chacun logés dans le cortex orbifrontal. « Celui-ci dispose de l'information selon laquelle telle ou telle personne nouvellement apparue dans l'environnement sera probablement associée à du plaisir, à du déplaisir, ou ni à l'un ni à l'autre. En effet, votre cortex orbifrontal reçoit des informations sur ce que vous avez ressenti comme agréable ou désagréable lors des expériences que vous avez vécues³⁵ », explique pour sa part Serge Stoléro.

Au-delà de la vue et des souvenirs, l'odorat compte dans le choix du partenaire. Lors d'un test effectué dans l'émission « L'amour, un sentiment examiné à la loupe » sur Arte, plusieurs jeunes femmes ont été invitées à sentir l'odeur corporelle de garçons ayant porté un tee-shirt pendant une nuit³⁶. Les réactions sont allées du dégoût à l'attraction. Et les résultats ont révélé que les jeunes femmes étaient attirées par les personnes proches d'elles génétiquement, mais qui avaient un système immunitaire différent du leur. Ce qu'elles sont capables de « flairer », sauf si elles prennent la pilule, révèle le documentaire. « Aujourd'hui, l'hypothèse est faite que l'odorat peut renseigner sur la compatibilité, la synergie des deux patrimoines génétiques³⁷ », avance le D^r Claude Béata, vétérinaire comportementaliste. Autre sens qui permet de nous rencontrer : le toucher. « Je te touche, donc nous sommes. [...] Tous les mammifères commencent par toucher leur mère et d'abord de l'intérieur³⁸. » Enfin, le goût est un élément déterminant dans le choix du partenaire. Lors d'un baiser, il y a un échange d'informations biologiques, dont celles sur le taux de testostérone, qui vont agir favorablement ou pas.

Parallèlement aux stimulations cognitives, il est probable que l'on reçoive un message chimique de la part d'un individu donné et ce, avant

même de le connaître intimement, d'évaluer son niveau intellectuel, ses goûts et son rapport au monde. Bien que leur existence ne soit pas prouvée scientifiquement dans l'espèce humaine, les phéromones existent dans le monde animal. Contenues dans les urines, la transpiration, les selles et la peau, elles sont inodores. Chez le chien, par exemple, les phéromones sexuelles sont très actives et une femelle en chaleur est capable d'attirer les mâles à environ un kilomètre à la ronde en milieu ouvert et non pollué, observe, le D^r Claude Béata³⁹. Alors pourquoi ne pourraient-elles pas agir entre deux individus ? « Le charme pourrait bien être une histoire de phéromones. Sinon, comment expliquer l'énorme pouvoir de séduction que peuvent exercer certaines personnes qui n'ont ni un corps bien proportionné ni un beau visage ? », interroge Lucy Vincent.

L'attraction des sens dépend aussi de l'âge, un autre point important évoqué par Robin Baker. Il a été observé que les femmes préfèrent les hommes un peu plus âgés qu'elles, mais pas trop non plus, pour entamer une relation de longue durée. « À moins qu'il ne soit très fortuné, un homme de plus de cinquante ans devient de moins en moins attrayant pour une femme plus jeune et encore féconde, à cause du risque croissant qu'il ne meure avant qu'aucun des enfants qu'elle aura eus avec lui soit devenu indépendant⁴⁰ », souligne le biologiste. Les hommes, eux, préfèrent des femmes qui ont la plus longue période de reproduction devant elles. C'est ainsi que certains hommes âgés quittent leur épouse du même âge pour rejoindre une femme plus jeune. Mais arrive un jour où la fécondité n'est plus un critère et un autre argument prend alors le dessus : l'effet du partenariat sur la survivance et la reproduction des enfants que le couple peut avoir eus. « La richesse, le statut social et l'éventualité d'être de bons beaux-parents ou grands-parents par alliance deviennent alors de première importance pour les deux sexes, dans le choix d'un partenaire⁴¹ », conclut Robin Baker.

On sait aujourd'hui que l'hygiène de vie, l'environnement familial, social et extérieur ont une incidence sur l'expression de nos gènes. Selon les cas, ceux-ci peuvent être inhibés ou activés. Ils produiront alors moins ou plus de protéines, ce qui créera parfois un dysfonctionnement biologique ou améliorera notre patrimoine génétique. L'épigénétique constitue cette charnière entre la génétique de base et le rôle essentiel de l'environnement (alimentation, médicaments, maladies, stress, etc.). Elle fait ainsi le lien entre l'inné et l'acquis, la nature et la culture. L'expression génique va se

transmettre de génération en génération et influencer le comportement des individus. L'épigénétique joue un rôle central dans la transmission transgénérationnelle. Toutes les branches de la médecine s'y intéressent. Peut-être même qu'à terme elle pourra expliquer les différences entre les sexes : 37 % des gènes sont activés différemment selon que l'on est un homme ou une femme, rapporte une étude de *Science*⁴².

L'épigénétique pourra peut-être aussi éclairer ce qui lie ou éloigne les individus et, qui sait, révéler leur possible compatibilité en fonction de leurs gènes. Les gènes du ou de la partenaire (force, intelligence, beauté, etc.) valent la peine qu'on y porte toute notre attention, même si le choix d'un conjoint ou d'une conjointe et donc de son potentiel génétique se fait la plupart du temps de manière inconsciente, spontanée et intuitive. À ce propos, l'écrivain botaniste Jean-Marie Pelt rappelle l'importance de la loi des compatibilités et incompatibilités : « On peut presque comparer chaque individu à une espèce différente, tellement les diversités culturelles sont importantes et de même qu'il y a des incompatibilités de pollen entre espèces végétales, par exemple, il y a autant de compatibilités et d'incompatibilités d'entente entre les individus⁴³. » À l'attraction des sens, s'ajoute sans doute l'attraction des gènes !

Désir, plaisir et sexualité

Le centre du sexe dans le cerveau est l'hypothalamus. C'est l'endroit dans lequel les hormones agissent pour créer le désir sexuel : essentiellement œstrogènes chez la femme, testostérone chez l'homme. Une étude du célèbre Institut Kinsey – organisme américain de recherche sur la sexualité, créé en 1947 par Alfred Kinsey – a montré que 37 % des hommes pensaient au sexe toutes les trente minutes, contre seulement 11 % des femmes⁴⁴. L'appétence sexuelle masculine a un objectif biologique assez primaire : celui d'assurer la survie de l'espèce. L'homme est mû par une pulsion le poussant à disséminer sa semence aussi souvent que possible. On en revient à la fameuse guerre du sperme, décrite par Robin Baker dans son livre *Sperm Wars*, qui évalue à 500 le nombre d'inséminations nécessaires pour arriver à une procréation effective. La meilleure stratégie (inconsciente) de reproduction semble en effet de maintenir une présence

permanente de sperme dans le corps de sa partenaire. Mais ce n'est pas seulement pour avoir des enfants ou pour avoir du plaisir que les partenaires multiplient les actes sexuels. Nous semblons aussi avoir besoin de faire l'amour pour des raisons psychologiques, culturelles et spirituelles. Nous y reviendrons plus loin.

Certains ont des gènes les amenant à être plus ou moins sexuels. Des prédispositions semblent exister. C'est le cas de Matthieu, qui a l'impression de ne pas pouvoir lutter contre sa biologie et ses gènes. « Mon père, mon grand-père étaient très portés sur la chose. Ce dernier est d'ailleurs mort d'une crise cardiaque en faisant l'amour ! Mon cousin également adore le sexe et aime explorer différentes pratiques, comme l'échangisme. » Marc raconte pour sa part avoir du mal à lutter contre ses pulsions en décrivant une addiction au sexe. « J'ai besoin d'avoir des rapports sexuels tous les jours et parfois même plusieurs fois par jour. Je sens que cela me fait du bien. C'est comme un shoot. Et je suis devenu accro. Ma vie sentimentale est forcément compliquée car une seule partenaire ne peut répondre à tous mes besoins. Je n'arrive pas à lutter contre et je peux dire qu'il s'agit d'une histoire de famille. Mon frère, mon oncle, mon père... on est presque tous dépendants du sexe. C'est un appel physique ! »

Si les femmes sécrètent dix à vingt fois moins de testostérone que les hommes⁴⁵, est-ce à dire qu'elles ont moins de désir qu'eux ? *A priori*, non. Car elles sécrètent des hormones féminines (œstrogènes et progestérone) qui jouent également un rôle dans l'expression du désir sexuel féminin, en parallèle d'autres facteurs. Dans un cas comme dans l'autre, le désir est soumis à évolution. Le niveau de testostérone d'un homme décroît avec l'âge, tout comme sa libido qui atteint son pic à dix-neuf ans. Au contraire, le désir sexuel moyen chez la femme augmente avec un pic entre trente-six et trente-huit ans, selon les données recueillies par le Centre de recherche international Pease⁴⁶. Cela permet sans doute d'expliquer en partie le phénomène des « cougars », ces femmes dans la quarantaine qui se sentent attirées par des hommes d'une vingtaine d'années. Ou encore la possible compatibilité entre un homme dans la quarantaine, dont la libido décroît, avec une femme d'une vingtaine d'années, dont le désir n'est pas encore à son apogée. Alors, ne vous étonnez plus, madame, monsieur, d'avoir rarement un désir identique à celui de votre partenaire, à âge égal ! Car c'est

seulement aux alentours de trente-cinq ans que l'homme et la femme se retrouvent avec la même libido.

Même si elle varie en fonction des femmes et des cycles, la libido augmente fortement au moment de l'ovulation, autour du quatorzième jour du cycle menstruel. C'est bien sûr une moyenne : on est loin de tout maîtriser ! Une part de mystère demeure ; certaines femmes tombent enceintes à n'importe quel moment de leur cycle, d'autres alors qu'elles sont sous pilule contraceptive. Quand la nature a décidé la reproduction, difficile de l'arrêter. Comment expliquer que certaines femmes soient emportées par un élan vers un homme inconnu et se retrouvent subitement enceintes ? Il est probable que leurs hormones aient pris le dessus. D'ailleurs, selon une étude des biologistes Robin Baker et Mark Bellis, les femmes qui trompent leur compagnon le font plutôt en période d'ovulation⁴⁷. Une autre recherche du Dr Robin Baker révèle que l'homme a la capacité de détecter inconsciemment le moment de l'ovulation de la femme, grâce à son comportement. Son corps libérera alors la dose de spermatozoïdes nécessaires à la fécondation : environ 100 millions si le couple fait l'amour chaque jour. S'il n'a pas vu sa femme pendant trois jours et qu'elle présente peu de risques d'infidélité, il en libérera 300 millions. En revanche, si elle présente un risque d'infidélité sur le même laps de temps, il en libérera 500 millions, et ce même s'il a fait l'amour avec d'autres femmes entre-temps⁴⁸ !

Revenons sur le rôle des cinq sens dans l'attraction sexuelle. Un peu comme les chiens, on se « renifle » sans s'en rendre compte... « La sensibilité aux molécules odorantes des mâles agit [...] sur la fonction reproductive de la femelle humaine, mais la réciproque est également vérifiable, peut-être dans une moindre mesure⁴⁹ », souligne le Dr Lucy Vincent. Par ailleurs, les hommes semblent plus réceptifs à tout ce qui est visuel et les femmes à ce qui est auditif. « L'excitation de ces dernières est plus facilement déclenchée par des paroles d'amour, de désir, des compliments sur leur beauté... », observe pour sa part le Dr Catherine Solano, sexologue⁵⁰. Biologiquement, un homme serait poussé à regarder les formes féminines, même s'il est en couple et qu'il aime sa femme. Il est très sensible à la nudité. Selon un sondage de l'Institut Kinsey, 76 % des hommes préfèrent faire l'amour la lumière allumée contre 36 % des femmes. Pour autant, une équipe de recherche allemande⁵¹, qui a compilé soixante et une études portant sur l'excitation sexuelle dans le cerveau

humain, tend à démontrer que les femmes sont aussi susceptibles que les hommes d'avoir une réponse neuronale face à une stimulation sexuelle visuelle⁵². Et donc que les deux peuvent être sensibles à la pornographie, même si les hommes avouent plus facilement que les femmes en être des consommateurs. Comme pour de nombreux animaux tels que les rats et les singes, regarder d'autres couples faire l'amour est un facteur d'excitation important.

Enfin, et on n'en parle pas assez, il est important que les sexes soient compatibles au niveau physique. D'une part, le vagin d'une femme ne doit pas être trop large par rapport à la circonférence de la verge de son partenaire (ou la verge de l'homme ne doit pas être trop fine par rapport à la largeur du vagin de sa partenaire), au risque de créer une relation d'inertie et donc une absence de plaisir. D'autre part, la verge de l'homme ne doit pas être trop longue par rapport à la profondeur du vagin de sa partenaire, au risque de créer une relation oppressante et parfois des douleurs physiques ou, au contraire, si la verge est trop courte, une absence de sensation. Cette correspondance physique contribue au bon déroulement d'un acte sexuel, dans un échange de plaisir. Par ailleurs, dans le souci de mettre de la conscience sur les ressemblances et les différences entre les deux sexes, il est intéressant de constater que chaque appareil génital comporte une ébauche de l'autre. L'embryon des vertébrés passe en effet par un stade hermaphrodite, avant la phase de différenciation sexuelle. L'un des constituants de la gonade (le cortex) donnera l'ovaire et l'autre composant (la médulla) le futur testicule.

Pour désigner la façon dont fonctionne le désir de l'homme et de la femme pendant l'acte sexuel, Barbara et Allan Pease utilisent une image amusante : « Le désir sexuel masculin est comme une cuisinière à gaz ; il s'allume instantanément et fonctionne à pleine capacité en quelques secondes, et peut s'éteindre tout aussi instantanément, une fois que... le plat est cuit. Le désir sexuel féminin, lui, fonctionne comme un four électrique : il chauffe doucement jusqu'à sa température maximale et il lui faut beaucoup plus de temps pour refroidir⁵³. » Autre différence non négligeable : pour un homme, faire l'amour semble être un moyen de libérer les tensions accumulées au fil de la journée, alors que pour une femme, il en est tout autrement. Il lui faudra être suffisamment détendue pour avoir une relation sexuelle. Comme on le dit souvent, une femme a besoin de se réconcilier pour faire l'amour, alors que l'homme a besoin de

faire l'amour pour se réconcilier ! L'appétit sexuel est le résultat d'un cocktail hormonal que les hommes peuvent libérer à tout moment. Pour les femmes, les facteurs psychologiques, comme la confiance ou la proximité, sont particulièrement importants. Autant dire qu'il n'est pas toujours facile de se coordonner, surtout que l'appétit sexuel masculin et féminin varie biologiquement selon les moments de la journée, de la semaine, du mois et de l'année.

Chez les hommes, la testostérone arrive en plusieurs vagues quotidiennes avec un pic à l'aube où son niveau est deux fois plus élevé qu'à n'importe quel autre moment de la journée. Ce que confirme le psychologue américain Michael Breus, auteur d'une étude sur la chronobiologie⁵⁴ : « Les hormones dont on a besoin pour faire l'amour sont la progestérone, la testostérone, les œstrogènes, l'adrénaline et la cortisone. Celles-ci doivent être élevées, alors que la mélatonine a besoin d'être au plus bas. Pour des raisons essentiellement de rythme social, la plupart des gens font l'amour vers 22 h 30, au moment où la mélatonine est au plus haut pour favoriser l'endormissement. Ce qui n'est pas une bonne idée ! Je suggère donc de faire l'amour soit en début de soirée, soit le matin⁵⁵. » L'érection matinale des hommes va d'ailleurs dans ce sens : la nature est bien faite ! À 16 heures, à 19 heures ou à 7 heures, mieux vaut donc privilégier les moments où les hormones liées au stress diminuent. « Mais attention à ne pas en faire une loi et à s'adapter en fonction des rythmes de chacun, et donc de ses tâches quotidiennes », prévient la praticienne en sexologie Miriam Ferrari-Pontet pour qui le plus important avant d'engager une relation sexuelle est de se sentir suffisamment détendu.e pour se concentrer sur ses propres sensations et celles de sa ou de son partenaire.

Physiquement, l'orgasme provoque une accélération du rythme cardiaque, du rythme respiratoire et des contractions musculaires dans le corps, pouvant aller jusqu'au tremblement. Il libère des substances excitantes et euphorisantes – endorphines, sérotonine et anandamide (cannabinoïde naturel du cerveau) – qu'il n'est pas étonnant de rechercher sans cesse. Plus on fait l'amour, plus on en a envie. Au cours de l'acte sexuel, le taux d'ocytocine monte très vite et induit la sensation du lien, mais c'est la prolactine qui va persister dans la sensation de bien-être et de plaisir. « Une grande production d'ocytocine renforce la libido, rend les érections plus faciles et les orgasmes plus satisfaisants », précise le psychiatre Serge Stoléro. Et l'orgasme est bien évidemment vécu

différemment selon qu'on est un homme ou une femme. En résumé, dans un langage trivial et imagé, l'homme a besoin de « se décharger » (vider ses vésicules séminales) – avec un temps moyen pour arriver à l'orgasme de deux minutes trente – tandis que la femme a besoin d'« accueillir » (remplir son ovule) – en prenant un temps moyen pour arriver à l'orgasme de treize à vingt minutes, selon les estimations.

Sauf quand il est excessif, le sexe est bon pour la santé, révèlent plusieurs études scientifiques. Véritable effort physique, l'acte sexuel permet d'éliminer les toxines, d'activer la circulation veineuse et de muscler le cœur⁵⁶. De façon répétée, il permettrait de réduire de 15 % la possibilité de développer un cancer de la prostate⁵⁷. Une étude indique aussi que le risque de cancer du sein est inférieur chez les femmes qui ont fréquemment des orgasmes (plus de quatorze par mois)⁵⁸. La stimulation des tétons et l'orgasme libèrent en effet de l'ocytocine, bénéfique pour le sein de la femme⁵⁹. Les endorphines, véritables analgésiques naturels du corps, sont sécrétées pendant l'acte sexuel et peuvent aider à guérir toutes sortes de douleurs comme les maux de tête, les traumatismes ou encore l'arthrite. La testostérone libérée lors de l'acte sexuel a pour sa part des effets bénéfiques, comme la diminution de la réaction au stress. Enfin, l'hormone DHEA, qui est sécrétée juste avant l'orgasme, est bien connue pour améliorer la connaissance, le système immunitaire, inhiber la croissance des tumeurs et construire les os. Alors, mesdames, messieurs, ne nous privons pas de faire l'amour !

De nature monogame ou polygame ?

Le mâle aime le nouveau, dit-on... Ce n'est pas faux : prenez un rat mâle (qui est capable de copuler jusqu'à quatre cents fois sur une période de dix heures), présentez-lui une femelle, il se jettera dessus, puis s'en lassera. Présentez-lui alors une nouvelle femelle et son rut repartira de plus belle ! C'est « l'effet Coolidge », très souvent cité par les scientifiques. L'affaire remonte à la visite d'une ferme modèle par le couple présidentiel américain, dans les années 1920. Madame Coolidge, invitée la première à visiter le poulailler, découvre l'exceptionnel appétit sexuel du coq. « Dix fois par jour ? s'étonne-t-elle. Vous devriez raconter ça à mon mari ! » Peu après,

c'est au tour du président. « Dix fois par jour, avec la même poule ? » demande-t-il. Informé de la réponse – négative – il s'exclame : « Vous devriez raconter ça à ma femme ! »

Dans le monde animal, rares sont les espèces monogames : les gibbons (les plus proches de l'être humain), les cygnes, les loups, les albatros, les manchots, les inséparables, les tourterelles, les urubus noirs, les poissons-anges, les pygargues à tête blanche, les dik-diks, les castors, les campagnols des prairies... mais étonnamment pas ceux des montagnes. Pour ces derniers, la polygynie est la règle : les mâles n'ont pas de partenaire précise et pratiquent les saillies au gré des rencontres. Au contraire, le campagnol des prairies (ou des plaines) est un monogame strict qui prend grand soin de ses petits. Grâce aux techniques de la biologie moléculaire, une série d'expériences a permis de comprendre que c'est uniquement le jeu de deux hormones, l'ocytocine et la vasopressine, qui expliquent cet attachement. Il a été observé chez les femelles que leur sécrétion a pour conséquence d'engendrer un lien monogame avec un mâle précis, juste après la copulation. Les mâles développent quant à eux une préférence sélective et deviendront paternels.

Un article publié en 2004 relate que l'équipe du Dr Larry Young, neurobiologiste de l'université Emory, en Géorgie, aux États-Unis, a transféré dans une région très précise du cerveau du campagnol des montagnes le gène codant de la vasopressine, et comme par magie, après plusieurs copulations, les rongeurs normalement adeptes de la liberté sexuelle deviennent alors de parfaits monogames. Inversement, lorsqu'on injecte un bloqueur de ces récepteurs à la vasopressine aux campagnols des plaines, ils deviennent volages. Autant dire que les hormones doivent y être pour quelque chose dans les comportements fidèles ou infidèles de nos congénères ! Mais comment expliquer cette différence de comportement entre les membres d'une même espèce, le campagnol ? Le Dr Lucy Vincent pointe l'influence du mode de vie et de l'environnement⁶⁰. Sur les hauteurs, il y a surpopulation, une situation propice à la promiscuité et donc à l'infidélité, alors que dans les plaines, les campagnols sont très dispersés, ce qui pourrait engendrer l'établissement d'un lien différent. Cette situation pourrait peut-être venir éclairer celle des humains qui vivent en nombre dans les villes par rapport à ceux qui vivent dispersés dans les campagnes. La question mériterait en tout cas d'être soulevée et étudiée.

Autre fait étonnant relevé par Serge Stoléro : chez les primates, les espèces n'ont pas tout à fait les mêmes organes génitaux selon qu'elles sont monogames, polygynes, polyandres ou adeptes de l'amour libre⁶¹. En effet, le poids testiculaire du mâle varie selon que les femelles de son espèce s'accouplent avec plusieurs mâles ou pas. Il va être d'autant plus important qu'il aura besoin d'avoir le plus possible de spermatozoïdes. Ainsi, les chimpanzés appartenant à un système d'accouplement multi-mâles/multi-femelles ont des testicules de 120 g pour un poids de 45 kg, alors que les gorilles, appartenant à un système polygyne où la femelle ne s'accouple qu'avec un seul mâle, ont des testicules de 30 g pour un poids de 160 kg ! Les primates subissant une très forte compétition entre spermatozoïdes, ont des fréquences éjaculatoires élevées. Chez les macaques, on rapporte un chiffre de 2,28 fois par heure, contre celui de 0,025 fois par heure (soit à peu près tous les deux jours) pour l'homme ! Il est difficile de dire si c'est le système d'accouplement qui modifie la biologie, ou bien le contraire. Mais la taille des testicules semble être un indicateur du degré de monogamie d'une espèce.

L'homme se situant dans une moyenne – il a des testicules de 20 g pour un poids moyen de 77 kg –, tout semble indiquer qu'il a suffisamment de testostérone pour être incité à folâtrer, mais pas assez pour rompre avec la monogamie. Sa biologie de reproduction ne semble pas adaptée à un système d'accouplement où il y a une compétition trop importante entre spermatozoïdes. D'autant que la qualité du sperme ne cesse de décroître depuis 1973 chez l'homme occidental, en raison de son environnement et des perturbateurs endocriniens⁶². L'espèce humaine semble en effet prédisposée à un système d'accouplement plutôt monogame, parfois polygyne, et beaucoup plus rarement polyandre (quelques cas de femmes ayant plusieurs époux chez les Massai au Kenya, les Bororo au Brésil, à Madagascar, au Népal, en Inde...). La polygynie reste biologiquement possible, mais pas aisée, car si l'on considère qu'un homme a la capacité d'éjaculer en moyenne tous les deux jours, il lui sera difficile de satisfaire plusieurs partenaires, contrairement au macaque qui peut éjaculer en moyenne deux fois par heure !

Sans remettre en question les bienfaits d'une activité sexuelle régulière, des recherches ont montré que celle-ci pouvait se révéler dangereuse pour la santé des hommes quand elle devenait trop intense. Une étude chinoise parue dans le journal de l'*International society for sexual medicine* indique

que les hommes très actifs sexuellement risqueraient davantage de déclarer un cancer de la prostate⁶³. Et plus ceux-ci ont connu leur première expérience sexuelle jeunes, plus le risque est important. Dans une autre étude, américaine cette fois, menée par l'université du Michigan, des chercheurs montrent que faire l'amour trop souvent peut entraîner des risques cardiovasculaires et de l'hypertension, surtout chez les plus âgés⁶⁴. En biologie comme ailleurs, tout est histoire d'équilibre (ni trop, ni trop peu !), même si hommes et femmes ne sont pas tout à fait égaux sur ce point. Hormis, bien évidemment, le risque accru de contracter une maladie sexuellement transmissible en adoptant des comportements à risque, les rapports sexuels fréquents ne semblent engendrer aucun danger pour la santé des femmes. Au contraire, ils réduiraient même le risque d'hypertension⁶⁵.

Le cerveau de la femme semble avant tout programmé pour trouver le meilleur donneur de gènes afin d'engendrer des enfants séduisants et en bonne santé, mais aussi celui qui prendra l'engagement de rester suffisamment longtemps avec elle pour s'en occuper. La D^r Lucy Vincent fait remarquer que « la monogamie a des fondements biologiques : elle existe dans les espèces où un parent seul n'arrive pas à fournir les ressources pour lui-même et son petit à cause du temps de gestation allongé et de la longue période d'éducation et de soins nécessaire à l'émancipation de sa progéniture⁶⁶ ». De plus, dans notre espèce douée de compassion, les mâles ont une tendance à s'investir spontanément davantage dans l'éducation des petits. La stratégie optimale pour réaliser notre potentiel de reproduction est donc la relation monogame, et ce depuis environ trois millions d'années, chez nos ancêtres les chasseurs, de l'Occident jusqu'en Orient⁶⁷. « Le couple est l'unité la plus efficace et solide pour assurer la fonction reproductive de chacun⁶⁸ », conclut Lucy Vincent.

Le naturaliste Charles Darwin remarque qu'il y a une ardeur sexuelle mâle et une réticence sexuelle femelle dans de nombreuses espèces où le mâle est chasseur. Il note aussi l'importance du choix féminin dans l'évolution de l'espèce. Au point qu'on peut définir la sélection naturelle selon un double aspect : le combat des mâles et le choix des femelles. Les mâles produisent une quantité astronomique de spermatozoïdes, de l'âge de quatorze ans jusqu'à leur mort, alors que les femelles ne fabriquent qu'un seul ovule par mois, seulement pendant trente à quarante ans. Cela a forcément une incidence : les femmes fournissent une entité rare et sont

naturellement portées vers la qualité et la sélection, alors qu'avec une offre abondante, l'homme tend vers la quantité. Est-ce à dire que le vagabondage sexuel est davantage inscrit dans le cerveau masculin sous l'influence d'une quantité importante de testostérone pour satisfaire ce besoin ancestral de procréer ? La question mérite d'être posée.

D'après les recherches de Robin Baker, même si les mâles et les femelles humains cherchent à empêcher leurs partenaires d'être infidèles, les premiers sont beaucoup plus possessifs que les secondes. On retrouve cette tendance chez de nombreuses autres espèces. Les oiseaux mâles, lorsqu'ils voient leur partenaire avoir des relations sexuelles avec un autre mâle, le repoussent avec violence et inséminent immédiatement la femelle. Pour la reproduction, l'infidélité profite potentiellement aux femmes autant qu'aux hommes. Une étude sur les mésanges révèle que « celles qui ont la chance d'avoir un partenaire génétiquement supérieur et qui occupe le meilleur territoire sont généralement fidèles. Les femelles du voisinage qui ont des partenaires génétiquement inférieurs saisissent toutes les occasions d'être infidèles avec un mâle supérieur⁶⁹ ». (Par « mâle supérieur », entendez « intéressant génétiquement pour la perpétuation de l'espèce », donc, par exemple, un individu dépourvu de gènes comportant des maladies.) Selon Robin Baker, cette observation explique peut-être pourquoi 10 % des enfants ne sont pas engendrés par le père supposé⁷⁰. Une différence toutefois est à noter entre les deux sexes : si les hommes sont sensibles à l'infidélité sexuelle, les femelles se révèlent davantage sensibles à l'infidélité affective. Nous y reviendrons dans la deuxième partie du livre qui a trait à la psychologie (lire aussi partie 2, page 105).

La chimie de l'amour

« L'amour dure trois ans » : c'est l'idée reprise par Frédéric Beigbeder dans son livre éponyme. Cette affirmation prend racine dans les études faites par de nombreux neuroscientifiques, dont le Dr Yann Rougier. Reste à définir ce que l'on entend par « amour » et à être précis sur les termes que l'on emploie. Selon ce dernier, ce serait plutôt la phase passionnelle ou le coup de foudre qui dure trois ans : « Le taux de dopamine augmente chez celui qui tombe amoureux tandis que son taux de sérotonine s'effondre (to

fall in love en anglais). Il n'a plus aucun esprit critique et devient obnubilé par l'être aimé. Cela peut durer entre quelques mois et trois ans tout au plus, car il faut bien retrouver sa lucidité pour gérer son quotidien. Ceux qui deviennent accros de ce flux hormonal feront tout pour le réactiver, un peu comme des toxicomanes, et préféreront changer de partenaire tous les trois ans. » C'est une solution engendrant bien souvent des dégâts émotionnels, mais il en existe d'autres sur lesquelles nous reviendrons à la fin de cette partie.

Les neurotransmetteurs ou neuromédiateurs (les deux termes sont employés indifféremment) sont en effet des substances chimiques libérées par les neurones et agissant sur d'autres neurones. On en a dénombré une soixantaine, dont l'adrénaline, la dopamine et la sérotonine précédemment citées. Outre les neuromédiateurs, notre cerveau subit aussi l'influence des hormones, ces substances sécrétées par les glandes endocrines, telles que l'hypophyse, la thyroïde, les surrénales ou les glandes génitales. Libérées dans le sang par ces glandes endocrines, les hormones vont en général se lier à une protéine qui régule leur action pour assurer le bon fonctionnement d'un grand nombre de fonctions physiologiques. Parmi les hormones qui jouent un rôle dans le bien-être, se trouve l'ocytocine, qui est notamment libérée lors de l'orgasme ou de l'allaitement, et qui favorise la relation aux autres, par l'empathie, la tendresse, la sécurité et l'attachement. Celle-ci joue donc aussi un rôle majeur dans la relation amoureuse.

Certaines études précisent que c'est l'attirance sexuelle qui détermine le choix d'un époux ou d'une épouse, attirance qui, selon les biologistes, durerait entre trente mois et quatre ans maximum et expliquerait un pic de divorce au bout de cinq ans⁷¹. Ce qui est sûr, c'est que notre cerveau nous joue des tours. Quand on tombe amoureux, notre vision du monde change brusquement. Notre concentration, notre mémoire, notre perception et notre comportement sont modifiés. On a très souvent l'impression que l'objet de notre amour est unique. Quatre heures par jour, c'est la durée moyenne que passent les amoureux à penser l'un à l'autre, selon les estimations de certains chercheurs⁷² ! « Ce phénomène, qui est couplé à l'impossibilité de ressentir une passion romantique pour plus d'une personne à la fois, a sans aucun doute une origine chimique⁷³ », précise la neuroscientifique Lucy Vincent. Ce point de vue influencé par notre culture occidentale monogame pourrait cependant être remis en question dans d'autres parties du monde.

Que se passe-t-il précisément au niveau chimique lors de la rencontre amoureuse ? Comment se sent-on attiré.e ? Nos sens sont exacerbés et notre cerveau émotionnel est activé par tout ce qui nous plaît chez l'autre. C'est le coup de foudre qui passe indubitablement par le cortex visuel. Lors de cette véritable tempête cérébrale, se libèrent les clés chimiques du stress : l'adrénaline et la noradrénaline. Puis la dopamine – surnommée la « dope de l'amour » – prend le relais. Elle renforce notre énergie, nous empêche de dormir et de manger, module notre humeur, notre enthousiasme, focalise notre activité mentale sur la personne désirée, stimule notre envie d'entrer en relation avec elle et nous donne un sentiment profond de satisfaction. Intimement liée à la sécrétion hormonale de testostérone, la dopamine joue également un rôle clé dans l'orgasme.

En parallèle, la sérotonine s'effondre, réduit notre lucidité et anéantit tout esprit critique. Tout ça dans un seul et unique but, on y revient toujours : permettre la reproduction. Également impliquée dans la joie de vivre, la sérotonine est la principale molécule utilisée par les laboratoires pharmaceutiques pour mettre au point des antidépresseurs. Elle participe aussi à la mise en commun des névroses et des peurs. « Les partenaires amoureux vont se réunir autour de névroses communes ou bien complémentaires, surtout quand elles sont fortes. C'est ainsi qu'un alcoolique se sentira attiré par une infirmière faisant preuve de dévouement envers lui et inversement, elle se dirigera vers lui, mue par le désir de venir à son secours. Ce fut le cas d'une patiente. L'histoire a duré trois mois, jusqu'à ce qu'elle réalise son erreur. Le coup de foudre du départ s'était transformé en désillusion, puis en rejet », raconte le Dr Yann Rougier. Au niveau neurologique, le coup de foudre s'apparente selon lui à un état de dépression heureuse, se manifestant par une baisse de la sérotonine.

Quand le cocktail chimique de la dopamine, de la sérotonine puis de l'ocytocine favorisant l'attachement a opéré, d'autres hormones entrent dans la danse. Les endorphines, surnommées « hormones du bonheur », sont déclenchées par une saturation cérébrale des sens à la suite par exemple de caresses ou de baisers. Elles sont toujours présentes au moment de la jouissance chez l'homme et chez la femme. Quand on fait l'amour (mais aussi quand on fait du sport), elles déclenchent une sensation d'euphorie et de bien-être au niveau du corps. « Seul problème, ses effets ne sont pas durables – entre deux et trois heures – et sont semblables à ceux d'une drogue, précise le Dr Yann Rougier. Les endorphines créent

rapidement une sensation de manque. » Avec l'usure du sentiment amoureux, celles-ci sont sécrétées moins fortement. Enfin, n'oublions pas la vasopressine, qui provoque l'attraction pour le partenaire. Elle joue un rôle dans le comportement sexuel, l'attachement, mais aussi la mémoire.

Pour résumer, le Dr Yann Rougier identifie trois phases dans le cheminement amoureux : le désir sexuel, l'établissement de la relation, puis l'attachement durable. Au cours de la première phase, je rencontre une personne que je ne connais pas, qui m'attire par sa voix, son odeur, son regard, son corps, et qui me fait fantasmer. Je reçois un « shoot » de dopamine qui va me faire tomber amoureux.se. En parallèle, mon taux de sérotonine impliquant mon discernement à l'égard de la personne s'effondre. Après avoir fait l'amour avec elle, je m'attache à elle sous l'effet de l'ocytocine, celle-ci nourrissant la dopamine dans un cercle vertueux. Je deviens « accro » sous l'influence des endorphines. Au bout de trois mois, l'heure est à un premier bilan : vivons-nous de la complicité ou pas ? Avons-nous des névroses complémentaires ou pas ? Si c'est le cas, les neurohormones et neurotransmetteurs continuent à agir au cours de cette phase d'amour que l'on pourrait qualifier de « romantique ». C'est la seconde phase.

Trois ans plus tard, quand les phénomènes d'inhibition de l'esprit critique sont levés par la remontée du taux de sérotonine, les défauts du partenaire sautent invariablement aux yeux. C'est l'heure d'un nouveau bilan et le début de la troisième phase du cheminement amoureux. Il s'agit alors d'observer ce que nous avons mis en place dans le couple pour continuer à sécréter de la dopamine et de l'ocytocine. Car au fil du temps, l'effet de ces neurohormones se fait moins ressentir. Est-ce que la relation a la capacité d'entrer dans une phase d'attachement plus durable ? Avons-nous mis en œuvre ce qu'il faut pour travailler la complicité, donc le partage, par la création d'une famille ou des activités renforçant le lien ? Est-ce que l'admiration lucide pour son ou sa partenaire a remplacé l'idolâtrie ? Si c'est le cas, il y aura sécrétion de dopamine et d'ocytocine dans un flux continu (mais aussi de sérotonine), ce qui aura pour conséquence de solidifier le couple. Dans le cas contraire, la chimie n'agit plus et on entre dans la phase de détachement et de séparation qui peut être plus ou moins partagée par les deux partenaires. Quand l'un n'est pas d'accord, cela engendre de la souffrance, un sentiment de rejet et de la culpabilité. À

savoir : les couples en compétition de névroses ont davantage de mal à se séparer, selon le D^r Yann Rougier.

L'attachement dans la relation

L'homme est un animal social, disait Aristote. Il a besoin de lien et d'attachement. Car il est insuffisant à la naissance, ajoutait Rousseau. Pour autant, l'attachement n'est pas un choix social, mais plutôt un besoin vital, selon de nombreux neuroscientifiques. Et l'hormone qui crée ce lien, c'est l'ocytocine. Sa libération a des effets physiologiques et émotionnels. Son rôle a d'abord été reconnu dans l'accouchement au moment des contractions puis dans le lien qui unit un enfant à sa mère, notamment pendant l'allaitement. Des recherches plus récentes ont montré que cette hormone est aussi à l'œuvre dans le lien qui unit le père et la mère. Elle vient stabiliser la relation qui, après le cocktail neuro-hormonal explosif des premiers émois, se transforme en attachement amoureux. Si l'on adopte une vision sociobiologique, on pourrait dire que le lien qui unit deux adultes a une origine non sexuelle et serait ni plus ni moins qu'une évolution du lien qui attache l'enfant à ses parents.

On sait que le lien qui unit la mère à son enfant déclenche une réaction dans le cerveau de l'un et de l'autre et que son absence peut affecter le bon développement de l'enfant. Le psychiatre John Bowlby, fondateur de la théorie de l'attachement, a beaucoup insisté sur le besoin de l'enfant de se sentir protégé par une personne adulte spécifique pour se développer harmonieusement. Ce qu'ont prouvé plusieurs études. En 2005, une expérience a été menée par une équipe de l'université américaine du Wisconsin pour étudier les liens entre maturation cérébrale et interactions sociales⁷⁴. Leur observation a porté sur un groupe de dix-huit enfants adoptés en moyenne à l'âge de seize mois dans des institutions russes et roumaines, par des couples de la région de Milwaukee, aux États-Unis. L'absence de soins et d'affection dans leur petite enfance avait altéré chez eux le développement normal de la régulation de la vasopressine et de l'ocytocine. Cette étude a permis d'établir l'importance de l'interaction entre la mère et l'enfant pour développer un sentiment de sécurité

intérieure, ainsi que l'établissement de liens de confiance et de comportements sociaux non défailants.

Mais les observations ne s'arrêtent pas là. Le Dr Claude Béata nous montre les incidences de l'attachement sur le développement cérébral, en citant les résultats d'une autre étude qui prend appui sur des projections d'images⁷⁵ : « La vision d'un enfant ou d'un partenaire aimé procure du plaisir et diminue la peur ! Et cela au plus profond de notre cerveau⁷⁶. » Le vétérinaire nous invite également à observer le comportement maternel des rates. Certaines lèchent beaucoup leurs petits, d'autres très peu, ce qui crée des bébés rats plus ou moins peureux. Le sentiment d'attachement semble désactiver la peur et permettre le plaisir et l'apprentissage. « Imprimé en nous, dans nos circuits neuronaux, l'attachement apprend à notre corps, que nous soyons chien, dauphin ou humain, qu'il y a de la sécurité et du plaisir à être aimé et à aimer, et nous ne l'oublions jamais⁷⁷. » L'amygdale joue ici un rôle central car elle module les réactions de peur en fonction de l'attachement et des récepteurs à l'ocytocine. Ainsi va la vie des humains et des animaux, entre fuite et attirance, entre peur et plaisir.

« Probablement, lors de la mise en place de ce lien par l'ocytocine dans la jeune enfance, il y a beaucoup d'associations qui se mettent en place, une sorte de conditionnement presque, avec l'odeur du parent, avec des signes visuels et les sons que l'on entend. Et puis plus tard, dans la vie, quand on a une répétition de tous ces stimuli-là, ça ne peut que renforcer le lien qui se crée avec le partenaire⁷⁸ », explique Lucy Vincent. Pour elle, comme pour d'autres, l'amour romantique et l'amour parental sont liés, car ils impliquent une modification de l'état mental avec une focalisation sur une personne et la mise en place de tout un répertoire comportemental pour solliciter son attention. Que ce soit un enfant ou un amoureux, on le trouve parfait, on ne voit pas ses défauts, on se conforme à ses besoins et à ses désirs, on le caresse, on l'embrasse, on le nourrit et on communique souvent avec lui avec un langage infantilisé : « Mon bébé », « Petit cœur », « Chouchou », etc. Il est d'ailleurs fort probable qu'un enfant aimé deviendra un amant amoureux ; il va reproduire le lien qu'il a eu avec son parent.

Un câlin, un baiser ou un massage déclenche une production d'ocytocine dans le corps, tout comme le son de la voix aimée, un simple regard échangé, une pensée amoureuse, une odeur qui nous rappelle celle de nos

parents... Le simple rapprochement de deux individus engendre des mécanismes cérébraux et une libération d'ocytocine, que l'on surnomme volontiers « l'hormone de l'amour ». Projetée massivement dans l'organisme lors du premier rapport amoureux, elle prépare le corps à la tendresse, tout en stimulant les défenses immunitaires. Ses effets bénéfiques sont multiples. Elle favorise la confiance. Elle réduit l'anxiété et la peur. Elle provoque un sentiment de paix. Si elle procure du plaisir aux deux partenaires, elle peut aussi contribuer à créer un sentiment de sécurité permettant l'éloignement de l'un ou de l'autre. Elle agit sur la bonne entente et la solidité dans le couple. De la chimie des sens naît l'alchimie de la relation ! Du besoin corporel naît l'amour !

D'un point de vue neurochimique, plus un sujet a d'ocytocine dans son plasma sanguin, moins il est enclin à l'angoisse et à l'évitement de l'attachement. L'ocytocine réduirait la crainte de la trahison, d'après les observations du professeur de psychologie et d'économie comportementale, Carsten K. W. de Dreu, aux Pays-Bas⁷⁹. Elle influe surtout sur nos pensées et nos comportements au moment de la rencontre amoureuse. Une expérience menée par ce Néerlandais montre d'ailleurs qu'un « boost » d'ocytocine dans le cerveau permettrait d'améliorer la sociabilité des individus, donc *a fortiori* les relations de couple. Il a été remarqué que la prescription d'ocytocine chez un patient traité pour anxiété sociale et évitement relationnel a rendu ses relations conjugales plus épanouissantes, mais a aussi renforcé sa fonction sexuelle avec une meilleure libido, des érections plus faciles, des orgasmes plus satisfaisants⁸⁰...

Associée à la dopamine, l'ocytocine crée un cocktail puissant qui contribue à renforcer le sentiment de proximité des partenaires sexuels. L'ocytocine sanguine augmente au cours de l'excitation sexuelle et atteint son pic au moment de l'orgasme. Cela est vrai autant chez l'homme que chez la femme. « Chez l'homme, l'un des rôles de l'ocytocine est très probablement de faciliter la contraction des muscles des canaux où chemine le sperme et de renforcer ainsi l'éjaculation⁸¹ », observe le D^r Serge Stoléru. Chez la femme, la stimulation du col utérin et des mamelons, lors des relations sexuelles, déclenche une forte libération d'ocytocine dans le cerveau, comme lors de l'accouchement et de l'allaitement. Ce qui viendrait renforcer le lien avec son partenaire et, par là même, l'attachement. Selon le D^r Lucy Vincent, il serait même possible que des rapports sexuels répétés soient une garantie de durée de la relation⁸².

Une étude révèle que de jeunes adultes amoureux ont des niveaux d'ocytocine sanguins presque deux fois plus élevés que des participants non impliqués dans une relation amoureuse⁸³. Au cours d'entretiens effectués avec eux, il a été remarqué que ceux qui se soucient davantage de leur partenaire ont un niveau encore supérieur aux autres : l'ocytocine agit sur le sentiment d'empathie, à moins que cela ne soit l'inverse ! Ce neurotransmetteur permet de construire le lien, de l'orgasme jusqu'à la perspective de nouveaux projets comme des voyages en commun, l'envie de concevoir un enfant... La neurobiologiste Lucy Vincent va même plus loin : « Ce temps passé ensemble en début d'une relation pourrait servir à une modification plastique du cerveau permettant aux neurones de se réorganiser en vue d'un nouveau mode de vie à deux⁸⁴. »

La synchronie bio-comportementale est l'une des caractéristiques de l'attachement humain. Elle intervient entre un parent et son enfant, parfois entre amis, ou encore au sein du couple, lorsque des individus voient leurs comportements non verbaux et leurs réactions physiologiques se coordonner par l'intermédiaire à la fois de leur système nerveux autonome, de leur système nerveux central et de leurs hormones. « Il n'est pas rare, souligne Peggy Sastre, docteur en philosophie des sciences, de voir leur rythme cardiaque, leur sécrétion d'ocytocine et leurs ondes cérébrales se calquer les unes sur les autres⁸⁵. » C'est d'ailleurs sans doute de là que vient l'expression populaire « être sur la même longueur d'onde ».

Une étude américaine sur le plaisir d'être ensemble et la difficulté de le rester révèle les liens étroits entre amour, sexualité, désir, tendresse et attachement⁸⁶. Au début, la synchronisation des deux membres du jeune couple est parfaite. Le désir et la satisfaction sexuelle sont au maximum, alors que le besoin de tendresse est moyen, chez l'un comme chez l'autre. Les années passant, des divergences apparaissent. Alors que le plaisir connaîtrait une baisse impressionnante chez la femme, il resterait stable chez l'homme. En même temps, le besoin de tendresse ne cesserait d'augmenter chez la femme et de diminuer chez l'homme. « Le désir féminin serait intense au départ pour établir l'attachement et pour lui donner la force nécessaire pour assurer la présence du père pendant les premières années du développement de l'enfant⁸⁷ », explique le Dr Claude Béata. Le désir masculin, quant à lui, resterait élevé pour diminuer le risque d'une négligence qui conduirait la partenaire à aller voir ailleurs.

Selon le Dr Lucy Vincent, la vie de couple, et par conséquent l'attachement, ont des répercussions sur la physiologie. Une étude réalisée sur 174 patients sous dialyse qui souffraient d'une maladie grave du rein a révélé une baisse de 29 % de la mortalité chez ceux qui se disaient satisfaits de leur relation amoureuse, lors de la visite de contrôle, trois ans après le début du traitement⁸⁸ ! Une vie de couple prémunirait donc contre les maladies cardio-vasculaires, car elle garantirait un meilleur équilibre alimentaire et moins de stress. *A contrario*, un célibataire tomberait plus facilement malade qu'une personne impliquée dans une relation amoureuse. Lorsqu'elle n'est pas volontaire, la solitude pourrait même doubler la mortalité après une hospitalisation en cardiologie, surtout chez les hommes. Dans l'ensemble des études de ce genre, l'absence de relation de couple ou l'existence de mauvais rapports représentent un risque aussi élevé pour la santé que le tabac et l'alcoolisme. La recherche semble formelle sur ce point : l'amour, c'est bon pour la santé ! Et aimer, c'est vital !

Évidemment, la perte ou la séparation d'un être cher, donc le détachement, peut entraîner un stress émotionnel aigu potentiellement nuisible à la santé cardiaque, jusqu'à entraîner la mort. C'est le *tako-tsubo* ou « syndrome du cœur brisé », dont les principales victimes sont les femmes ménopausées et en situation de précarité, les premières n'étant plus protégées par leurs œstrogènes naturels et les secondes étant soumises à une lourde charge psychologique. Aimer trop ou mal peut également rendre malade physiquement. On parle de « maladie d'amour » avec des symptômes précis : douleurs au ventre, dans la poitrine... Plusieurs études scientifiques se sont penchées sur les réactions de notre cerveau face à un chagrin d'amour⁸⁹. Des hormones liées au stress telles que le cortisol ou l'adrénaline sont libérées, ce qui peut entraîner des nausées, une sensation de manque d'air ou bien encore un ralentissement du rythme cardiaque. Il faudrait trois mois en moyenne pour se remettre d'une rupture car l'activité cérébrale de la personne concernée réagit de la même manière que celle d'un toxicomane en manque.

Le Graal de l'équilibre neurohormonal

« Plus nous sommes personnellement riches en dopamine, en ocytocine, mais aussi en sérotonine, moins nous avons besoin d'aller les chercher chez l'autre et donc de nous nourrir de lui. Et moins nous dépendons de l'autre, plus notre bonheur sera durable », observe le Dr Yann Rougier. Un couple qui dure est pour lui un couple qui devient autonome émotionnellement. Cette autonomie dans la sécrétion de ses neurohormones permettrait de maintenir « l'équilibre chimique » de la relation et de faire entrer les deux partenaires dans un cercle vertueux. « Travailler sur cet équilibre, c'est prendre soin de sa relation amoureuse. Chaque fois que je fais un effort pour générer de la joie chez l'autre, je valorise ma propre dopamine. Et comme j'ensoleille la vie de mon partenaire, il me rend la pareille, boostant ainsi ma sérotonine mais aussi mon ocytocine, par neurones miroirs. Cette démarche ne fera que renforcer le lien du couple. »

Si le trio dopamine/sérotonine/ocytocine est important pour bâtir une relation équilibrée, épanouissante et pérenne, ce sont les deux premières neurohormones qui semblent les plus problématiques. Et c'est peut-être encore davantage le cas pour la sérotonine, car elle subit des variations considérables entre le début et la poursuite de la relation. C'est aussi elle qui donne goût à la vie et à l'amour. Quand notre existence a un sens, notre sérotonine reste active au quotidien. « Dopamine et sérotonine sont toutes deux les prérequis pour être bien avec soi-même avant d'entamer une relation. Sans ce préalable, il est probable que l'on aille chercher chez son partenaire ce qui nous fait défaut, ce qui est le meilleur moyen pour gâcher la relation. Au lieu de vivre un amour pérenne, on vit alors ce que je nomme un amour médicament ou un amour névrotique », alerte le Dr Yann Rougier. L'ocytocine intervient, quant à elle, comme une continuité pour mettre en relief la dopamine et la sérotonine, tel un savant cocktail.

Pour booster sa dopamine, mieux vaut maintenir individuellement une activité physique régulière, mais aussi fonctionner en couple dans « le même espace de ressenti » ou sur « la même longueur d'onde ». Si on sécrète cette neurohormone en faisant l'amour, c'est aussi le cas en se prenant la main, en s'embrassant, en partageant un repas ou une soirée, en montrant à l'autre qu'on est content d'être avec lui ou avec elle et en le reconnaissant comme un être humain unique. La complicité est importante, tout comme l'admiration lucide qui naît autour de valeurs morales communes. On sait qu'appartenir à une communauté de pensée booste l'ocytocine. Elle engage le lien à une tribu, à une famille, à une religion.

« Créer une famille solidifie le couple et peut donner un élan pour une vingtaine d'années, ou bien aboutir à un divorce au bout de trois ans, car la responsabilité liée aux enfants peut aussi faire émerger des névroses et rompre l'équilibre », souligne le neuropsychiatre.

Il existe bien d'autres façons de booster personnellement son ocytocine : méditer, respirer, prier, se balader dans la nature, pratiquer la cohérence cardiaque ou le scénario rétrograde (repasser à l'envers sa journée au moment de s'endormir), etc. Les activités d'entraide fraternelle, comme servir un repas aux Restos du cœur ou rendre visite à une personne âgée seule, entraînent aussi la sécrétion de cette neurohormone. « Celui qui fait de l'humanitaire en conscience est plein d'ocytocine ! » lance le D^r Yann Rougier. Les activités artistiques (jouer de la musique, chanter, dessiner...) ou ludiques (bricoler, jardiner...), non intellectuelles, mais purement sensorielles, sont un autre vecteur pour l'entretenir. Et pratiquer toutes ces activités en couple ne fera que renforcer son lien. « Dès que notre taux de sérotonine commence à remonter lorsque la relation s'installe, les défauts de l'autre nous sautent aux yeux. Dans ce cas, mieux vaut ne pas passer son temps à les observer et à focaliser dessus, mais mettre en place des activités et nourrir des objectifs communs pour booster notre ocytocine », conseille encore le neuroscientifique.

Plus un être humain est équilibré au niveau de son système ortho et parasympathique, plus il possède une réserve importante de dopamine (satisfaction du travail accompli), de sérotonine (joie de vivre) et d'ocytocine (appartenance à un groupe), plus cette personne sera considérée par les autres comme attirante, rayonnante. Ce qui aurait pour conséquence d'engendrer chez elle une production de phéromones. En résumé, il est intéressant de noter que l'équilibre neurohormonal d'un individu entraîne son succès à travers son pouvoir de séduction. En revanche, prévient le D^r Yann Rougier, une admiration non lucide fonctionne sur un déséquilibre. « Par leur aura de célébrité, certaines personnalités provoquent chez leurs admirateurs ou admiratrices un envahissement dopaminergique. Dans ce cas, l'élan amoureux ne passe plus par une stimulation des sens, mais par une saturation neuronale de la pensée. Elle est une projection de l'image de l'homme idéal ou de la femme idéale que se fait l'individu dans son cerveau. Jusqu'au jour où le mythe s'effondre et où la réalité reprend le dessus. »

Quid de la jalousie ? Elle est un sentiment naturel qui semble toucher tout le monde et qui prendrait racine dans l'enfance. Au-delà de son aspect psychologique, voire culturel, des études ont montré au niveau biologique une baisse de sérotonine dans le cerveau des personnes jalouses. « La jalousie renvoie à un état dépressif déclenché par une sensation de dévalorisation par rapport aux autres pouvant aller jusqu'à une névrose de dysmorphophobie (crainte obsédante d'être laid.e) », explique Yann Rougier, médecin spécialiste en neurobiologie. Certes, la sérotonine influence notre humeur, mais notre manière de penser influence elle aussi notre taux de sérotonine. Donc, pour retrouver un bon équilibre neurohormonal, mieux vaut comprendre et « soigner » sa jalousie, en échangeant avec un thérapeute ou tout simplement autour de soi. C'est en modifiant sa manière de penser que le taux de sérotonine augmentera, permettant de moins souffrir.

Plus notre système nerveux est équilibré, plus nous avons de chances de faire une rencontre amoureuse adaptée à notre personnalité et plus nous en avons aussi de faire durer une relation et par là même le désir. « Quand le philosophe Spinoza parle de "joie active", moi je parle d'équilibre ortho et parasympathique, souligne le D^r Yann Rougier. Cet équilibre est une condition pour bien gérer ses émotions et ses ressentis. La "joie active" est à la source d'une stimulation de notre dopamine (et de notre ocytocine si cette joie est partagée), favorisant alors la sécrétion de sérotonine. Ce cercle vertueux n'est pas activé lorsqu'il s'agit de "joies passives", ne faisant pas appel à notre créativité, comme la consultation de contenus médias à l'infini ou un élan amoureux à travers les réseaux sociaux. » Pour lui, les émotions préexistent à la pensée et la simple volonté de trouver l'équilibre ne suffit pas, il faut un désir profond de tirer le meilleur parti de l'état amoureux.

« L'Amour avec un grand A serait un amour où les neurohormones ne bougeraient pas, ce qui est quasiment impossible, à moins d'avoir atteint un très haut niveau d'évolution spirituelle. La mise en route du neurosensoriel va soit magnifier les équilibres (joie de vivre, générosité, sens nourris...) ou les déséquilibres (passion torride, contrecoup...). Pour éviter que la passion l'emporte au départ, il s'agit de faire un travail sur soi qui peut passer par une psychothérapie », conclut le spécialiste des neurosciences qui, rappelons-le, s'attache à étudier le cerveau pour mieux comprendre le mécanisme de la pensée et des émotions, faisant par là même un pont naturel entre la physiologie et la psychologie. C'est ainsi que nous pouvons

qualifier la relation amoureuse d'expérience psychophysiological, puisque celle-ci crée des réactions émotionnelles conscientes et inconscientes ayant une incidence sur le corps.

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan biologique

1. *En général, hommes et femmes n'ont pas les mêmes capacités sensorielles. Nous ne voyons, n'entendons, ne touchons, ne sentons, ne goûtons pas de la même manière.*
2. *Comprendre que nos cerveaux sont sous l'influence de nos hormones mâles ou femelles et en tenir compte permet assurément de régler bon nombre de problèmes relationnels.*
3. *La femme, entre l'adolescence et la ménopause, est constamment soumise à des hauts et des bas émotionnels en raison des variations de son taux d'hormones. Il est important d'en tenir compte dans la relation.*
4. *Entre l'homme et la femme, il doit y avoir une compatibilité au niveau des sens. Les phéromones, substances chimiques, semblent agir aussi.*
5. *À l'attraction des sens, s'ajoute sans doute l'attraction des gènes !*
6. *Ne vous étonnez pas, madame, monsieur, d'avoir rarement un désir identique, à âge égal ! C'est seulement aux alentours de trente-cinq ans que l'homme et la femme se retrouvent avec la même libido.*
7. *Il semblerait qu'une femme ait besoin de se réconcilier pour faire l'amour, alors que l'homme aurait besoin de faire l'amour pour se réconcilier.*
8. *L'appétit sexuel est le résultat d'un cocktail hormonal que les hommes peuvent libérer à tout*

moment. Pour les femmes, les facteurs psychologiques, comme la confiance ou la proximité, sont particulièrement importants.

- 9. Le temps moyen pour arriver à l'orgasme est de deux minutes trente pour un homme et de treize à vingt minutes pour une femme.*
- 10. La génétique semble y être pour beaucoup dans les comportements fidèles ou infidèles de nos congénères !*
- 11. Le rapport entre le poids des testicules d'un homme et son poids moyen (20 g pour 77 kg) semble indiquer qu'il a suffisamment de testostérone pour être incité à folâtrer, mais pas assez pour rompre avec la monogamie.*
- 12. Les rapports sexuels fréquents ne semblent engendrer aucun danger pour la santé des femmes, au contraire des hommes, lorsqu'ils sont excessifs.*
- 13. Si les hommes sont surtout sensibles à l'infidélité sexuelle, les femmes se révèlent davantage sensibles à l'infidélité affective.*
- 14. C'est la phase passionnelle ou le coup de foudre qui dure trois ans, non l'amour.*
- 15. Un bon équilibre chimique entre dopamine, sérotonine et ocytocine est le gage d'une relation équilibrée.*
- 16. Lors de la rencontre amoureuse, nous recevons un « shoot » de dopamine qui va nous permettre d'entrer en relation. En parallèle, notre taux de sérotonine impliquant notre discernement à l'égard de la personne s'effondre. Après avoir fait l'amour avec elle, nous nous attachons à elle sous l'effet de l'ocytocine.*
- 17. Au bout d'environ trois ans de relation, il s'agit d'observer ce qui a été mis en place pour*

que chacun continue à sécréter de la dopamine et de l'ocytocine, mais aussi de la sérotonine afin de solidifier le couple.

- 18. Si l'ocytocine procure du plaisir aux deux partenaires, elle donne aussi la possibilité d'une permanence de la sensation de sécurité qui permet l'éloignement de l'un ou de l'autre.*
- 19. Un couple qui dure est un couple qui devient autonome émotionnellement.*
- 20. Fonder une famille bien sûr, mais aussi méditer ensemble, pratiquer des rituels communs, se balader dans la nature, avoir des activités d'entraide fraternelle, booste l'ocytocine et renforce le lien entre les partenaires.*

Partie 2

S'accorder sur le plan psychologique

Une expérience amoureuse nous fait entrer dans un jeu d'émotions, à la fois heureuses et malheureuses, agréables et désagréables : la joie bien évidemment – de rencontrer l'autre, de partager avec lui ou elle et de l'aimer –, mais aussi la peur – de l'engagement, de l'abandon – en passant par la tristesse et la colère qui peuvent surgir lors d'ajustements ou de disputes. Une relation qui sous-tend la création d'un lien est avant tout une rencontre avec soi-même, tout en étant une rencontre avec l'autre, cet autre qui n'est pas moi et donc qui peut me faire peur. Comme dans un jeu de miroirs, nous allons nous connaître, nous aimer sans doute et parfois aussi, malheureusement, nous haïr. Dans ce chapitre consacré à la dimension psychologique du couple, il s'agit de comprendre ce qui se joue au niveau de la psyché des individus à un niveau conscient et à un niveau inconscient. « Fuir la relation amoureuse, c'est se fuir soi-même », dit la psychothérapeute Michelle Pelisse. Pourquoi ? Parce qu'elle nous engage dans notre intimité, parce qu'elle nous met à nu, parce qu'elle nous confronte à nos parts d'ombre, parce qu'elle nous oblige à nous améliorer et à faire un travail sur nos blessures les plus profondes. Évidemment, les éléments transgénérationnels, tout comme l'enfance, conditionnent nos histoires d'amour qui sont aussi des histoires de complémentarité de névroses. Une relation amoureuse est une aventure pour laquelle il faut se sentir prêt.e car nul doute qu'elle demandera, au fil de nombreuses épreuves, patience et courage.

Apprivoiser sa solitude et apprendre à se suffire

Mélodie a vingt ans lorsqu'elle prend conscience de l'impasse dans laquelle elle s'est engouffrée. Depuis l'âge de treize ans, elle enchaîne les petits copains. Entre deux, il se passe quelques semaines, rarement

davantage. Elle s'arrange chaque fois pour tomber amoureuse d'un nouveau garçon avant de quitter l'ancien. C'est inconsciemment que cette stratégie a été mise en place. Au fil de ses amours passions, elle éprouve la sensation d'être vivante à travers l'autre. Elle passe du sentiment de complétude à celui de vide. Elle connaît des moments de joie profonde, puis de peine terrible. Toujours très investie dans la relation, elle a l'impression de donner beaucoup à l'autre, mais rarement d'écouter ses propres besoins. Et quand elle est déçue, trahie, elle souffre énormément. Cette succession d'aventures amoureuses dure depuis maintenant sept ans, le moment où elle a perdu son papa. Derrière la peur d'être seule, elle réalise que c'est la peur de l'abandon qui se niche en elle.

Elle prend alors conscience que toutes ces relations ne lui permettent pas de s'épanouir et ne la rendent pas heureuse. Elle réalise aussi qu'elle fuit la solitude. Elle se sent frappée par une évidence : elle ne sera jamais bien avec l'autre si elle n'est pas bien avec elle-même. C'est alors sur un véritable chemin de connaissance de soi qu'elle s'engage. Pas facile, houleux, long, avec ses hauts et ses bas. Elle se force, résiste à la tentation de s'accrocher à l'autre comme à une bouée de sauvetage pour mieux se rassurer. Elle apprend à rester seule, lors de soirées passées chez elle sans télévision. Elle s'adonne à l'écriture, au modelage, à la méditation. Elle apprend aussi à faire des activités seule, comme dîner au restaurant, faire de la randonnée et même partir en voyage. Si elle rencontre des garçons, elle refuse maintenant de s'engager dans une relation. Elle développe plutôt de profondes amitiés. Il lui faudra sept autres années pour atteindre son objectif : se sentir en paix, non dépendante d'un autre et se connaître davantage dans ses besoins et aspirations.

Ce qui est intéressant dans l'histoire de Mélodie, c'est qu'elle comprend, malgré son jeune âge, qu'elle a un chemin à parcourir seule avant de se sentir heureuse avec un partenaire amoureux. Bien souvent, cette prise de conscience nécessite l'intervention d'un thérapeute, ce qui n'a pas été le cas de la jeune fille. Elle raconte avoir souffert de la solitude à plusieurs reprises, mais n'a jamais lâché son objectif : se sentir bien seule. Si, à vingt-sept ans, elle ne se connaît pas encore complètement, elle arrive à se côtoyer, à supporter ses états d'âme et à prendre du plaisir sans l'intervention d'un tiers. Elle a aussi compris qu'il ne faut pas attendre d'être en couple pour soigner ses peurs, dont celles de l'abandon et de la dépendance. « Être isolé, c'est être sans contacts, sans relations, sans amis,

sans amours, et bien sûr, c'est un malheur. Être seul, c'est être soi, sans recours, et c'est la vérité de l'existence humaine », rappelle le philosophe André Comte-Sponville, qui a longuement travaillé sur la question du couple et de l'amour¹.

L'écrivaine Jacqueline Kelen, auteure de *L'Esprit de solitude*², va même jusqu'à préciser que la « maturation » commence dès lors que l'on se retrouve seul face à soi-même³. La solitude est notre véritable centre, elle nous renvoie à la vérité de notre être, à notre liberté fondamentale. Personne ne semble pouvoir faire l'économie de cette étape qui touche autant des considérations psychologiques que philosophiques. Comme l'affirmait déjà le Stoïcien Épictète dans ses *Entretiens* au début de notre ère : « Il faut avoir la faculté de se suffire à soi-même et de pouvoir être seul avec soi-même. Nous devons pouvoir nous entretenir avec nous-même, nous passer des autres sans manquer d'occupations, réfléchir [...] à nos rapports avec le reste du monde, examiner ce qu'était auparavant notre attitude par rapport aux événements et ce qu'elle est maintenant, quelles sont les choses qui nous accablent encore et les moyens de les supprimer. » C'est justement en côtoyant la solitude que les sages disent trouver la paix et la liberté.

Pourtant, quoi de plus naturel pour l'être humain que de vivre en groupe ou de former un couple ? L'existence est bien entendu ponctuée de moments de solitude et d'autres de partage. À la question « Sommes-nous faits pour vivre à deux ou bien pour exister dans une solitude rompue par des aventures ou des engagements temporaires ? », le philosophe Michel Eltchaninoff répond : « Si nous magnifions tant notre vie à deux, c'est que nous passons notre vie à oublier notre solitude existentielle. Nous naissons et mourrons seuls. [...] La vie à deux ne serait qu'une béquille provisoire⁴. » Au contraire, le psychiatre et psychothérapeute Reinaldo Gregorio pense que le célibat relève rarement d'un choix (sauf dans le cas exceptionnel d'un engagement religieux). Il est souvent subi, même si des raisons inconscientes en sont la cause. C'est ainsi que certains font le choix de métiers imposant le célibat, ou tout au moins empêchant une vie de couple classique (sportifs de haut niveau, hôtesse de l'air, acteurs, représentants commerciaux...).

Pour de nombreux romanciers, philosophes, poètes et psychologues, on appréhende mieux le monde à deux. Et rares sont ceux qui choisissent de ne pas vivre en couple. « Il faut être deux – ou du moins hélas ! il faut avoir été

deux – pour comprendre un ciel bleu, pour nommer une aurore⁵ », écrit joliment le philosophe Gaston Bachelard. Le partage et le dialogue sont au fondement du couple et de n'importe quelle autre relation. Le partenaire que j'aime et qui me côtoie quotidiennement me confirme ou me bouscule dans ce que je perçois. Il me corrige et m'aide à mieux me comprendre. L'existence d'un autre semble nécessaire pour me faire exister, car sa présence me rend présent au monde et m'enrichit. C'est aussi l'avis de la psychiatre et psychothérapeute Catherine Bensaïd qui a écrit un formidable livre sur l'amour avec le philosophe et prêtre orthodoxe Jean-Yves Leloup : « J'ai besoin de te rencontrer, toi qui vas me faire découvrir qui je suis⁶. »

Mais pour ces deux auteurs, la quête inquiète d'un amour qui n'est là que pour soigner notre peur de la solitude nous condamnerait justement à être seuls. Pour rester chez soi, avec soi, en soi, encore faut-il se plaire en sa propre compagnie. « Je suis un être vivant qui rencontre un autre être vivant. J'ai ma solitude, il a la sienne. [...] Je reconnais le un que je suis avant de pouvoir être deux. De m'ouvrir à l'autre, de m'unir à lui. Avant de me sentir unique pour un autre, je reconnais en moi ma propre unicité⁷. » Plus je suis dans le manque d'un autre, plus je prête au premier venu le pouvoir de me soulager, plus je lui donne du pouvoir et plus je suis susceptible d'entrer dans une relation de dépendance affective. En le parant de vertus illusoires, je ne vois pas cet autre tel qu'il est, mais tel que je souhaiterais qu'il soit. Et en m'inscrivant dans le besoin et le manque, je m'égare forcément dans le monde des faux-semblants.

Peut-être que la sagesse pour un couple serait alors de ne pas être trop fusionnel ? Pour le psychanalyste Guy Corneau, la capacité de régénération du couple repose en effet sur la respiration entre union et séparation⁸. Il conseille de prendre quelques minutes par jour ou quelques heures par semaine pour se ressourcer personnellement. « Pour pouvoir vivre en couple, il faut savoir également que l'on peut vivre sans couple », précise-t-il⁹. Le couple « par alternance » – alterner vie à deux et parenthèses de solitude – devient donc une option possible, en tout cas tant qu'il n'y a pas de jeunes enfants. Quand ils se sont rencontrés, Audrey et Matthieu¹⁰ ont décidé de ne pas vivre sous le même toit et ont conservé chacun leur appartement, ce qui leur convenait très bien. À la naissance de leur premier enfant, ils ont continué à vivre ainsi, ce qui les a obligés à acheter de nombreux équipements en double. Au bout d'un an, face à la complexité d'organisation et au coût économique que cela entraînait, ils ont renoncé à

ce mode de vie et se sont installés avec leur bébé sous le même toit. On voit en effet que les contraintes pratiques et matérielles pèsent énormément dans la relation.

Le Canadien Yvon Dallaire, une référence en thérapie conjugale depuis quarante ans, explique que « les couples heureux sont formés de deux célibataires heureux¹¹ ». Être en bonne amitié avec soi-même est fondamental pour être bien dans son couple. Pour lui, seuls ceux qui ont développé leur indépendance, ont assumé la responsabilité de leurs besoins et apprivoisé leur solitude, accèdent au bonheur. Et quand ceux-ci décident de s'unir, ce n'est pas pour combler un vide, mais plutôt pour ajouter un « plus ». Il n'est pas question qu'un conjoint soit investi du pouvoir de combler les manques de l'autre. Il s'agit de respecter l'espace de chacun et d'apprendre à se suffire, sans devenir « accro » d'une source de vie qui se trouve à l'extérieur de nous. Le chemin vers l'amour commencerait ainsi dès lors que l'on comprend que la séparation, la solitude et la douleur de l'isolement sont réels. Et que le bonheur vient de l'intérieur et non de l'extérieur.

Soigner ses peurs ou comment passer de l'inconscience à la conscience

Après avoir vécu dans la dépendance de l'autre, la journaliste Nathalie Lefèvre raconte avec humour dans son livre intitulé *C'est décidé, je m'épouse* comment ses années de célibat l'ont transformée pour mieux accepter ses parts d'ombre¹². En s'épousant, elle relève le formidable pari de s'aimer. « S'aimer, c'est offrir aux autres ce que nous avons de meilleur, et savoir tolérer, accepter, soigner ce que nous apprécions le moins de nous¹³ », souligne-t-elle. Sa période de célibat lui a permis de trouver en elle les ressources nécessaires pour surmonter le sentiment d'angoisse et la crainte de l'abandon. C'est en forgeant sa confiance en elle qu'elle a pu définir qui elle voulait être vraiment et ce qu'elle attendait du couple. L'engagement fait peur, car il est synonyme de contrainte et associé à une perte de liberté. En réalité, c'est tout le contraire, témoigne Nathalie Lefèvre. « Nous ne pouvons pas être libres si nous avançons avec la peur de

nous engager et si nous avons peur en général. La liberté pour moi est une rupture avec nos peurs, conscientes et inconscientes¹⁴. »

Si je ne porte pas l'amour à l'intérieur de moi, comment voulez-vous que je le partage ? On ne peut aimer l'autre que si l'on s'aime soi-même, assurent la plupart des psys. L'amour de soi, tant qu'il n'est pas narcissique, est assurément un facteur d'équilibre psychologique. « Pour apporter l'harmonie, la réconciliation et la guérison en soi, il faut commencer par se comprendre soi-même ! », confirme le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh¹⁵. Et d'ajouter : « Si vous ne vous connaissez pas bien vous-même [...], votre mariage sera difficile¹⁶. » Pour apprendre à s'aimer, les sages et les psys se rejoignent pour encourager chacun à entamer un travail de connaissance de soi. Comment je fonctionne ? Comment ai-je été aimé.e au cours de mon existence ? Quelles sont mes blessures ? Quelles sont mes peurs ? Bien souvent, pour les comprendre, il faut fouiller dans son enfance et parfois même dans les générations passées. Et ce n'est qu'une fois réconcilié.e avec soi-même, en contact avec son identité profonde, que l'on pourra s'aimer, mais aussi déterminer comment on souhaite être aimé.e.

L'histoire de Mélodie décrite plus haut est significative car elle a construit ses premières relations amoureuses sur la peur d'être seule, d'être abandonnée... Évidemment, à l'adolescence, elle ne se connaît pas vraiment. Comme le dit très justement, avec un brin d'humour, la philosophe spécialiste des relations amoureuses Arouna Lipschitz, « l'amour, ce n'est pas pour les jeunes ! ». Difficile à vingt ans d'avoir une relation consciente, basée sur un discernement de ses besoins. On reste bien souvent à un niveau inconscient. On est attiré.e vers l'autre pour panser ses blessures et se guérir mutuellement. Quand les uns parlent d'amour névrotique, les autres, comme Arouna Lipschitz, préfèrent parler d'amour de guérison. Rarement, à ce stade, la relation peut être tout à fait satisfaisante, mais faut-il pour autant la critiquer ? N'est-elle pas une étape nécessaire sur le long cheminement qui mène à l'amour ? La relation nous fait grandir, peu importe la forme de couple que nous avons choisi.e. L'amour nous élève au-delà de nous-mêmes.

Quand certains grandissent avec le ou la même partenaire et évoluent au sein de leur couple, d'autres ont besoin de changer de partenaire, espérant moins se tromper à chaque nouvelle rencontre. Parfois, c'est nécessaire tant les discordances sont importantes, parfois, c'est un leurre. Bon nombre de

personnes entrent alors dans des schémas de répétition : le partenaire change, mais l'histoire ne change pas. Ils préfèrent passer de relation en relation pour ne jamais aller au cœur d'eux-mêmes, pour échapper à leurs zones d'ombre, car cela fait parfois mal de se rencontrer et d'affronter sa peur, sa colère, sa tristesse, sa jalousie, sa culpabilité... Comment éviter cet écueil ? Probablement en ouvrant notre conscience aux schémas de répétitions et en prenant la responsabilité de ce que nous vivons. Car un passé qui n'est pas mis en conscience se répète malheureusement inlassablement. Il faut savoir sortir du déni et se poser les bonnes questions.

Quand deux individus entrent en relation, ce sont deux enfances, deux histoires, deux névroses qui se rapprochent. C'est toujours par un jeu de projections que la rencontre se fait. Selon la théorie du miroir du psychiatre Jacques Lacan, les relations que nous entretenons comportent des reflets ou des projections de pans de notre personnalité que nous aimons ou pas. Ce que nous vivons extérieurement reflète une dynamique intérieure. Ainsi, les vraies questions à se poser sont : « Pourquoi suis-je en train de vivre cette situation avec cette personne ? » et : « Quelle partie d'elle que je ne supporte pas se retrouve en moi ? » Deux personnes se rencontrent bien souvent autour de blessures émotionnelles communes ou complémentaires. La Canadienne Lise Bourbeau, créatrice d'un centre de relation d'aide et de développement personnel au rayonnement mondial, en identifie cinq grandes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice. Lorsque l'une de ces blessures émotionnelles resurgit dans la relation, il ne sert à rien d'accuser l'autre qui n'en est en aucun cas responsable. En revanche, il est important d'identifier nos blessures qui, le plus souvent, datent de l'enfance, pour travailler dessus, seul.e ou avec l'aide d'un thérapeute, jusqu'à nous en libérer.

Que recherche-t-on chez un.e partenaire ? N'attend-on pas trop de l'autre, ce prince charmant ou cette princesse véhiculés par nos contes de fées ? Espère-t-on, consciemment ou inconsciemment, que cet autre vienne combler un vide ou panser nos blessures ? Le couple est un laboratoire qui permet de devenir pleinement soi-même, un lieu de travail intense sur soi qui va nous pousser dans nos retranchements et mettre au jour une partie de nos contradictions. Comme le soulignait fort bien l'écrivaine Christiane Singer, « l'autre me confronte aux limites de mon être... Il mettra son doigt sur la plaie¹⁷ ». Alors que certains ont peur de l'abandon, d'autres ont peur

de l'engagement, donc de se livrer dans leur intimité la plus profonde – quand ils ne combinent pas les deux ! Chacun a sa ou ses batailles à mener.

Quand l'autre vient appuyer sur nos blessures, parce qu'il est différent ou qu'il empiète sur notre territoire, il est tentant de ne pas s'ouvrir et de provoquer l'échec de la relation. « Si je vois l'autre comme un agresseur, comme celui qui va prendre ma liberté, je ne peux que me défendre », confirme Reinaldo Gregorio. Et quand je suis sur la défensive, j'entre dans la peur. La peur est une émotion ressentie face à un danger, une menace, permettant de fuir ou de combattre. Dans les cas de danger réel, elle est utile, mais dans d'autres cas, elle est irrationnelle. « Il faut comprendre que, bien souvent, la peur est une mémoire qui renvoie à des angoisses illusoire. On a peur quand on a projeté du passé sur du futur, on ne peut avoir peur au présent que face à un danger objectif », fait remarquer avec pertinence Arouna Lipschitz, qui a créé une école, « La Voie de l'Amoureux », pour apprendre à mieux aimer et à être mieux aimé.e. Au fond, nous sommes tous des individus qui souffrons et qui avons peur. Il existe toutes sortes de peurs, individuelles, transgénérationnelles, collectives. « Les peurs sont les armures. Le couple va soit les renforcer, soit les déposer. J'ai connu des patients qui ne voulaient rien bouger uniquement par respect de la mémoire familiale », analyse pour sa part Michelle Pelisse.

Tout dépend de la vision que l'on entretient du couple : est-ce que je le considère comme un facteur d'évolution ou au contraire comme la continuité de l'histoire de mes parents ? Pour la plupart de nos contemporains, le couple est là pour permettre à l'individu de croître, de s'épanouir, parce que l'autre se présente comme un miroir de soi. Il nous renvoie à nos propres peurs, bien souvent inconscientes, comme pour mieux accéder à une prise de conscience. Les deux partenaires se sont rencontrés autour de conflits communs inconscients non résolus et de symptômes complémentaires. Ils savent ce qu'il se passe sans se l'avouer. Le contrat protège chaque partenaire de sa souffrance. C'est comme s'il existait une forme d'accord tacite entre eux. « Les traumatismes agissent de façon sournoise. Nous pensons que nous sommes maîtres de nous-mêmes, mais c'est faux. Plein de microtraumas interagissent constamment... », ajoute Michelle Pelisse. Ce qui conduit à dire qu'il existe une grande part d'insaisissable dans chaque rapport amoureux.

C'est bien souvent la relation que nous avons eue avec nos parents que nous rejouons dans le couple, alors même que nos conjoint.es ont les qualités et défauts des personnes qui nous ont élevé.es. « Il est important que les deux partenaires essaient de comprendre comment les couples parentaux respectifs ont une influence sur la manière dont ils voient et vivent leur couple, souligne le psychanalyste Alain Héril. Il s'agit d'appréhender d'où l'on vient, comment on s'est organisé intérieurement... L'héritage parental est un axe majeur du travail de couple, car sa compréhension permet de trouver sa propre liberté. » Une rencontre amoureuse se fait à partir d'une entente entre deux enfances et parfois même entre deux familles sur une ou plusieurs générations. Il existe par ailleurs chez chacun des loyautés inconscientes envers un parent et ce, même s'il est mort. D'où l'intérêt de se pencher sur la psychogénéalogie, pratique clinique développée dans les années 1970 par Anne Ancelin Schützenberger et selon laquelle les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants conditionnent les troubles psychologiques des descendants.

Marie-Noëlle Maston, qui a fait de cette approche un axe de son travail thérapeutique, remarque bien souvent une répétition transgénérationnelle dans les histoires de couple. Par exemple, il existe des familles de fidèles et d'infidèles. « Certaines femmes sont persuadées que tous les hommes sont infidèles car leur père, leurs grands-pères et oncles l'étaient. Ce monde interne des représentations les mène bien souvent à s'unir à des hommes infidèles. Pour elles, c'est une fatalité ! », observe la psychologue clinicienne. Il est en effet très fréquent d'attirer ce que l'on connaît le plus. Il existe aussi parfois un système de croyances qui se perpétue de génération en génération. Par exemple, dans certaines familles, on ne divorce pas : on reste ensemble quels que soient les aléas. C'est le cas d'Anita, en couple avec Robin¹⁸. Les hauts et les bas de la vie conjugale n'étaient pas pour elle une raison de remettre en question leur mariage. Mais comme lui venait d'une famille de divorcés, il envisageait de se séparer à la moindre difficulté rencontrée par le couple. Quand on n'a pas le même système de croyances, il est parfois difficile de s'accorder.

De nombreux facteurs familiaux inconscients peuvent avoir une influence sur la vie de couple et même, avant cela, sur le choix du partenaire. Parmi ceux-ci : la place dans la fratrie, le fait d'avoir été désiré.e ou pas, d'avoir été délaissé.e ou pas, les abus qui ont pu être subis...

« Celui qui a manqué d'amour, de reconnaissance et de sécurité dans l'enfance aura davantage de mal à être heureux en couple que celui qui en a reçu. Plus on est en sécurité intérieurement, mieux on va choisir son partenaire et mieux on va traverser les écueils de la relation... », précise encore Marie-Noëlle Maston. Fort heureusement, la résilience existe, cette capacité à vivre, à se développer en surmontant les chocs traumatiques. « L'amour a clairement la capacité de ramener ceux qui ont frôlé la mort psychique à la vie¹⁹ », pense le psychiatre Boris Cyrulnik. Selon ses observations, c'est surtout le premier amour qui intervient comme une deuxième chance de développer un processus de résilience. Et il existe des individus qui ont tellement souffert d'avoir vu leurs parents souffrir, qu'ils prennent le contrepied en s'autorisant à vivre autre chose.

Si une part fondamentale de notre personnalité se construit pendant la petite enfance, une autre part évolue tout au long de notre vie, lors des interactions avec les autres et surtout avec notre conjoint.e. « Contrairement à ce que l'on pense souvent, nous n'avons pas une personnalité profonde indépendante du contexte dans lequel nous vivons, des relations sociales qui nous environnent, des traumatismes que nous subissons quotidiennement²⁰ », souligne le psychiatre Serge Hefez. Pour lui, le moi n'est pas figé. Il est soumis à évolution tout au long de la vie. Des études ont été effectuées avec des couples auxquels on a demandé d'interpréter d'abord seuls, puis ensemble, les taches d'encre du fameux test de Rorschach. Ces taches aux formes de papillon sont censées révéler notre nature profonde. Or, les résultats ont été très différents lorsque le test avait été effectué seul ou après quelques années de vie en couple, comme si leur personnalité profonde s'était modifiée. Alors, oui, nous pouvons évoluer et changer !

Le feu du désir dans la sexualité

Selon l'une des dernières grandes enquêtes sur la sexualité en France, alors que 53,6 % des femmes évoquent l'amour ou la tendresse comme raisons motivant leur premier rapport sexuel, seuls 25,9 % des hommes placent ces enjeux comme les plus déterminants²¹. Ils évoquent avant tout le désir sexuel (47 % contre 25,8 % des femmes). Les hommes rapportent

toujours une sexualité plus diversifiée que les femmes, même si les chiffres tendent à évoluer. Le nombre moyen de partenaires sur une vie entière est de 6 en 2016 pour les femmes, contre 4,4 en 2006 et 3,3 en 1992. Pour les hommes, si ce nombre est supérieur, l'accroissement est moins marqué : 13,9 en 2016, 11,6 en 2006 et 11 en 1992. Un des traits marquants de l'évolution des comportements sexuels au cours de ces dernières décennies a été sans conteste le prolongement de l'activité sexuelle, surtout féminine, au-delà de la cinquantaine²². Au cours d'une autre enquête sur la vie sexuelle en France, en 2018, la sociologue Janine Mossuz-Lavau, chercheuse au CNRS, a noté que la parole s'est libérée autour de la masturbation, du cunnilingus, de la sodomie, de la bisexualité et de l'échangisme.

« Les hommes entrent dans le rapport romantique et dans l'amour par la sexualité, alors que les femmes entrent dans la sexualité par l'amour et le romantisme²³ », explique Guy Corneau, qui pointe une grande différence entre les approches féminine et masculine. En tant qu'homme, il donne quelques conseils aux femmes pour qu'elles puissent mieux accueillir la sexualité de leurs conjoints qui ont, ne l'oublions pas, la pression de prendre les initiatives et de se montrer performants. « Pour qu'un homme puisse s'investir complètement dans le rapport intime, il est nécessaire que sa vie sexuelle puisse être accueillie sans jugement, car elle est le lieu de symbolisation par excellence du rapport non résolu avec les complexes maternels et paternels. Il ne s'agit pas forcément de mettre en action ses fantasmes, mais bien de les formuler afin d'en comprendre le but inconscient²⁴. » Autrement dit, pour que les hommes puissent s'épanouir dans le couple, leur sexualité doit être prise au sérieux et leurs fantasmes doivent être entendus par les femmes comme une expression profonde de leur être.

En sens inverse, quels conseils pourrait-on donner aux hommes afin qu'ils écoutent au mieux la sexualité de leurs conjointes ? Les fantasmes des femmes doivent également être accueillis sans jugement, quand bien même ceux-ci différencieraient. Ne nous trompons pas, la femme n'a pas davantage à s'aligner sur la sexualité de l'homme qu'inversement. Il s'agit plutôt de rentrer dans une compréhension mutuelle des fantasmes de l'un et de l'autre. Tout en respectant ses propres besoins, on peut accepter d'aller sur le terrain de jeu sexuel de son compagnon ou de sa compagne, et découvrir que l'on peut y prendre du plaisir, même si nous ne sommes pas,

a priori, portés vers les mêmes fantasmes. Par exemple, un homme peut entendre que sa compagne souhaite aller vers une sexualité tantrique (lire aussi partie 4, page 270), y goûter et y prendre goût, tandis qu'une femme peut accueillir les fantasmes parfois « kinky » de son compagnon, à partir du moment où un accord a eu lieu entre les deux.

« Le couple, souvent, est le lieu où se rejoue le complexe d'Œdipe. Beaucoup de femmes recherchent leur père chez leur mari et inversement, beaucoup d'hommes recherchent leur mère chez leur compagne », souligne pour sa part le sexothérapeute Alain Héril. Ce complexe est une grille de lecture qui lui paraît encore pertinente pour les couples hétérosexuels, même si elle n'a pas de valeur universelle et systématique dans un contexte socio-économique et culturel qui a fortement changé depuis sa création par Freud. Cette situation œdipienne vient éclairer de nombreux problèmes de la sexualité du couple. Dans les grandes lignes, la sexualité masculine se fonde majoritairement sur un désir de possession et de faire jouir sa partenaire. Animé par un besoin viscéral de se sentir fort, l'homme traîne en contrepartie une angoisse de castration, d'impuissance et la peur de l'échec. La sexualité féminine se fonde, elle, plutôt sur le désir d'être prise, comblée et d'être indispensable à l'être aimé. Se comparant sans cesse aux autres femmes, la plus grande peur d'une femme est d'être abandonnée.

Une étude de l'Institut Harris Interactive démontre que les femmes en couple sont plus satisfaites par leur vie sexuelle que les célibataires (81 % contre 49 %)²⁵. Connaître ses envies, nourrir une complicité avec son partenaire apparaissent comme autant d'éléments déterminants pour l'épanouissement sexuel des femmes. La sexualité est en effet un formidable outil de connaissance de soi et de l'autre. Elle permet de s'apprivoiser mutuellement. Selon les moments, elle répond à différents besoins : recevoir de la tendresse, se sentir jeune, vivant.e, séduisant.e... Elle aide aussi à trouver la paix, à relâcher les tensions, à se rassurer si, bien évidemment, s'est développé un climat de confiance. Le Dr Yann Rougier confirme que les partenaires ont besoin de complicité pour bien vivre l'acte sexuel. « Ceux qui sont complices possèdent la même pudeur. Comme ils fonctionnent sur le même registre, ils ne se choqueront pas dans leurs fantasmes (basiques ou excessifs). Dans le cas contraire, la sexualité sera vécue avec des tensions. »

Le neuroscientifique insiste sur l'importance de l'état émotionnel des conjoints pour vivre un rapport sexuel agréable : « Prioritairement, il s'agit d'avoir un sens moteur à sa vie qui donne accès à la joie de l'instant. » L'amour, l'admiration, l'amusement, l'espoir, la sérénité, la gratitude, la curiosité sont autant d'éléments favorisant une sexualité heureuse. Au contraire, la peur et la rancœur peuvent empêcher l'érection chez l'homme, la lubrification chez la femme et l'orgasme chez les deux sexes. N'oublions pas que seulement 30 % à 50 % des femmes jouissent pendant l'acte²⁶, une donnée qui s'améliore cependant avec l'âge. Une sexualité épanouissante demande une bonne connaissance de son corps (il est temps de lever le voile sur le mystère du clitoris) et un lâcher-prise, expliquent, unanimes, les sexologues. Il est nécessaire d'être à l'écoute de nos sens et de nous concentrer sur ce que nous ressentons, goûtons, sentons, entendons... Le corps doit se libérer de la tyrannie du mental. Plus nous réfléchissons pendant l'amour, moins nous en profitons.

Quand le désir est en berne et que la fréquence des ébats ralentit, bien souvent, chez la plupart des couples, c'est la panique ! Cela les inquiète, les culpabilise et les fait douter. La disparition du désir sexuel est d'ailleurs la cause de la plupart des consultations en sexologie et sexothérapie. À l'origine, il y a bien souvent un défaut de communication autour de la sexualité. À moins que cela ne soit la perte du désir qui implique un défaut de communication ? Toujours est-il que le désir intervient en quelque sorte comme un baromètre du couple. Certes, mais par quoi est-il stimulé ? Qu'est-ce qui en est à l'origine d'un point de vue psychologique ? Alain Hérité identifie comme moteur du désir l'intimité, au sens d'une relation de confiance avec une notion de connaissance privilégiée de l'un et de l'autre. « L'attention et l'ouverture à l'autre sont essentielles, car l'intimité se nourrit de petits gestes au quotidien. Complimenter votre partenaire quand l'occasion se présente, lui demander de vous raconter quelque chose de sa vie, lui confier une anecdote de votre journée nourrira votre envie d'échanger²⁷. »

Le désir d'intimité implique-t-il qu'il faille tout connaître de l'autre ? Les partisans de la transparence s'opposent aux partisans du jardin secret. Pour certains, surtout pour les hommes, se taire, c'est protéger. « Si l'autre n'est pas mystérieux, n'est pas un continent à conquérir, le désir disparaît. Grâce au mystère, l'autre nous échappe, ce qui crée du manque et donc du désir. Quand le mystère, le manque, l'utopie, le risque disparaissent, l'ennui peut

s'installer et créer des métastases relationnelles. Le désir ne peut exister qu'à partir du moment où il y a encore quelque chose de caché. Si on connaît la personne de A à Z, il n'y a plus de mystère. Or, le mystère crée une curiosité continuelle de l'autre – Qui es-tu ? Pourquoi t'ai-je choisi.e ? – et donne une pertinence à la relation », répond Alain Héril qui s'intéresse à l'étude des mécanismes complexes du désir chez les humains et les rapports particuliers qu'entretiennent la sexualité et l'inconscient. Pour lui, c'est l'ennui qui tue le couple, pas la routine. L'absence de désir sexuel raconterait ainsi l'absence de désir ailleurs.

Le désir est basé sur la nouveauté, la découverte, la liberté... en réalité sur tout ce que nous ne maîtrisons pas. À partir du moment où nous enfermons notre partenaire dans un rôle ou une image, nous le figeons, nous le limitons, nous le possédons et à partir de là, il n'y a plus de place pour la nouveauté. Le désir s'éteint et tout s'arrête car ce que nous avons, nous ne le désirons plus. Les couples qui durent ne s'enferment pas et s'amuse à changer de rôle. « Pour continuer à désirer notre partenaire, il faut le voir comme un être différent, indépendant, qui a son propre destin, sa propre évolution. Quand nous croyons que l'autre nous appartient entièrement, le désir s'émousse. Il n'y a plus d'admiration pour lui ou elle, donc plus d'intérêt », souligne la praticienne en psychothérapie et sexologie, Miriam Ferrari-Pontet, également coach conjugale. Il s'agit d'admirer notre partenaire pour ce qu'il est, sans pour autant l'idéaliser et tomber dans le piège de la passion. Chacun doit être dans l'affirmation de son individualité pour que le couple s'enrichisse des différences de l'un et de l'autre. Cela demande un travail d'acceptation mutuelle.

Pour renouveler le désir, pourquoi ne pas jouer sur l'aspect qualitatif plutôt que quantitatif ? « Offrez-vous un défi à votre hauteur : celui de la qualité. Faire l'amour une fois par mois peut-être (ou une fois par an, peu importe, si les deux sont d'accord...), mais faire de ce moment un vrai rendez-vous, programmé, annoncé, fantasmé. Et se préparer à cette rencontre²⁸... », suggère le sexothérapeute Alain Héril. Il n'est pas le seul à aller contre cette idée reçue qu'il ne faut pas prévoir de rendez-vous pour faire l'amour et que ce moment doit être spontané à tout prix. De nombreux thérapeutes encouragent les couples à se réapproprier leur sexualité et à décider quand ils vont faire l'amour, avec ou sans désir. La prévision n'est pas un handicap, bien au contraire. C'est un projet que l'on scelle à deux.

Miriam Ferrari-Pontet incite même les couples à engager, ensemble, un jeu de rôles, afin de rencontrer son compagnon ou sa compagne comme un.e inconnu.e et de poser un regard nouveau sur sa personne en provoquant un échange : comment te sens-tu avec ton mari/ton épouse ? Quels sont les points forts et les points faibles de ton couple ? Où en est ton désir envers ton compagnon ou ta compagne ? Quel est ton rêve aujourd'hui ? Quels sont tes projets de travail ? Souffres-tu de la relation avec tes parents ? Etc. L'idée est de se voir avec les yeux de la découverte. La coach conjugale assure avoir rencontré des couples ensemble depuis cinquante ans qui n'ont pas perdu le désir. « Ce n'est pas le quotidien qui tue le couple, c'est le manque de découverte, d'admiration, de séduction. Je vois des couples qui continuent de s'appeler "Ma biche", "Mon cœur" ou "Bébé", de se tenir la main, de se caresser les cheveux, de se regarder dans les yeux et de rire des mêmes choses. Il est important de continuer à prendre soin l'un de l'autre. »

Notre sexualité s'est ancrée dans le désir. Et le désir est au cœur de la problématique du couple contemporain. Rares sont ceux ou celles qui arrivent à désirer toute leur vie la même personne. Il y a quelque chose qui s'étirole au bout d'un moment. Ce qui amène certains à se poser la question de la fidélité et de l'infidélité, donc de l'adultère. Le fait de vivre en parallèle deux histoires n'est pas nouveau, mais, paradoxalement, c'était davantage accepté par le couple traditionnel d'avant-guerre. L'adultère faisait même partie du contrat, si tacite était-il (lire aussi partie 3, pages 161 et 180). Est-ce que l'infidélité de l'un des deux partenaires est une bonne raison pour se séparer ? Chacun en juge personnellement, mais elle ne doit pas être invoquée systématiquement comme une cause mettant fin de façon irrémédiable à la relation. « La fidélité n'est pas une éthique. Tous les anthropologues diront que la fidélité a un caractère culturel. Ce qui est intéressant, c'est de se demander ce que l'infidélité raconte quand le couple s'est construit sur le socle de la fidélité. Il s'agit d'analyser ce qui a dysfonctionné, de donner du sens à l'infidélité pour continuer à construire de la fidélité », souligne Alain Héril.

Pour régler la question épineuse du désir, certains couples, dits libertins, choisissent de partager leur sexualité avec d'autres et d'échanger leurs partenaires le temps d'un rapport. Celui-ci peut aller de la pénétration aux attouchements, voire au simple voyeurisme. Charlotte et Jean-Marc pratiquent l'échangisme avec des inconnus. Cela s'est fait au bout de trois

ans en couple, après en avoir beaucoup parlé. « Au fur et à mesure, je me suis livrée et une grande intimité est née entre nous. Jean-Marc m'a mise en confiance et je me suis sentie en sécurité avec lui. Ce qui m'excite, c'est de voir mon homme avec une autre femme. Au fil des expériences, je me suis révélée bisexuelle, en tout cas dans l'acte charnel. En revanche, j'ai davantage de mal à faire l'amour avec un autre homme, alors que cela excite beaucoup mon compagnon. Même si on s'adonne à l'échangisme peu souvent (en onze ans, c'est arrivé moins de dix fois), on sait qu'on a cette porte ouverte. Cela alimente notre sexualité. On aime les expériences », raconte Charlotte qui dit ne jamais avoir eu peur de tomber amoureuse d'un autre homme. Aucun lien avec les échangistes n'est entretenu *a posteriori*. Elle confie apprécier être dans un couple libre, où la possessivité n'est pas présente. L'échangisme correspond pour elle à une philosophie de vie.

Comme solution à l'érosion du désir, d'autres optent pour le polyamour, cette éthique permettant à chacun, avec le consentement éclairé de tous, de nourrir plusieurs relations affectives et/ou sexuelles en parallèle (lire aussi page 135). Éric raconte y trouver un remède contre la lassitude : « Quand je passe plusieurs mois avec la même partenaire, mon désir s'étiolé irrémédiablement. Alors que si j'ai plusieurs partenaires en même temps, ce feu se renouvelle et s'éteint moins vite... » Joanne pense au contraire que le polyamour ne règle pas le problème de la perte du désir ; il réduit, certes, la lassitude qui peut s'installer au niveau sexuel entre deux partenaires, mais ne fait que différer le problème : « En tant que polyamoureux, nous sommes confrontés de la même manière que les autres à la passion qui s'étiolé. Peut-être pas au bout de trois ans, sans doute un peu plus... Mais le désir est moins intense au bout de dix ans avec les partenaires réguliers. Face au désir qui diminue pour une personne avec qui on est engagé, il s'agit de trouver d'autres parades. » Si pour certains, le polyamour ou l'échangisme sont des solutions intéressantes pour raviver la flamme, pour d'autres, ces expériences peuvent être risquées, voire traumatisantes. Mieux vaut bien se connaître et y réfléchir ensemble avant de s'y engager.

« Dans le polyamour, souvent (même si ce n'est pas systématique), une forme de libertinage se met en place, un état dans lequel on est dépendant de ses pulsions et dans lequel on n'accepte pas la frustration », constate Alain Héril. Or, le désir se construit dans l'acceptation de la frustration, une dimension mal vécue depuis les années 1970. « Dès lors qu'il y a autre, il y a forcément frustration. Car l'autre n'est jamais absolument conforme à ce

que l'on désire. Alors, il va falloir travailler cette frustration pour la transformer. C'est cela, le fondement même du couple. » Le thérapeute conseille de renoncer aux images idéales – à celle du prince charmant ou de la princesse, à celle du couple parental – et à nos attentes d'être « réparé.e » par l'autre. Qui forment ces couples heureux ? « Ce sont des personnes qui ont confiance en elles et en l'autre, et ne s'embarrassent pas d'un certain nombre d'éléments qui détruisent la relation, comme la jalousie. Elles acceptent que l'autre ait des sentiments et des émotions ailleurs, un espace de liberté intérieure sur lequel elles n'ont pas de droit de regard. Ce sont aussi des couples qui ont accepté de ne pas demander à l'autre ce qu'il ne peut apporter²⁹. » En somme, ce n'est pas de désirer qui se décide, mais plutôt de rester avec l'autre. Un challenge qui peut être relevé grâce à l'intelligence relationnelle.

La sexualité extraconjugale a toujours existé, qu'elle soit avouée ou dissimulée. Tantôt elle peut avoir un effet régénérant sur le couple, raviver le désir et provoquer des changements salvateurs, tantôt elle peut engendrer des sentiments de trahison, de dégoût, de colère et entraîner une séparation. Dans un cas comme dans l'autre, l'histoire du couple est remise en question. Le silence est parfois bienveillant et protecteur pour certains. Mais quand l'infidélité est découverte, la confiance est ébranlée, créant des questionnements et une forme de crise dans le couple. C'est souvent l'occasion d'engager un dialogue, en thérapie parfois, afin de mettre à nu ses désirs, ses besoins, et de donner un sens à son histoire. Il a été observé que même des personnes heureuses en couple trompent leur partenaire. L'infidélité n'est pas toujours le fruit d'un manque (de relations sexuelles, de communication, d'amour, etc.), mais parfois la quête d'une exploration de soi. Répondant au besoin d'aventure présent en chacun de nous, elle permet à certains de se découvrir autrement et de se sentir redynamisé, vivant. Elle surgit bien souvent comme un remède à l'érosion du désir et à l'absence d'attention, inévitables avec le temps. Parfois, après une infidélité, la séparation devient inévitable, mais elle peut aussi relancer l'amour entre les deux partenaires principaux.

Derrière la question du désir se pose bien évidemment celle de la pérennité du couple. La sexualité, si elle est un outil évident de reproduction, est aussi un des instruments de l'attachement durable, comme l'a souligné le Dr Claude Béata³⁰. L'attachement, de conséquence de la sexualité, en devient une cause. La présence de l'autre, ses attentions,

l'envie de lui faire plaisir sont autant de raisons d'initier une rencontre sexuelle que la passion ne guide plus, mais dont l'issue va renforcer l'attachement. Et puis, comme un prolongement naturel de la relation, naît chez certains un jour le désir d'enfant. « Les partenaires se font confiance pour enrichir leur expérience humaine et ouvrir le cercle de leur amour à l'inconnu, à l'étranger familial : leur enfant³¹ », explique la psychologue clinicienne Hélène Sallez. Elle pense qu'il y a au fond de la plupart d'entre nous le désir profond d'être lié.e à un autre, d'être responsable, de veiller à la vie qui nous porte et que nous transmettons. Au grand dam de certains, l'arrivée d'un enfant va parfois altérer le désir, celui-ci se déplaçant de la sexualité vers la parentalité.

À chaque saison son couple, ses obstacles et ses joies, nous répondront les pys. « Il faut avoir la maturité de faire évoluer nos attentes, selon les périodes de la vie », note Miriam Ferrari-Pontet. Nous n'avons pas le même désir ou la même sexualité quand on devient parents et que l'on croule sous le poids des tâches quotidiennes. Ou encore quand on crée son entreprise et que l'on est accaparé par des démarches administratives. Ou bien tout simplement quand on est en plein déménagement. Ou encore lorsqu'on vieillit et que les enfants quittent le domicile familial. Il existe différentes périodes de l'existence, qu'il convient d'accepter si l'on souhaite être heureux.se dans son couple (et dans sa vie). « Il est vain de courir après des images qui ne sont plus de saison. En revanche, il est possible de changer son point de vue sur la relation pour qu'elle puisse entrer dans une autre étape, un autre type de fonctionnement », conclut Alain Héril. La vie, tout comme l'amour, n'est pas statique et impose des changements. Reste à apprendre à les épouser au lieu de vouloir figer l'instant. Aimer la vie, c'est aussi dire « oui » à ce qui arrive.

L'écueil de la jalousie : de la possessivité à la sécurité intérieure

La jalousie, inhérente à la rivalité œdipienne, théorisée par Sigmund Freud, le père fondateur de la psychanalyse, repose sur le besoin de l'être humain de se sentir unique et aimé. Ce sentiment remonterait à la petite

enfance, autour de deux à trois ans, lorsqu'apparaissent la pulsion à vouloir éliminer le parent du même sexe considéré comme un rival et la pulsion d'un rapport amoureux incestueux avec le parent du sexe opposé. La jalousie se manifeste également lors de la naissance d'un frère ou d'une sœur qui vient prendre la place privilégiée. Elle se traduit par un sentiment d'insécurité et un manque de confiance en soi. Être, ne pas être, ne plus être l'élus est la cause de bien des souffrances psychiques, observent les pysys. Comment s'expriment-elles dans le couple ? Désir de possession exclusive de son ou sa partenaire, accompagné de la peur d'être trahi.e et de le ou la perdre, la jalousie peut devenir pathologique ou malade quand l'infidélité est fantasmée. Elle est souvent destructrice, car elle vient s'opposer à l'amour qui requiert confiance et liberté réciproques.

Devenir tout pour l'autre est un écueil dans lequel mieux vaut ne pas tomber car il entraîne souvent possessivité, jalousie et contrôle. Ces trois sentiments se retrouvent bien évidemment davantage dans les relations passionnelles. Pour le Dr Yann Rougier, la jalousie révèle même un comportement « *borderline* ». Appliqué à la psychiatrie, ce terme qualifie une personne à la frontière entre la névrose et la psychose. Celle-ci oscille entre des symptômes relevant d'un trouble psychique conscient et des pertes de contact inconscientes avec la réalité. « Le jaloux n'a pas confiance en lui et projette ce manque de confiance sur son ou sa partenaire. Derrière la jalousie, il n'y a pas d'amour de l'autre, mais plutôt une grande blessure narcissique : on a besoin d'être rassuré sur ses peurs et on n'a pas envie de souffrir. Les jaloux ne sont pas des amoureux, mais des possessifs, ce qui très différent », souligne le neuropsychiatre. Derrière la possessivité, on retrouve bien évidemment la peur d'être abandonné.e, d'être trahi.e, de ne pas être aimé.e.

Le grand leitmotiv de la jalousie est l'infidélité. Pour l'empêcher, les partenaires recourent à quantité de stratagèmes qui vont de celui de passer un maximum de temps avec son ou sa partenaire jusqu'à la menace de conséquences indésirables et de vengeance (rupture, violences, privations...). Même s'il peut y avoir des raisons pragmatiques à la peur de l'infidélité (la peur de devoir partager avec une autre personne le temps de son ou sa partenaire, son énergie, et peut-être même ses revenus, ou encore la peur d'être contaminé.e par une maladie sexuellement transmissible), l'enjeu est bien sûr avant tout psychologique. À l'origine du besoin de fidélité, il y a évidemment le désir d'être choisi.e par son ou sa partenaire

pour être le grand amour de sa vie, ce qui s'ancre dans l'influence culturelle de la religion et de la spiritualité. Nous y reviendrons (lire aussi partie 4, page 272).

Pourquoi l'infidélité est-elle à l'origine de tant de souffrances ? « Il arrive souvent que l'un des partenaires ressente le plaisir que l'autre trouve à l'extérieur comme une perte ou une amputation³² », répond Serge Hefez, qui voit une explication à cela : « Qu'ils soient hétérosexuels ou homosexuels, la plupart des couples se sentent davantage menacés par les trahisons d'intimité que par une infidélité sexuelle » (lire aussi pages 96-97). De l'avis de nombreux thérapeutes, il n'est pas forcément nécessaire de tout se raconter dans un couple ; encore faut-il en dire assez pour maintenir l'intimité. Ce qui pose une vraie question : sommes-nous suffisamment intimes pour ne pas devenir possessifs ? C'est le manque d'intimité dans le couple qui crée une peur qui peut mener à la possessivité et par là même éloigner de l'amour. Cet équilibre subtil permettant de créer un climat de confiance demande aux partenaires une grande intelligence relationnelle. Et malgré toutes les tentatives d'explication et de rationalisation, cette entente relève parfois de l'insaisissable, pour ne pas dire de la chance !

L'écrivain Philippe Sollers et son épouse, la psychanalyste Julia Kristeva, représentent un bel exemple de couple libre qui s'est construit sur un lien de confiance, il y a plus de cinquante ans. Pour eux, la fidélité est parfaitement compatible avec les aventures extraconjugales qu'ils vivent : « La véritable infidélité est de trahir la conception du couple telle qu'on l'a forgée dans l'expérience de vie commune. [...] C'est désormais la sincérité qui devient le garant des liens amoureux et non plus la chasteté³³. » Tout repose sur le contrat que l'on a établi ensemble au début de la relation. Malheureusement, bien souvent, il est tacite, non explicité et imposé par les conventions sociales (lire aussi partie 3, page 157). Trop de couples sautent cette importante étape de communication et de conciliation. Et si les attentes ne sont pas exprimées, les difficultés ne font que grandir avec le temps. Car changer de contrat une fois que la relation s'est installée dans un système de fonctionnement constitue un défi qui n'est pas impossible à relever, mais que peu de couples réussissent. Je reviendrai sur ce point un peu plus loin (lire aussi page 122).

« Mon parcours est loin d'être un modèle, mais c'est le mien. J'ai compris qu'il était nécessaire d'être infidèle à toute forme qui nous

maintient dans notre prison dorée, que tout mérite d'être vécu pour se sentir vivant et en joie, qu'il n'était pas bon de tout dire à l'autre. Apprendre à ne pas blesser son compagnon est cependant important : il faut faire confiance à son corps, le cœur ne ment jamais. Je sais qu'il est possible d'aimer plusieurs personnes en même temps. Je sais que le respect de ce qui rend heureux chacun est primordial. Je sais aussi que quand l'amour frappe, il abolit toutes les certitudes », raconte Tatiana. Mariée, elle a tenté de changer les modalités du contrat établi avec son partenaire une vingtaine d'années auparavant en y introduisant une tierce personne. Pour protéger son mari et ne pas lui faire de mal, elle ne rentrait pas dans les détails de cette autre relation. Lui, prêt à l'accepter dans un premier temps, a fini par vivre cette situation comme une trahison, car il y voyait trop de mensonges par omission. Le couple s'est séparé, leur contrat de base reposant sur la fusion n'étant plus respecté et n'ayant pu évoluer vers une forme de polyamour ou d'amours plurielles.

Ces relations fondées sur une liberté sentimentale et sexuelle peuvent prendre des formes très diverses qu'il convient de définir ensemble. Parfois, il y a une relation principale et d'autres relations satellites. Parfois, toutes les relations sont mises sur un pied d'égalité, ce qui se révèle simple en théorie, mais souvent un leurre dans la pratique sur le long terme. Si le polyamour ne répond pas pour tous les individus aux enjeux du renouvellement du désir (lire aussi page 101) et de l'engagement (lire aussi page 135), il règle en partie le problème du choix. Le modèle relationnel du polyamour fait par ailleurs travailler la compersion, un terme né dans les années 1970 en Californie. Dérivé de la compassion et de l'empathie, il définit le bonheur que l'on peut éprouver face à celui d'autrui. Prendre plaisir à voir son partenaire prendre du plaisir (physique, intellectuel, émotionnel...) avec ou sans nous permettrait de dissoudre le sentiment de jalousie. Une expérience qui devient possible à partir du moment où l'on se sent suffisamment sécurisée, à la fois soi-même et dans la relation. Ce qui n'est pas donné à tout le monde.

Une autre expérience inclut des tiers : l'échangisme, déjà abordé précédemment sous l'angle du désir. Qu'en est-il du sentiment de jalousie au sein de cette pratique ? « L'échangisme m'a permis d'explorer le sentiment de jalousie en moi, la confiance en l'autre, en moi. Je n'ai pas de mal à voir mon compagnon faire l'amour avec une autre femme, au contraire, cela m'excite, à partir du moment où nous avons développé

suffisamment d'intimité et de complicité ensemble. Pendant l'acte, nous sommes dans une grande écoute l'un envers l'autre. Une fois, ça s'est moins bien passé car nous n'étions pas connectés, lui et moi. L'échangisme demande de développer beaucoup de bienveillance, car elle rend vulnérable. Elle m'a offert l'occasion de mieux me connaître et de valider mon ressenti auprès de mon compagnon de façon plus précise et subtile », raconte Mylène en couple avec Fabrice³⁴, qui, au contraire de Charlotte et Jean-Marc cités plus haut, préfèrent partager leur sexualité non pas avec des inconnus, mais avec des amis. Le dialogue, l'écoute, la complicité et la confiance sont au cœur du contrat établi entre eux et leur permettent de surmonter la jalousie.

« La vie amoureuse repose sur un équilibre complexe car les facteurs à l'origine de l'union de deux partenaires sont multiples », constate Miriam Ferrari-Pontet. On peut y retrouver, entre autres, la peur d'être seul.e, la complémentarité de névroses, l'envie de partager des expériences enrichissantes, le souhait de se conformer à un modèle social rassurant, la fidélité par rapport au couple parental, l'absence d'autonomie financière, la volonté de conserver un patrimoine commun... Pourquoi fait-on couple avec cette personne ? Pourquoi souhaite-t-on rester ensemble ? Chacun des partenaires répond à des besoins divers et variés, tantôt psychologiques, tantôt intellectuels, tantôt sexuels, tantôt sociaux, tantôt économiques... dont il convient de prendre conscience au fur et à mesure de l'évolution de chacun. Chaque situation est à évaluer en fonction des bénéfices secondaires pour chacun. C'est ainsi que Vladimir, un chef d'entreprise fortuné, vit entre deux femmes et deux villes depuis trente ans. Marié à l'une d'elles, il possède un important patrimoine de famille et se sent tenu à une certaine posture sociale. Incapable de choisir entre ces deux relations, il trouve cependant davantage de bénéfices à rester marié.

Les couples « à plusieurs » n'ont pas vraiment engendré de modèle solide, si ce n'est celui du polyamour, mais qui reste pour l'instant protéiforme et assez marginal. Ceux qui l'ont choisi ont surtout bien du mal à se stabiliser émotionnellement dans ce type de situation. « Aimer deux personnes en même temps engendre souvent beaucoup de souffrance, ne nous le cachons pas. Il y en a un, deux, voire les trois qui vivent mal ce partage », souligne Miriam Ferrari-Pontet. Mais c'est souvent le tiers qui s'accommode le plus difficilement de la situation mise en place par le couple principal. Sur le long terme, il est rare que deux relations

amoureuses simultanées perdurent, même si l'histoire de Vladimir montre que c'est possible. En général, l'une des deux relations se dissout ou bien est minorée. « Il y a quelques années, si quelqu'un se montrait incapable d'avoir une relation à deux stable et durable et se lançait dans des aventures extraconjugales, on avait tôt fait de le soupçonner d'impossibilité névrotique à assumer le lien, d'angoisse vis-à-vis de l'intimité, de perversité ou d'affirmation phallique³⁵ », remarque le psychiatre Serge Hefez. Avant d'ajouter : « Aujourd'hui, se dessinerait presque la tendance opposée : l'exigence de fidélité conjugale serait une manifestation névrotique, la jalousie témoignerait de désirs infantiles de dépendance mal digérée, d'angoisse de séparation, de besoin de possession³⁶... » Pourquoi est-on passé d'un extrême à l'autre ? L'équilibre ne serait-il pas plutôt à trouver entre les deux ?

Le Dr Reinaldo Gregorio conclut sur la capacité à se sécuriser soi-même. C'est une étape primordiale pour engager la confiance en l'autre et ainsi éviter l'écueil de la jalousie dans le couple. « Quand je suis suffisamment sûre, j'ai la capacité de m'ouvrir à l'autre. J'accepte facilement son regard et son aide », souligne le psychiatre. Certes, mais comment développer un attachement sûr quand on n'a pas eu la chance d'en bénéficier enfant ? L'idéal est de faire à la fois une thérapie personnelle et une thérapie de couple, l'une n'excluant pas l'autre. Car bien souvent, le couple tangué quand l'un engage un travail thérapeutique et soigne ses névroses, mais pas l'autre. Un déséquilibre se crée alors. « L'un avance et commence à comprendre son fonctionnement, à travers sa famille, sa culture... Sans se débarrasser de tout, il se réoriente petit à petit. Ce qui est un acte de liberté. Pendant ce temps, l'autre s'accroche à son ancien fonctionnement car cela le rassure », explique Alain Héril qui voit la proportion d'hommes souhaitant suivre une thérapie s'équilibrer progressivement ces dernières années avec celle des femmes (environ 60 % de femmes viennent le consulter contre 40 % d'hommes). Même si le passage en thérapie n'est pas une fatalité, il permet souvent de gagner un temps précieux.

*De l'art de se comprendre, de communiquer
et de collaborer*

Une aventure de couple offre bien souvent une guerre de territoire entre un homme et une femme qui fonctionnent de façon très différente, comme nous l'avons vu dans la première partie de ce livre. Incompréhensions, disputes, ruptures... Tous, nous souhaitons instaurer une meilleure communication dans le couple pour tendre vers une vie plus harmonieuse. De quoi a besoin une femme ? De quoi a besoin un homme ? Comment mieux s'entendre ? Cerner nos différences nous libère des conflits et de la tendance à vouloir faire changer l'autre. Pour Miriam Ferrari-Pontet, il faut se réjouir de ces différences et y voir une complémentarité : « Alors qu'au niveau physique, les deux sexes s'emboîtent pour trouver du plaisir, au niveau psychologique, les partenaires sont dans une dynamique similaire : ils donnent et reçoivent. » Les enjeux relationnels sont les mêmes pour les couples hétéros, homos ou lesbiens, selon la praticienne en sexologie, car ils concernent toujours deux individus qui souhaitent s'aimer, se comprendre et se combler mutuellement.

John Gray, auteur du célèbre best-seller *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, nous éclaire avec sa théorie de la différence sexuelle³⁷. Même si elle divise, elle a marqué les esprits dans le monde occidental. En voici les éléments qui me semblent les plus pertinents. Tout d'abord, il est important de comprendre que la femme a besoin d'une écoute empathique et non d'une solution et que l'homme cherche une solution et non une écoute empathique. Pour évacuer son stress et retrouver la paix, une femme a besoin de communiquer et de partager ses émotions avec une personne qu'elle aime. Alors que l'homme a besoin de passer à l'action pour éliminer les causes de ses problèmes. En effet, explique John Gray dans un de ses derniers ouvrages, savoir écouter une femme n'implique pas de résoudre ses problèmes ou de lui prodiguer des conseils³⁸. Elle a surtout besoin d'une écoute bienveillante et de compassion. Une femme énervée attend tout simplement qu'on accorde de l'importance à son ressenti et qu'on le lui manifeste en l'écoutant. Cette attitude la sécurisera.

En retour, l'homme espère recevoir la reconnaissance de sa compagne. Il s'épanouit quand il constate que ses actions contribuent à son bonheur. Il a besoin de se sentir utile et apprécié. « Un homme est naturellement habité par l'envie de faire plaisir à sa femme, de la protéger et de subvenir à ses besoins. [...] Ce qui prime pour un homme, c'est de rendre la femme qu'il aime heureuse³⁹ », affirme John Gray. Et d'ajouter : « Si vous voulez toucher le cœur d'un homme, le moyen le plus direct, c'est de lui dire que

vous appréciez ses décisions, ses efforts et ses actes⁴⁰. » Car il se connecte à ses émotions à travers l'action. Par ailleurs, un homme énervé va atténuer ses ressentis émotionnels en faisant preuve de raison ou en refusant de discuter. Ce qui l'éloigne de sa partenaire et crée des incompréhensions. Pourquoi les hommes ont-ils du mal à dire « Je t'aime » ? « S'il vous dit qu'il vous aime, c'est parce qu'il a une bonne raison de le faire. Et une fois que c'est fait, il ne ressent pas le besoin de le faire encore et encore⁴¹ », explique l'essayiste américain. Au contraire, la plupart des femmes souhaiteraient que l'homme leur dise constamment « Je t'aime » et les rassure.

Autre point important souligné par John Gray : si une femme veut aider son conjoint à s'impliquer davantage dans la relation de couple, elle doit absolument respecter son besoin ponctuel de solitude. Ce qui va lui permettre de se reconnecter à l'amour qui le lie à elle. « Plus elle insiste pour qu'il parle, moins il a envie de le faire. Plus elle lui demande de s'impliquer dans la relation [...], plus il ressent le besoin de s'isoler pour se détendre⁴² », explique le spécialiste des différences hommes/femmes. Quand la partenaire accepte ce besoin de repli temporaire, l'éloignement dure moins longtemps. La sérénité à laquelle les hommes accèdent par le silence est atteinte par les femmes en parlant : voici une grande différence à prendre en compte dans nos relations ! En revanche, mesdames, n'oubliez pas de communiquer clairement vos besoins. « Les femmes pensent que leurs compagnons sont comme elles et qu'ils excellent au jeu de la devinette, alors que les capacités d'intuition et de sentiment de leurs compagnons sont souvent atrophiées, faute d'avoir été encouragées par l'éducation⁴³ », confirme Guy Corneau.

La guerre des sexes empêche l'intimité, pense Arouna Lipschitz. « Derrière la peur de l'intimité, se cache un besoin de perfection dont on n'a jamais fait le deuil. Il faut que l'autre me rassure pour que j'accepte de me déshabiller⁴⁴... » Voici le schéma que cette spécialiste des relations amoureuses observe le plus fréquemment. La plupart des femmes ont peur de l'imperfection de leur corps qui pourrait entraîner la possibilité de faire « débander » l'homme. Elles craignent souvent d'être abandonnées, mais aussi trahies, maltraitées, dominées. De nombreux hommes, quant à eux, ont peur de l'impuissance, de la faillite, de l'échec, surtout dès qu'il s'agit de déshabiller leur cœur et leur âme. Dans ces conditions, il ne faut pas s'étonner qu'au fur et à mesure que l'on s'approche l'un de l'autre ce soit

difficile. « Pour être intime avec l'autre, il faut commencer par cesser d'être en compétition avec soi-même. L'intimité oblige à traverser nos mémoires d'homme et de femme blessés. Ceux qui s'engagent sur la voie de l'amoureux sont des pionniers qui attaquent en conscience la guerre des sexes⁴⁵ », souligne encore Arouna Lipschitz.

Comment passer de la lutte de pouvoir à la collaboration homme/femme ? « Plus un être se sent sécurisé dans le sentiment d'appartenir à son propre sexe, plus il peut affronter les différences sans se sentir menacé⁴⁶ ! », observe pour sa part Guy Corneau. Si le parent de même sexe est absent ou s'il rejette l'enfant, le petit garçon ou la petite fille ne parviendra pas à aimer le fait de devenir un homme ou une femme, selon le psychanalyste. Au contraire, se sentir reconnu.e dans son identité masculine ou féminine lui permettra d'entretenir une bonne estime de soi. Un problème de faible estime de soi se répercute dans l'univers amoureux et stimule des attentes auxquelles nul partenaire ne saurait répondre. Tant qu'une femme dévalorise inconsciemment le féminin, elle reste fragile aux jugements misogynes et vit la différence qu'elle représente comme un moins. « Le jour où je me suis rencontrée femme, mon rapport aux hommes a changé. Je ne les ai plus vus comme des adversaires, mais plutôt comme des êtres complémentaires qui allaient m'apporter ce que je n'ai pas, avec leurs attributs masculins », raconte Cécile.

« Tant que nous exigeons de nos partenaires qu'ils changent, c'est que nous leur demandons d'incarner fidèlement notre *animus* ou notre *anima*. Ce qui leur est bien entendu impossible⁴⁷ », analyse Guy Corneau. L'*anima* est, dans la psychologie analytique jungienne, la représentation du féminin au sein de l'imaginaire ou de l'inconscient de l'homme. L'*animus* est son pendant, soit la représentation du masculin chez la femme. Il s'agit d'archétypes, d'images plus ou moins claires du partenaire idéal. « Depuis toujours, chaque homme porte en lui l'image de la femme ; non l'image de telle femme déterminée, mais celle d'un type de femme déterminé. Cette image est, au fond, un conglomerat héréditaire inconscient d'origine très lointaine, incrusté dans le système vivant, "type" de toutes les expériences de la lignée ancestrale au sujet de l'être féminin, résidu de toutes les impressions fournies par la femme, système d'adaptation psychique reçu en héritage. S'il n'y avait pas de femmes, cette image inconsciente nous permettrait toujours de fixer les caractéristiques spirituelles qu'une femme devrait posséder. Il en est de même pour la femme. Elle aussi porte en elle

une image de l'homme. [...] Cette image [...] se trouve toujours projetée inconsciemment sur l'être aimé ; elle constitue l'une des raisons essentielles de l'attraction passionnelle et de son contraire », explicite Carl Gustav Jung⁴⁸.

L'*anima* et l'*animus* peuvent être un obstacle dans la compréhension de sa compagne ou de son compagnon. Suscitant « l'animosité », ils sont d'ailleurs à la source de la plupart des difficultés conjugales. Lorsqu'ils se rencontrent, un homme et une femme ont un biais de projection. Ils ne sont pas deux, mais quatre : le masculin et la projection que l'homme porte du féminin, le féminin et la projection que la femme porte du masculin. Le mariage des opposés complémentaires suscités par l'*anima* et l'*animus* préfigure la finalité naturelle du processus d'individuation, cher au psychiatre suisse : la complétude. Cependant, Carl Gustav Jung notait une différence importante entre l'homme et la femme dans cette recherche : l'homme cherche la femme à travers toutes les femmes, alors que la femme cherche tous les hommes chez un seul homme. Ce qui pourrait expliquer que les femmes soient plus fidèles que les hommes. Selon un sondage IFOP⁴⁹, un tiers seulement des femmes ont déjà trompé leur partenaire au cours de leur vie, contre la moitié des hommes.

Pour communiquer en profondeur, il faut s'ouvrir à la réalité de l'autre et découvrir son langage amoureux. Que signifie tel ou tel geste, telle ou telle parole ? Il n'y a pas de partenaire magique qui va descendre du ciel et comprendre mes besoins en y répondant avant même qu'ils ne soient formulés. Le prince charmant ou la princesse idéale n'existent pas dans la réalité, nous ne le répéterons jamais assez. « Un couple qui va bien n'est pas un couple qui n'a pas de problème, mais un couple qui sait résoudre ses propres difficultés⁵⁰ », souligne pour sa part le psychiatre et psychothérapeute Robert Neuburger. C'est en développant sa capacité à communiquer qu'un couple peut devenir un élément de libération. Malgré les différences de caractère, de sexe, de vécu et de vision sur une situation donnée, il s'agit de collaborer ou de s'entraider. Tel est le défi d'une intimité à construire.

Mieux vaut clarifier ses attentes dès le départ et en reparler si elles évoluent au cours de la relation. Car même si on ne se l'avoue pas, on a toujours des attentes ! John et Julie Gottman, qui ont créé le Love Lab à l'université de Washington, se battent contre l'idée reçue qu'il ne faut pas

avoir d'attentes. Ils révèlent au contraire que les couples qui ont peu d'attentes sont malheureux⁵¹. Les plus heureux sont ceux qui maintiennent la barre haut, ceux qui attendent d'être traités avec gentillesse, affection et compassion. Néanmoins, certaines attentes sont irréalistes, comme celle de vouloir que le sentiment du début perdure. Ne nous leurrions pas, il y aura aussi toujours des moments où nous blesserons notre partenaire. D'autant que d'après l'enquête, 69 % des problèmes de couple sont insolubles à cause d'une divergence de caractère ou de la manière d'envisager l'organisation de la vie. « Les couples qui réussissent valorisent les aspects positifs de l'autre. [...] Ceux qui ne réussissent pas se concentrent justement sur les limites de l'autre », conclut John Gottman⁵². L'attitude la plus désastreuse dans le couple est le mépris, car il nuit au respect et sans respect, il n'y a plus d'amour.

Le psychosociologue Jacques Salomé met en évidence un système relationnel pervers dominant les structures familiales occidentales qui vise à définir l'autre, à le reconnaître et à le juger au travers de nos attentes, de nos désirs et de notre système de valeurs. Par exemple, quand mon compagnon vivait loin de chez moi, je trouvais normal de ne pas le voir souvent, mais maintenant qu'il vit dans la même ville, je m'attends à le voir régulièrement. Je juge la situation à travers mes attentes et mes valeurs, sans vérifier celles de mon compagnon. Pour pallier cet écueil, Jacques Salomé propose une règle d'hygiène relationnelle simple qu'il appelle la confirmation. Il s'agit de « confirmer que ce qui est dit, vécu, perçu, ressenti par l'autre est bien... chez lui. Et que je le laisse chez lui si je ne partage pas, n'éprouve pas le même sentiment⁵³ ». Pour reprendre notre exemple précédent, il s'agit de bien s'assurer de ce qu'implique pour l'un et pour l'autre « habiter dans la même ville » : qu'entend-on par « se voir plus régulièrement » ? Tous les jours ? Trois fois par semaine ? Peut-être que nos attentes et nos systèmes de valeurs nous amènent à considérer cette situation de manière bien différente. Respecter la règle de la confirmation ne peut que favoriser le partage, l'échange et la croissance mutuelle.

Parmi les autres règles relationnelles essentielles, le thérapeute encourage à introduire de la fantaisie, à ne jamais se coucher en gardant un problème pour soi et surtout à se rappeler que le plus important est la façon dont on a perçu cette réalité-là ! « Quand mon compagnon avait le désir de faire l'amour avec moi, j'y répondais systématiquement pour lui faire plaisir jusqu'au jour où j'ai décidé d'accepter ce que mon corps me dictait et de

respecter mon absence de désir. Cela a été incompréhensible pour mon compagnon car il ne s'est pas senti respecté dans son désir. Il ne voyait pas l'intérêt de rester en couple si je me fermais à son désir. Mais en réagissant ainsi, c'est lui qui ne respectait pas mon non-désir », raconte Sandra. Qui a tort ? Qui a raison ? Chacun en jugera. « Imaginez dans un couple que chacun accepte que les deux propositions soient vraies... On a tous les deux raison et tort à la fois », propose la philosophe Arouna Lipschitz. Partir de ce postulat permet d'apaiser bien des conflits et surtout, de sortir du jugement.

Tous les thérapeutes s'accordent à dire qu'il n'y a pas de couple sans crise. Mais, si les partenaires acceptent de se remettre en question, une crise n'est pas uniquement négative et offre une possibilité d'évolution. Une vie à deux est faite d'ajustements permanents. Et les disputes offrent cette occasion. « Se mettre en colère ne signifie pas s'insulter ni en venir aux mains, mais dire ses griefs et ses frustrations avec force⁵⁴ », souligne le psychanalyste Alain Héril. Et c'est parfois important de le faire. Malheureusement, les disputes virent trop souvent en accusation mutuelle pour faire porter le poids de nos torts à l'autre. « Admettre ses torts et faiblesses devant l'autre serait alors vécu comme un échec supplémentaire qui menacerait trop la structure du moi. On préfère garder une image de soi forte et se croire victime de la méchanceté de l'autre pour ne pas tout perdre⁵⁵ », observe avec regret Guy Corneau. La vraie question à se poser est toujours la suivante : quand je fais des reproches à l'autre, qu'est-ce que cela dit de moi ? Ce que je déteste chez l'autre est très souvent ce que je déteste chez moi.

De la fusion à l'équilibre : la force du tiers

La plupart des individus entrent dans la relation amoureuse par la passion. C'est le coup de foudre : il ou elle devient l'homme ou la femme de ma vie. La relation passionnelle est une dyade fermée sur elle-même où l'un n'existe que par l'autre dans une fusion quasi totale. L'un est l'autre. « Je » n'existe plus, il n'y a plus que « nous ». Les deux partenaires sont dans l'illusion duelle qu'ils vont répondre à tous leurs besoins. Ils cherchent cette fameuse part manquante qui, de l'avis de nombreux thérapeutes,

repose sur un mythe (lire aussi partie 4, page 232). Ils sont tellement convaincus de penser et ressentir les mêmes choses qu'ils n'envisagent d'ailleurs même pas de vérifier, fait remarquer le D^r Serge Hefez⁵⁶. Ils cherchent à tout prix la ressemblance, quitte à la produire, et souhaitent tout partager. Ils veulent se fondre l'un dans l'autre selon cette équation pourtant impossible : $1 + 1 = 1$. La passion amoureuse renvoie à la relation fusionnelle que nous avons vécue avec notre mère lorsque nous étions nourrissons. Elle réactualise des éléments aussi archaïques que le besoin de prolongement vers l'autre. « Les êtres victimes de passion souffrent sans le savoir d'un grand vide intérieur⁵⁷ », observe pour sa part Guy Corneau, car ce type de relation est fondé sur des carences affectives.

Le témoignage de Tatiana illustre bien la force de la passion et la fusion d'un couple : « C'est le coup de foudre avec un zèbre⁵⁸, comme moi. Normalement, il faut partir en courant parce que trouver ainsi son complément, ce n'est plus fondre en amour, mais se confondre. Et nous l'avons fait pendant quatorze ans, le temps de faire trois magnifiques enfants, de jouer la fusion totale : "Je t'aime tellement, mais je ne m'aime pas, tellement je ne me vois pas. Mais à travers toi, je peux me réaliser, je peux servir à quelque chose, tu es merveilleux de m'aimer autant, même mal, ce sera toujours mieux que ce que je ne parviens pas à faire moi-même." Et puis les enfants poussent et nous poussent dans nos retranchements, mais on est courageux, on s'aime, on essaie de changer l'autre, on se change soi-même pour plaire davantage, mais cela ne marche pas. Il faut encore plus, encore autre chose et on cherche ce qui ne colle plus... Commence la déconstruction de la tour de Babel, notre prison dorée s'effrite enfin ou malheureusement (ça dépend des jours !). Il n'y a pas d'amour sans amour de soi et pas de transformation profonde sans amour de l'autre : les deux versants de la montagne sont à gravir, mais comment ? La fusion dans le couple est un comportement pervers, parce qu'il laisse l'empreinte destructrice qu'il faut être comme ceci ou comme cela pour être aimé.e, aimable. Dès que la pièce du puzzle ne rentre plus, il est vital de devenir sujet et non plus objet du désir de l'autre pour calmer sa névrose. »

Les effets de la passion sont si forts et addictifs, que certains individus en deviennent « accros ». Malheureusement, comme toute drogue, la passion est tout sauf un facteur de stabilité psychologique. Et se transforme bien souvent en relation de dépendance affective où chacun attribue à l'autre ses propres dynamiques intérieures. « Nous demandons à l'autre de valider nos

propres sensations afin d'authentifier notre sentiment d'exister⁵⁹ », confirme Serge Hefez. Le psychiatre parle d'identification projective : le partenaire devient ainsi porteur d'une partie de nous lorsque nous projetons sur lui des éléments de notre propre psychisme. « La quête de la passion amoureuse devient la clé unique de l'épanouissement personnel tout en enfermant l'individu dans sa solitude et un individualisme de plus en plus forcené⁶⁰. » Combien d'individus ont perdu leur personnalité pour plaire à leur conjoint.e ? À vouloir trop ressembler à l'autre, nous ne ressemblons plus à rien. À vouloir trop se mêler, nous finissons par nous perdre. Comme le disait le réalisateur Sacha Guitry : « Ne faire qu'un, la question est : lequel ? »

« Si je parviens à rester moi-même en présence d'un autre sans me fondre totalement en lui, si je parviens à me reconnaître complètement dans une autre personne sans perdre le sens de ce que je suis, alors le paradoxe est résolu. Je saurai comment être à la fois un et deux⁶¹ », écrit Guy Corneau. Ce n'est qu'à partir du moment où nous n'avons plus besoin d'être confirmés dans notre propre existence et notre identité que nous pouvons passer du couple narcissique au couple collaboratif : $1 + 1 = 2$. Pour cela, il s'agit d'entamer un vrai travail de deuil pour dé-idéaliser l'autre. Le couple n'est plus le centre du monde des deux partenaires et redevient une simple partie de leur existence. Chaque partenaire existe à la fois dans et à l'extérieur du couple. Le « Je » n'est plus en permanence un « Nous ». L'un existe indépendamment de l'autre. Et quand il y a un conflit, « ce n'est pas l'autre qui est responsable de la souffrance que l'on éprouve mais la relation⁶² », explique Serge Hefez.

Entre deux individus, il existe donc un élément tiers qui nous permettrait de dire que $1 + 1 = 3$. Cet élément tiers, c'est la relation, le lien, le système créé par le couple à partir de leurs échanges. Car la somme des individus fait bien plus que les individus. « Chaque relation n'existe qu'entre deux personnes. Selon la façon dont deux personnes rêvent, elles créent ensemble la direction commune de ce rêve qu'on appelle une relation », écrit l'auteur mexicain Don Miguel Ruiz⁶³. Dans la relation de couple, il y a quelque chose qui existe indépendamment des deux protagonistes. « Ce système secrète des règles qui échappent au bon vouloir de chacun. Car il est souvent plus fort que la volonté des individus », explique Michelle Pelisse. Pour preuve, ceux qui ont quitté depuis longtemps leur système, familial par exemple, et qui reprennent contact avec lui, retrouvent au bout de quelques

jours (en général trois, selon elle) les mêmes mécanismes qu'avant. « Si l'individu change lui-même, mais ne change pas sa relation au système (créé par le couple ou la famille), cela change à l'intérieur de lui, mais pas dans le reste », ajoute la psychothérapeute. D'où l'émergence de plus en plus de thérapies systémiques visant à faire changer le système mis en place – souvent inconsciemment – entre les différents membres d'un couple ou d'un groupe familial.

Jacques Salomé désigne ainsi cette notion de tiers : une relation consiste à proposer une intimité personnelle à une autre intimité personnelle pour tenter de créer une nouvelle intimité. L'intimité émotionnelle est un phénomène psychologique qui se produit lorsque les niveaux de confiance et de communication entre les deux personnes sont tels qu'ils favorisent un partage mutuel profond. Autrement dit, un climat de confiance peut s'établir à partir du moment où il y a suffisamment d'intimité entre les partenaires. « Il ne suffit pas d'aimer une personne, il faut aussi aimer et apprécier la relation qu'elle nous propose et sentir qu'elle reçoit et apprécie la relation que nous lui proposons. Vivre à deux, c'est découvrir que nous sommes trois. Elle, lui, la relation⁶⁴ », souligne le psychosociologue. Par effet ricochet, il identifie donc quatre sentiments en présence dans la relation. Chez l'un, il y a l'amour pour son partenaire et l'amour de la relation et chez l'autre, la même chose.

La relation va agir sur l'identité du couple : elle renforce la notion d'appartenance tout en permettant d'explorer une autre facette de soi-même. « Sur le plan individuel, le couple confère une identité supplémentaire à chaque partenaire mais, en même temps, il lui fait perdre sa singularité et sa spécificité⁶⁵ », rappelle Serge Hefez. C'est tout le paradoxe du couple. La naissance de l'identité créée par l'entité commune ne doit pas gommer les identités de chacun, tout en ouvrant à une possibilité de changement. Car deux êtres qui entrent en contact sont dans une attitude d'ouverture et voient forcément leur monde et leur trajectoire modifiés. « Nous voulons nous relier à l'autre et maintenir notre intégrité personnelle, nous abandonner à notre partenaire et nous affirmer⁶⁶ », résume le psychologue américain John Welwood. D'un côté, l'individu a besoin de l'autre comme miroir pour accéder à une prise de conscience et à une évolution. D'un autre côté, l'individu doit poser ses limites afin de ne pas se confondre avec son miroir, jusqu'à perdre sa capacité d'être et de véhiculer son sens propre, qui est pourtant source de richesse pour le couple.

Que va devenir le système, cette petite institution que le couple a créée ? Nul ne le sait. « Le système vit des cycles et très souvent, les tensions surgissent quand l'homéostasie du couple ne fonctionne plus. (L'homéostasie correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.) Le couple est alors coincé dans les répétitions et refuse le changement. N'oublions pas que ce qui fait le plus peur à l'individu, c'est le changement, l'inconnu et justement la métamorphose... », ajoute Michelle Pelisse. Parfois, les partenaires se retrouvent prisonniers de leur système qui décide à leur place. Ils sont piégés. Comment faire évoluer le système vers le mieux ? « Il s'agit d'être présent aux entières de l'un et de l'autre pour mieux accueillir leurs potentiels de transmutation. Ouvrir les portes du possible dans une vision créative à partir du centre du Soi. Je crois que cela s'appelle l'amour... », résume Reinaldo Gregorio. Si un couple est prêt à laisser mourir les schémas institués par leur relation, il peut continuer à renaître autrement.

Beaucoup de couples veulent être ensemble pendant longtemps, mais de la même manière qu'ils se sont connus au départ, alors que, de toute évidence, c'est impossible. L'objectif de ceux-là est de retrouver la passion du début, la relation fusionnelle où un geste et un regard suffisent pour avoir des papillons dans le ventre. Mais nous savons maintenant que ce type de relation repose sur une forme d'illusion déclenchée par la chimie du cerveau. Il va donc falloir apprendre à se renouveler à l'intérieur même du creuset du couple. « Un couple est mort dans un type de fonctionnement et il doit faire naître un autre type de fonctionnement. Il lui faut devenir un autre couple avec les deux mêmes personnes. La principale difficulté du couple, c'est la question du renouvellement », souligne Alain Héril. Parfois, certains iront chercher dans une relation extérieure ce qu'ils ont perdu. Mais, qui sait... peut-être que cela leur aura permis de maintenir vivante la relation qui les lie à leur partenaire.

Pour Mony Elkaïm, l'une des principales figures de la thérapie systémique, les croyances de l'un et de l'autre sont déterminantes dans le système créé par le couple. Son fonctionnement est d'ailleurs la résultante des efforts conjugués de l'un et de l'autre pour protéger, chacun, ses croyances profondes. Alors, comment faire pour les comprendre, tout en acceptant la possibilité d'évoluer donc de les transformer si celles-ci nous encomrent et nous limitent ? « Parce qu'il est très difficile de changer soi-

même, si on veut que les choses évoluent, il faut d'abord aider l'autre à changer. Il s'agira de trouver comment je peux faire pour ne pas renforcer la croyance de mon partenaire. Et comme le couple est circulaire, et donc la relation du couple de même circulaire, si je ne renforce pas la croyance de l'autre, il ne renforcera pas la mienne. [...] Le problème n'est ni monsieur ni madame. Le problème dans la relation de couple, c'est la relation, tels deux membres d'un couple pris dans une porte tournante⁶⁷. » Est-ce à dire qu'il vaut mieux agir sur l'autre que sur soi ? Ce n'est pas exactement l'idée défendue par Mony Elkaïm. Il encourage davantage à agir sur l'ensemble, considérant le couple comme un système en évolution dans lequel les deux partenaires interagissent sans cesse. Quand ceux-ci rencontrent une crise, il incite à travailler sur la relation qui les blesse, pour faire en sorte qu'elle se modifie et se transforme positivement.

C'est au sein de la relation que la difficulté est co-crée, mais aussi que la solution se trouve. Le couple est assurément facteur d'évolution psychologique. Il peut même parfois être thérapeutique. Il recèle un pouvoir transformateur pour ceux qui veulent bien accueillir le changement. « Imaginons qu'un homme est convaincu de ne pas pouvoir être aimé et dit à sa partenaire qu'elle ne l'aime pas. Si elle n'est pas touchée par ce reproche, elle peut rester flexible, ouverte par rapport à lui et ne pas le rejeter. Alors progressivement, il commencera à changer et sa croyance tendra à s'assouplir. Il aura essayé de disputer sa partenaire pour qu'elle rentre dans une danse avec lui, afin de renforcer sa croyance. Mais en n'y entrant pas, elle lui permet de grandir dans la relation. Ils pourront ainsi inaugurer ensemble quelque chose d'original et de nouveau au niveau affectif, ce qui aura pour effet de l'aider à pouvoir subtiliser sa croyance et à en sortir⁶⁸ », explique encore Mony Elkaïm.

La relation peut évoluer positivement grâce à la subtilité et à l'intelligence relationnelle des deux partenaires. Mais elle se complexifiera avec la naissance d'un, deux, trois... enfants. Quand le couple s'agrandit pour créer une famille, plusieurs systèmes sont à l'œuvre et parfois se confrontent. Cela nécessite une remise à plat du projet commun qui doit être conscientisé ensemble : répartition des tâches, finances, sexualité, loisirs, etc. Selon certains thérapeutes, à l'image de Reinaldo Gregorio, l'arrivée du premier enfant, impliquant le passage de deux à trois, crée un déséquilibre relationnel de la cellule amoureuse qu'il faut savoir surmonter pour accueillir la cellule familiale. Le système relationnel se complexifiera

encore avec l'arrivée d'un deuxième enfant, même si, selon une récente étude américaine, cet événement rendrait le couple plus heureux⁶⁹. Une famille de quatre peut en effet paraître plus équilibrée dans ses interactions qu'une famille de trois. Dans tous les cas, il est important que le couple continue à exister en tant que tel, en s'aménageant suffisamment de moments à deux, afin de représenter un vecteur d'harmonisation de la famille.

Un engagement entre enracinement et indépendance

Qu'est-ce que l'engagement relationnel en amour ? Il questionne le lien, l'intimité, la confiance, la sécurité, la dépendance entre les partenaires, mais également leur autonomie et leur liberté. « La question de l'engagement entraîne un rapport au couple qui est un travail. Je vais travailler ma relation à l'autre, la construire. Parfois je vais être au sommet, parfois tout en bas. Comment fait-on couple ? Comment vais-je mettre en place un travail psychique de transformation de moi-même à l'intérieur du creuset que représente la relation ? », questionne Alain Héril, pour qui le couple est tout sauf un lieu de repos. Évidemment, bien souvent, il a du mal à faire face à l'épreuve du temps, car il est ardu de changer un mode de fonctionnement après des années passées ensemble. Mais l'engagement pris à deux peut et même doit inclure cette part de mouvement inhérente au système relationnel et à la vie.

D'où vient la peur de l'engagement ? Pour Arouna Lipschitz, elle remonte à la naissance, quand le bébé s'est engagé dans le col de l'utérus pour naître et par là même défusionner d'avec sa mère, quand on lui coupe le cordon ombilical et qu'il commence à respirer tout seul pour devenir un être plus indépendant. La vie est un engagement permanent, de la naissance à la mort, ponctuée de nombreuses séparations et donc de souffrances. La peur de s'engager est liée au refus – souvent inconscient – de la mort, donc de tout ce qui finit. C'est aussi la peur de perdre sa liberté, car s'engager, c'est faire un choix et choisir oblige toujours à renoncer à quelque chose. Quand je choisis quelqu'un, je renonce à tous les autres possibles. Il existe

mille manières de ne pas s'engager : choisir le mauvais partenaire, ne pas se livrer, mentir, etc. Et la philosophe de conclure : « Deux partenaires qui travaillent chacun de leur côté sur leur solitude ontologique et qui prennent soin ensemble de la solitude de l'autre sans prétendre la combler, voilà l'ultime victoire sur la peur de l'engagement ! »

En partant du postulat que les hommes souffrent plus majoritairement du syndrome de la corde au cou et les femmes plus majoritairement du syndrome du lasso, Guy Corneau identifie cette peur de l'engagement comme masculine plutôt que féminine⁷⁰. La femme rechercherait un homme capable de s'engager, mais le poids d'une telle attente ferait peur à ce dernier. L'homme, par peur de déplaire, se suradapterait et finirait par étouffer. Selon le psychanalyste jungien, le fantasme de dévoration remonterait à l'enfance quand la mère a imposé un rapport trop étouffant à son fils, en le surprotégeant ou en lui accordant une place disproportionnée par rapport à son père. Il pourrait engendrer, plus tard, chez l'homme, une forme de mépris à l'égard de l'ensemble des femmes, et une lutte de pouvoir avec elles, à mesure que s'éteint l'amour romantique. En tout cas, il est fréquent de constater que la femme reproche à son partenaire d'être trop distant et de ne pas partager suffisamment son intimité, et que l'homme voit la femme comme trop intrusive.

L'engagement, la constance et la fiabilité étaient les marqueurs d'un caractère viril au XIX^e siècle. Par exemple, la constance d'un homme à faire la cour à une femme était considérée comme noble. C'est avec la liberté sexuelle, dans la seconde partie du XX^e siècle, que la phobie de l'engagement a commencé à apparaître, surtout chez l'homme. Quand certains se retrouvent dans l'incapacité de désirer une relation, d'autres se noient dans l'abondance de liens amoureux. Et dans ce petit jeu, femmes et hommes ne sont pas égaux. « Les hommes [sont] plus réticents que les femmes à s'engager dans une relation en raison de l'éventail plus large de choix dont ils disposent (pour des raisons liées au temps et aux caractéristiques démographiques)⁷¹ », souligne la sociologue Eva Illouz, pour qui la phobie de l'engagement est également une manifestation culturelle du problème de choix (lire aussi partie 3, page 200). L'abondance de choix a tendance à atténuer les sentiments éprouvés à l'égard d'une option donnée. Lorsque l'offre dépasse la demande, le désir décroît forcément. C'est ainsi que les femmes ont tout intérêt à devenir expertes en mise à distance afin d'acquérir de la rareté et donc de la valeur. D'autant

que si elles se montrent trop facilement disposées à s'engager, les hommes sont infailliblement en mesure de les contrôler. Les femmes qui signalent un intérêt pour une relation stable témoignent d'une forme de dépendance dans l'imaginaire des hommes, qui peut les rendre vulnérables aux manipulations affectives.

Quel est l'impact psychologique de cette architecture moderne du choix nous confrontant à un nombre toujours plus grand de partenaires ? L'individu, homme ou femme, semble ne plus faire le lien entre expérience émotionnelle, expérience sexuelle et engagement. Selon Eva Illouz, tout d'abord, il a bien du mal à déterminer ce qu'il ressent pour quelqu'un (s'agit-il d'un amour authentique ?). Mais il est aussi confronté à des émotions contradictoires (j'ai le désir d'explorer de nouvelles relations, tout en préférant la sécurité de la relation en cours). Enfin, parfois, il dit quelque chose en ne ressentant pas ou peu d'émotions (j'aime être avec toi, mais je ne peux pas me résoudre à m'engager entièrement). Autre problématique suscitée par l'époque moderne : la tension entre les besoins de reconnaissance et d'autonomie. En raison de l'impératif d'autonomie, l'engagement ne peut être clairement demandé. Souhaiter une relation sérieuse et reconnaître avoir besoin de l'autre seraient synonymes de souffrir d'un manque. Comme aujourd'hui, l'impératif d'autonomie prévaut sur l'impératif de reconnaissance de soi, de sa valeur et de ses besoins, la relation amoureuse moderne crée une insécurité ontologique, toujours selon l'analyse de la sociologue⁷².

Nombreux sont ceux à vivre des relations amoureuses sans vraiment s'engager au plus profond. Celles-ci sont alors des paliers qui peuvent se révéler nécessaires et non dépourvues d'intérêt pour progresser : elles nourrissent un bien-être et permettent un échange sur certains plans. Ce genre de relations fait de plus en plus d'adeptes, surtout chez les jeunes, souvent blessés par le divorce de leurs parents ou par des histoires malheureuses. Nous sommes très influencés par l'environnement dans lequel nous vivons – dans notre cas, la société de consommation, basée sur la stimulation du désir. « Si j'investis dans une relation, il faut qu'elle me rapporte du bonheur, de la joie, de la jouissance, rapidement... On est dans l'ordre de l'immédiateté, dans la force de la pulsion. On prend, on vit pleinement et dès que l'intensité baisse, on arrête la relation pour la remplacer par une autre », observe Alain Héril. Cette attitude correspond bien à la génération du « toujours plus » et du « zapping », adepte des

réseaux sociaux, qui prend, qui jette et qui remplace. Par peur du vide et de la solitude, je surinvestis avec plein de gens dans un objectif de surconsommation.

Parmi ceux qui optent pour le polyamour, certains le font d'ailleurs moins pour s'engager auprès de plusieurs partenaires que pour fuir l'engagement. S'engager avec plusieurs personnes peut aussi être une façon de moins s'engager avec chacune. Encore faut-il se sentir prêt à répondre à la foudrerie de sollicitations que signifie la vie avec plusieurs partenaires ! C'est ainsi que loin d'éviter l'engagement, le polyamour peut aussi devenir une forme d'enfermement et en faire étouffer plus d'un.e. Cependant, il a de nombreux adeptes. Françoise Simpère, ancienne journaliste, l'une des premières à avoir défendu en France les amours plurielles dans ses livres, argue que la relation monogame ne convient pas à tous les profils et que le polyamour apprend à aimer avec détachement, en toute conscience, et ne dispense pas d'un engagement profond. « Il y a des choses que j'aime partager avec d'autres que mon époux, et c'est pareil pour lui ! », raconte cette polyamoureuse pourtant mariée avec le même homme depuis quarante ans.

Il y a d'autres polyamoureux qui ne revendiquent aucune relation exclusive, mais qui disent être dans une forme d'engagement avec plusieurs personnes, au gré de leurs envies et de leurs besoins. C'est le cas de Bianca Saia, fondatrice du Divan Bleu, thérapeute en relation d'aide à Montréal au Canada, qui s'est spécialisée dans les relations non conventionnelles. Elle-même polyamoureuse, elle a préféré habiter seule pendant longtemps (ce n'est plus le cas aujourd'hui) et ne pas avoir d'enfants, ce qui facilite ce mode de vie. « Le polyamour est un choix conscient. Il demande à faire un travail de mise en lumière de ses besoins et de ses aspirations. Je me sens engagée auprès de plusieurs personnes à la fois ; parfois, il y a de la sexualité, parfois pas, et cela évolue au fil du temps. Rien n'est figé. Bien évidemment, ce type de relation est facilité et mieux assumé quand on a bénéficié d'une forme d'attachement sécuritaire dans l'enfance, ce qui était mon cas. » D'une manière générale, le polyamour attire les curieux, les friands de liberté, de nouveauté et ceux qui aiment expérimenter les limites.

Comme le couple varie entre des moments d'autonomie et de fusion, il représente forcément une menace profonde pour notre identité personnelle. En réalité, nous avons peur d'être vraiment uni.e à l'autre. En créant le

« Nous », les deux « Je » se sentent menacés. Il existe une peur de se perdre dans l'autre, c'est celle de la dissolution du « Moi » dans le « Nous ». L'être humain est constamment tiraillé entre deux besoins paradoxaux, celui de s'engager pour trouver de l'amour et celui de prendre ses distances pour affirmer sa différence (lire aussi partie 4, page 258). « Quand on s'engage dans un couple, la relation amoureuse subit une profonde modification. Il n'est pas simplement question des gratifications sexuelles que peut apporter la relation mais d'un "plus" structurant. Se mettre en couple permet de se sentir renforcé dans un besoin qu'on a longtemps sous-estimé : le besoin de conforter son identité sexuée, le fait de se sentir reconnu.e comme homme ou comme femme par et dans la vie de couple⁷³ », observe le D^r Robert Neuburger. Ce besoin de reconnaissance nous conforte dans notre sentiment d'exister.

Marine, en construisant le projet commun de monter un restaurant avec Alexandre, ne pensait pas entrer dans une relation de dépendance affective : « Quand nous avons lancé notre petite entreprise, rien ne laissait présager ce qui allait arriver. Complémentaires dans nos corps de métier, nous passions tout notre temps ensemble pour mener à bien ce projet. Nous nous entendions sur tout. Mais, peu à peu, sans nous en rendre compte, nous ne faisons plus rien l'un sans l'autre. Nous étions devenus dépendants l'un de l'autre. Nous n'avions plus d'existences propres, ni même de personnalités propres. Dans nos relations professionnelles et amicales, nous étions mêlés sans cesse. D'ailleurs, je ne cessais de dire "nous" au lieu de dire "je". Très accaparée par le travail, je n'avais quasiment pas d'activités à moi, ni même d'amis. Idem pour Alexandre. Cela a duré ainsi pendant quinze ans jusqu'à ce que je comprenne qu'il était vital pour notre couple d'avoir des temps de respiration avec des moments d'échange en dehors. Notre relation a failli périr de cette dépendance malsaine. » Les deux partenaires ont choisi de suivre une thérapie pour effectuer un travail sur les peurs à l'origine de cet engagement spontané et pour le moins excessif.

Si chacun peut parfois se sentir prisonnier du regard et de la demande de l'autre, le couple ne doit pas être ressenti comme une menace pour l'autonomie des partenaires. Chacun doit continuer à exister avec ses propres besoins et désirs. C'est ce qui s'appelle l'autonomie affective, le contraire de la dépendance affective. Or il est facile de tomber dans le piège du « on » ou du « nous » : qu'est-ce qu'« on » va faire aujourd'hui ? De quoi avons-« nous » envie ? L'idée est d'abord de savoir ce que j'ai envie

de faire aujourd'hui et de déterminer mes besoins. Si ces derniers sont compatibles avec ceux de mon partenaire, nous pouvons organiser une activité ensemble, sinon mieux vaut se retrouver après, conseille Jacques Salomé. « L'important n'est pas de tout faire ensemble, mais de partager le plus de choses vécues personnellement... ensemble⁷⁴. » Chacun doit pouvoir fonctionner indépendamment. Car moins on dépend de son partenaire pour son bonheur, plus la vie à deux devient enrichissante et épanouissante. « Pour qu'un couple fonctionne, il ne faut pas avoir besoin de l'autre. L'autre n'est pas une prothèse de soi-même. Il n'est pas là uniquement pour combler un besoin », ajoute Alain Héril. Pour autant, mieux vaut que les envies et besoins de chaque partenaire s'accordent un maximum. Faute de quoi le couple finira par ne plus partager grand-chose et la relation en souffrira.

C'est aussi pour répondre à des besoins de sécurité et de protection que l'on s'engage dans une relation de couple. « On espère que l'on pourra s'appuyer l'un sur l'autre en cas de difficulté, se sentir en confiance dans la relation, être protégé.e contre les agressions du monde extérieur⁷⁵ », souligne le psychiatre Robert Neuburger. La solidarité est importante dans le couple qui est avant tout une « petite équipe ». Dans cette intimité commune, se construit le sentiment d'appartenance à une entité, celle du couple qui se transforme souvent en celle d'une famille. C'est ainsi que l'attachement et l'engagement grandissent simultanément. Nous naissons dans la nécessité du lien. L'attachement peut même durer au-delà de la mort. Malheureusement, nous ne sommes pas maîtres de ce qui nous attache. Tandis que certains êtres sont sécurisants pour les uns, ils ne le sont pas pour d'autres. Trop s'attacher, mal s'attacher, ne pas réussir à se détacher sont des écueils. Mais à l'inverse de la dépendance, l'attachement doit laisser libre.

« Je n'aime pas le mot couple. Chacun, nous avons notre personnalité, notre nom, nos activités, notre liberté. L'amour, c'est la pleine reconnaissance de l'autre en tant qu'autre, souligne l'écrivain Philippe Sollers, marié à la psychanalyste Julia Kristeva. Nous étions faits pour nous entendre. Nous avons toujours essayé de garder ce ressenti d'unicité, de singularité. Nous avons chacun nos domaines de recherches, et nous sommes toujours des étrangers. Mais plutôt que de voir cette étrangeté comme une tragédie, nous l'envisageons comme une chance. [...] La conversation a commencé il y a longtemps et a été augmentée par la passion

physique. Et cette conversation incessante est de plus en plus riche et intéressante. [...] Nous discutons en permanence et nous nous relisons mutuellement, pas tout bien sûr, mais quand c'est essentiel. Nous ne nous sentons jamais seuls dans notre trajectoire intellectuelle⁷⁶. » Pour eux, le vrai personnage du couple, c'est le temps. Il est le baromètre de l'engagement qui les lie.

« La véritable raison de partager sa vie avec quelqu'un semble être de se stimuler mutuellement pour faire exploser la créativité de chacun⁷⁷ », souligne Guy Corneau. La créativité et l'amour ont en commun d'unir deux entités de telle façon qu'ensemble elles deviennent ce qu'elles ne pouvaient être séparément. Le défi est de passer d'un monde où je suis tout pour l'autre et où l'autre est tout pour moi à un monde où j'aime que l'autre existe et où j'aime exister. « L'amour du cœur est un amour fondé dans la joie, la joie profonde d'exister et de voir l'autre exister. [...] La joie à deux est apprentissage de la liberté⁷⁸. » L'important est d'apprendre à aimer en préservant la liberté de l'autre. Nous aspirons tous à cela. Alors, veillons à respecter cet espace dans la relation, quitte à faire quelques efforts. « Ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse » est la règle d'or. Respecter l'individualité de chacun, ne pas être derrière l'autre, ne pas l'étouffer, se taire si nécessaire... pour qu'il se sente libre. Mais aussi le guider vers ce qui nous fait du bien, l'encourager à être dans la générosité, à se mettre à notre place et à sortir de son point de vue autocentré. Tels seraient les meilleurs conseils que l'on puisse donner à un couple.

Pour Christiane Singer, « la vraie aventure de la vie, le défi clair et haut n'est pas de fuir l'engagement, mais de l'oser. Libre n'est pas celui qui refuse de s'engager. Libre est sans doute celui qui ayant regardé en face la nature de l'amour – ses abîmes, ses passages à vide et ses jubilations – sans illusions, se met en marche⁷⁹ ». Elle met en garde contre le piège de la liberté. Celle-ci n'est pas abrogation de toute obligation et de tout engagement. La liberté vit de la puissance de ses limites. « Trop longtemps pratiqué, le non-engagement rend léger, de plus en plus léger, inconsistant. [...] À se contenter trop longtemps de relations amoureuses sans lien et sans obligation réciproque, l'âme s'étiole⁸⁰ », ajoute-t-elle. La liberté est à trouver à l'intérieur même de l'engagement. Elle est la liberté d'être soi-même avec l'autre. Contrairement à une idée reçue, le couple n'est pas forcément synonyme de perte de liberté. Pour le théologien Bernard Besret, il peut même favoriser l'éveil d'une liberté intérieure⁸¹. Le fruit d'une

gestion intelligente permet d'engendrer plus de vie, de liberté pour chacun et de richesse pour le couple. Il s'agit de vivre des expériences personnelles qui ne viennent pas menacer mais enrichir le couple, ce qui suppose doigté, écoute, respect et confiance mutuelle.

Une relation propose un projet de vie commune à travers une capacité d'autonomie personnelle, de partages et d'échanges, d'évolution et d'engagements réactualisés⁸². Selon Jacques Salomé, qu'est-ce que la notion d'engagement réactualisé ? Bien loin du discours traditionnel du mariage, cela signifie que « l'homme que je suis aujourd'hui s'engage avec la femme que tu es aujourd'hui, telle que je la vois ». De la même manière, « la femme que je suis aujourd'hui s'engage avec l'homme que tu es aujourd'hui, tel que je le vois ». Mais aussi, « l'homme que je suis aujourd'hui s'engage pour un homme en devenir dont j'ignore totalement ce qu'il deviendra à travers moi, par son évolution personnelle ». Et « la femme que je suis aujourd'hui s'engage pour une femme en devenir dont j'ignore totalement ce qu'elle deviendra à travers moi, par son évolution personnelle⁸³ ». Autrement dit, l'engagement se fait dans une perspective d'évolution. Et quand un conjoint ou une conjointe n'est plus épanoui.e dans le couple, mieux vaut avoir la sagesse de la ou le laisser partir. Tout comme il faut soi-même savoir partir à temps, par respect de soi et de l'autre. La fin d'une histoire d'amour, même si elle nécessite un processus de deuil qui active inévitablement de la tristesse, n'est pas forcément à regarder dans une perspective négative. Elle est une étape souvent incontournable, s'intégrant au mouvement de la vie de l'individu.

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan psychologique

- 1. Supporter sa solitude, c'est déjà ne pas se sentir seul.e avec soi-même. Ce n'est qu'une fois en contact avec son identité profonde, que l'on pourra s'aimer, mais aussi déterminer comment on souhaiterait être aimé.e.*
- 2. Les couples heureux sont formés de deux célibataires heureux. Le vrai bonheur vient de l'intérieur et non de l'extérieur de soi.*
- 3. Un passé qui n'est pas mis en conscience se répète malheureusement inlassablement. Lorsque l'une des blessures émotionnelles – le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice – resurgit dans la relation, il ne sert à rien d'accuser l'autre qui n'est pas responsable de notre mal-être.*
- 4. Deux partenaires se rencontrent souvent autour de conflits communs inconscients non résolus et de symptômes complémentaires.*
- 5. Plus on est en sécurité intérieurement, mieux on va choisir son ou sa partenaire et mieux on va traverser les écueils de la relation.*
- 6. La sexualité masculine se fonde majoritairement sur un désir de possession et de faire jouir sa partenaire. La sexualité féminine se fonde en général plutôt sur le désir d'être comblée et d'être indispensable à l'être aimé.*
- 7. Une bonne sexualité demande une connaissance du corps de l'un et de l'autre (il est temps de lever le voile sur le mystère du clitoris) et un*

lâcher-prise. Elle demande aussi de la complicité et de l'intimité.

- 8. Il est conseillé de se donner parfois un vrai rendez-vous, programmé, annoncé, fantasmé, pour faire l'amour.*
- 9. Derrière la jalousie, il n'y a pas d'amour de l'autre, mais plutôt une grande blessure narcissique. La jalousie est souvent destructrice, car elle vient s'opposer à l'amour qui requiert confiance et liberté réciproques.*
- 10. Face à une crise durable dans la relation, l'idéal est de faire à la fois une thérapie personnelle et de couple. Car bien souvent, le couple vole en éclats lorsque l'un des partenaires fait un travail thérapeutique et soigne ses névroses, mais pas l'autre.*
- 11. En général, la femme a besoin d'une écoute empathique et non d'une solution, alors que l'homme cherche une solution et non une écoute empathique.*
- 12. L'homme cherche la femme à travers toutes les femmes, alors que la femme cherche tous les hommes chez un seul homme.*
- 13. Lorsqu'ils se rencontrent, un homme et une femme utilisent le biais de la projection. Ils ne sont donc pas deux, mais quatre : le masculin et la projection que l'homme porte du féminin, le féminin et la projection que la femme porte du masculin.*
- 14. Il n'y a pas de couple sans crise. Une vie à deux est faite d'ajustements permanents.*
- 15. Un couple qui va bien n'est pas un couple qui n'a pas de problème, mais un couple qui sait résoudre ses propres difficultés.*

16. *Entre deux individus, il existe un tiers qui nous permet de dire que $1 + 1 = 3$. Ce tiers, c'est la relation, le lien, le système créé par le couple à partir de leurs échanges.*
17. *Il ne suffit pas d'aimer une personne, il faut aussi aimer et apprécier la relation qu'elle nous propose et sentir qu'elle reçoit et apprécie la relation que nous lui proposons.*
18. *Beaucoup de couples veulent être ensemble pendant longtemps, mais de la même manière qu'ils se sont connus au départ, alors que c'est impossible !*
19. *La créativité et l'amour ont en commun d'unir deux entités de telle façon qu'ensemble elles deviennent ce qu'elles ne pouvaient être séparément.*
20. *La liberté est à trouver à l'intérieur même de l'engagement. Le couple peut et doit favoriser l'éveil d'une liberté intérieure.*

Partie 3

S'accorder sur le plan culturel

Considérons les trois grands conditionnements de l'évolution des rapports entre les hommes et les femmes. Le premier conditionnement est politique : comment l'organisation de la société et donc du droit influe-t-elle sur la façon dont le couple évolue ? Le second conditionnement est économique : de quelle manière le système économique et le niveau de vie d'un pays influencent-ils les rapports entre les hommes et les femmes ? Le troisième conditionnement est culturel : de quelle façon les croyances, idées ou valeurs dominantes d'une société – dont le religieux fait partie – déterminent-elles les relations amoureuses ? Le couple évolue dans un temps de l'histoire précis et un espace géographique donné : son système de fonctionnement en dépend.

On observe deux grands modèles universels de relation avec des prédominances selon l'époque, la zone géographique et la culture du pays : la monogamie et la polygamie. La polygamie englobe elle-même la polygynie (un homme vit ou se marie avec plusieurs femmes) et la polyandrie (une femme vit ou se marie avec plusieurs hommes). L'institution la plus répandue à travers le monde, validant socialement la relation entre un homme et une femme, reste le mariage, qui peut prendre différentes formes. Dans ce livre, nous analyserons plus particulièrement l'évolution des relations hommes/femmes en Occident, au fil des grands bouleversements politiques, sociaux et économiques, dans un monde de plus en plus globalisé où le système capitaliste et l'économie de marché sont devenus dominants.

La société de consommation n'a épargné ni l'amour ni la sexualité, qui représentent un marché aux lourds enjeux financiers. La recherche du bonheur est devenue la grande quête de notre culture. C'est ainsi que de nouvelles problématiques surgissent, largement liées à l'économie de l'abondance, mais aussi à certaines libérations sociales. Les couples, aujourd'hui, se détournent de plus en plus de l'institution du mariage pour

évoluer vers de nouvelles formes de vie commune, telles que le concubinage, l'union libre, le Pacs... Ils cherchent à se renouveler pour inventer un nouvel idéal amoureux. La famille, elle aussi, change (nucléaire, monoparentale, etc.), la parentalité se détachant de plus en plus de la conjugalité. Le projet d'être en couple et celui d'avoir des enfants ne sont plus forcément liés.

Trois modèles de relation

L'évolution de l'organisation amoureuse au sein de la société est au centre des débats des historiens et des anthropologues. Pour certains d'entre eux, l'humanité aurait longtemps vécu sur le modèle de la polygamie tandis que la monogamie serait le dernier stade d'une longue évolution. Pour d'autres, au contraire, l'histoire humaine aurait d'abord connu la famille monogame, laquelle aurait ensuite laissé place à la polygynie. Pour d'autres encore, la polyandrie précéderait la polygynie, laquelle aurait été suivie de la monogamie. Toujours est-il qu'il existe trois grands modèles de relation et que toutes les civilisations se sont organisées sur l'interdiction ou la sanctuarisation du célibat. « Une femme seule n'est pas protégée, un homme seul est dangereux pour l'ordre en sorte qu'il convoite les femmes des autres », analyse Jacques Attali dans sa fresque historique sur l'évolution des relations hommes/femmes¹. La liberté sexuelle est très vite perçue comme une menace pour l'ordre social, d'où la nécessité pour les sociétés d'organiser les relations entre les hommes et les femmes, en définissant un cadre qui a commencé à s'esquisser il y a environ 15 000 ans² et qui aboutira à l'institutionnalisation du mariage.

La polyandrie surgit il y a moins de 10 000 ans dans des civilisations sédentaires où le mariage de groupe est autorisé : une femme se marie avec plusieurs hommes, frères entre eux ou non apparentés. Les raisons de ce modèle de relation ne sont pas partout les mêmes. Dans certains cas, il naît à cause d'un déséquilibre démographique entre les hommes, majoritaires, et les femmes. Dans d'autres, la polyandrie vise à éviter un accroissement de la population en réduisant le nombre de naissances. Elle est souvent répandue dans les sociétés pastorales dans lesquelles une partie des hommes partent travailler loin pendant plusieurs mois, tandis que l'autre partie reste

auprès des femmes pour les aider. Enfin, elle a des raisons économiques en permettant de préserver la propriété des terres entre une femme et plusieurs frères. Dans ces sociétés, la femme est le chef de famille et les enfants portent le nom du lignage maternel. Si ce régime matrimonial a été observé dans différentes tribus ou ethnies en Égypte, au Brésil, aux Maldives, en Chine, au Tibet, au Népal ou encore chez les Esquimaux, il est aujourd'hui rarissime, puisqu'il concernerait environ 1 % de la population du globe³.

Il y a environ 8 000 ans, la polygynie devient le principal mode d'organisation des sociétés⁴. Elle apparaît à partir du moment où l'homme comprend son rôle dans la procréation et que l'espérance de vie tend à augmenter au-delà de trente ans. Celui-ci veut concevoir un maximum d'enfants avec un maximum de femmes. Plus un homme a de femmes, plus il est considéré comme riche. Contrairement aux idées reçues, la polygynie n'empêche pas les relations durables et les liens profonds. L'influence religieuse a joué un rôle important dans son développement. L'un des cinq livres de la Bible, le Deutéronome, admet la légitimité de la bigamie, même si elle met en garde les Hébreux contre les conséquences prévisibles d'un mariage avec un trop grand nombre de femmes⁵. Abraham, Ésaü ou Jacob sont polygynes, bien qu'ils aient une épouse principale.

Au II^e siècle avant notre ère, à Rome, on passe de la domination de la mère à celle du père. Le mariage évolue vers une forme de monogamie, mais n'interdit pas des concubines multiples. En Occident, la polygynie est pratiquée jusqu'à la fin de l'Empire romain, au V^e siècle, surtout chez ceux qui ont les moyens financiers de subvenir aux besoins de plusieurs femmes. Cependant, elle va perdurer dans de nombreux secteurs de la société, notamment chez les rois et les seigneurs, jusqu'au XVIII^e siècle en Europe⁶. Elle va resurgir, officiellement pour des raisons démographiques, comme en 1650, à la suite de la guerre de Trente Ans, dans l'objectif de repeupler l'Europe. Rendue licite par le Coran, qui limite la polygynie à quatre femmes pour un homme, elle perdure de nos jours essentiellement dans les pays musulmans (Syrie, Arabie saoudite, Irak, Pakistan, Indonésie). Elle est également autorisée ou tolérée dans d'autres régions du monde, animistes, hindouistes et même chrétiennes. Les polygynes représenteraient actuellement environ un tiers de la population de la planète, répartis dans quarante-cinq pays⁷. En France, le Code civil interdisant le mariage avec plusieurs partenaires, rend cette pratique illégale et condamnable.

Même si les relations monogames ont toujours existé entre les hommes et les femmes, celles-ci concernaient surtout les plus pauvres, rarement les plus riches. Avant l'avènement du christianisme, cette pratique n'était soutenue par aucune loi ni religion. Les époux n'avaient de toute façon pas leur mot à dire ; ce sont les familles qui décidaient de leur union, souvent dans le but d'additionner et de protéger des terres et des biens. La femme en tirait une protection, l'homme y puisait de l'aide. « Ce n'est qu'avec le christianisme que la monogamie revêt sa forme absolue, explique Jacques Attali. L'homme doit être monogame tout comme Jésus n'a qu'une seule Église⁸ » (lire aussi partie 4, page 262). Même si le catholicisme est mal à l'aise avec la question de l'amour humain, qui entre en concurrence avec celui que l'on doit à Dieu, il se résigne pourtant à admettre la nécessité de la monogamie et du mariage, non seulement pour reproduire la vie, mais aussi pour canaliser les désirs. Au ^{II}^e siècle, l'Église naissante réécrit l'Ancien Testament pour en faire un discours sur la monogamie. Celle-ci mettra deux millénaires à devenir une réalité – partielle – en Occident.

Plus de la moitié des sociétés monogames connues ont été classées par les anthropologues dans la catégorie des sociétés « sans clivages sociaux » importants. La monogamie apparaît comme favorisant la non-violence. Même si sa prise de position peut paraître sexiste, Robert Wright, dans son essai qui prend appui sur la théorie de l'évolution de Darwin, défend l'idée que l'inégalité entre les hommes est plus destructrice sur le plan social que l'inégalité entre les femmes : « Une nation pratiquant la polygynie, dans laquelle beaucoup d'hommes aux revenus faibles demeurent célibataires, ne serait pas un pays où il ferait bon vivre⁹. » Au niveau économique, les femmes dont le mari est pauvre et qui préféreraient partager un « demi-mari » riche, comme c'est parfois le cas, seraient défavorisées dans une monogamie institutionnelle. En revanche, le mari pauvre qu'elles quitteraient serait largement défavorisé par la polygynie. C'est donc essentiellement en raison du patriarcat dominant dans nos sociétés que cette pratique aurait disparu au profit de la monogamie.

Évidemment, quelques utopistes ont tenté d'imaginer d'autres modèles, à l'image de Charles Fourier, philosophe français du tournant du ^{XIX}^e siècle, fondateur de l'École sociétaire et considéré par Karl Marx et Friedrich Engels comme une figure du « socialisme critico-utopique ». Dans son ouvrage *Le Nouveau Monde amoureux*, publié bien après sa mort, en 1967, celui-ci analyse la société de son temps, critiquant sévèrement le mariage

monogame. Il imagine la construction d'un autre modèle amoureux, car pour lui, « la fidélité perpétuelle en amour est contraire à la nature humaine ». Le mariage briderait notre penchant à la polygamie. Il propose de construire une société « ouverte », festive et ludique, fondée sur des échanges réciproques et l'émulation, où les règles ne seraient plus des interdits mais des protocoles de jeux sociaux, érotiques et esthétiques. Cette nouvelle société ne serait envisageable qu'avec l'émancipation de la femme et de l'enfant, délivrés du joug patriarcal et de la domination masculine.

Pour le philosophe et essayiste Pascal Bruckner, la monogamie ne correspond pas à l'élan naturel de l'humanité, mais la polygynie non plus. « C'est toute la difficulté : tant que la première continuera de structurer la vie à deux, le risque de tromperie a de beaux jours devant lui. Mais si la seconde devenait obligatoire, beaucoup se réfugierait dans une loyauté stricte et quasi névrotique¹⁰. » Il n'y a donc pas de modèle idéal d'organisation sociale entre les hommes et les femmes, si ce n'est peut-être celui des « polygames lents » ou « monogames successifs », qui est d'ailleurs celui pour lequel nous avons opté de façon inconsciente et naturelle. Il s'agit en effet de monogamies à répétition. « Aujourd'hui, on ne forme plus ce fameux couple unique qui dure toute la vie. On en forme plusieurs et je parle là de couples stables et qui s'inscrivent dans la durée », décrypte l'essayiste Belinda Cannone, spécialiste du couple contemporain¹¹.

Pendant de la monogamie, le patriarcat est une forme d'organisation sociale et juridique fondée sur la détention de l'autorité par les pères, qui domine encore aujourd'hui nos sociétés judéo-chrétiennes occidentales. « Le patriarcat est né à partir du moment où les sociétés se sont sédentarisées. Quand l'homme a pris conscience de son rôle dans la procréation, il a commencé à contrôler la sexualité de la femme pour maîtriser la filiation et la transmission de ses biens. Le judaïsme est apparu au sein de sociétés patriarcales et en a hérité des traits caractéristiques, et à sa suite le christianisme », analyse Frédéric Lenoir, sociologue et historien des religions. L'enracinement de la domination masculine en Europe coïncide avec la fin du Néolithique, 4 000 ans avant notre ère¹². Celle-ci a commencé à observer un recul avec le mouvement de libération des femmes et la conquête de droits nouveaux au xx^e siècle.

Pour la chercheuse allemande Heide Göttner-Abendroth, auteure d'un livre devenu un classique de l'anthropologie à travers le monde, intitulé *Les*

Sociétés matriarcales, le patriarcat n'est ni éternel ni universel et a été précédé d'un autre type d'organisation. « Il aurait existé, à l'origine de l'humanité, jusqu'au Néolithique, partout dans le monde, un système matriarcal [régime social dans lequel la femme possède un rôle décisionnel prépondérant] pacifique, plus ou moins égalitaire entre les sexes, basé sur les alliances et la parenté et non sur la conquête et la guerre », souligne la philosophe, sociologue et anthropologue¹³. Elle démontre qu'existent des sociétés matriarcales régies par la sororité, ce lien de solidarité féminine, pendant de la fraternité, dans lesquelles vivent actuellement trois millions de personnes sur les divers continents (les Mosuo en Chine, les Aïnous au Japon, les Touaregs en Afrique du Nord, notamment). Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce ne sont pas des sociétés de domination des hommes par les femmes, mais des sociétés non hiérarchiques qui prennent appui sur des principes de partage, d'équilibre et d'égalité.

Du mariage religieux au mariage civil, du mariage économique au mariage d'amour

D'abord essentiellement économique dans l'Antiquité, le mariage est devenu culturel avec les religions pour ensuite se transformer essentiellement en mariage d'amour à l'époque romantique. Comment est-on passé de l'un à l'autre, sachant que les trois dimensions cohabitent toujours aujourd'hui avec plus ou moins d'intensité ? Il y a 10 000 ans environ, il existait les mariages de groupe : un groupe d'hommes se mariait conjointement à un groupe de femmes. Dans ces sociétés, l'homosexualité masculine était présente et glorifiée, représentant souvent un rituel de passage à l'âge adulte¹⁴. D'après le schéma évolutif du célèbre anthropologue américain Lewis H. Morgan, les mariages de groupe auraient servi de transition entre la promiscuité primitive des familles consanguines et les formes actuelles du mariage. Notons qu'il a fallu attendre le VIII^e siècle pour que les mariages consanguins soient interdits jusqu'au septième degré de parenté. Ce qui n'a pas toujours été maintenu au fil de l'histoire. À ce jour, la loi française autorise, par exemple, le mariage entre cousins germains.

En Grèce antique, le mariage présentait un intérêt économique en permettant de fusionner les biens de deux familles. « Le prix de la fiancée » était le système patrimonial du temps d'Homère, qui a été remplacé, au ^v^e siècle avant notre ère, par la dot, obligatoire pour rendre le mariage légitime. Cette coutume de transfert de biens de la famille de la fiancée vers celle du fiancé s'observe presque exclusivement dans les sociétés où la monogamie est imposée socialement. Elle répond au désir des hommes d'épargner, de construire et d'accumuler de la propriété. L'Europe romaine était aussi une société dotale, où la femme n'était pas juridiquement responsable et ne possédait aucun bien propre. La dot a été abandonnée au Moyen Âge au profit du douaire (portion de biens que le mari réserve à son épouse dans le cas où celle-ci lui survivrait), avant de réapparaître. Elle a été progressivement oubliée en Europe occidentale au cours des ^{xix}^e et ^{xx}^e siècles.

Le mariage à la romaine devient en Occident, à partir du ⁱⁱⁱ^e siècle, le modèle de l'Église catholique. Il est un sacrement, c'est-à-dire un acte indissoluble. Associé à la fécondité et à la fidélité, il est invalidé s'il n'est pas consommé sexuellement. Cependant, l'Église encourage à limiter la sexualité à ce qui est nécessaire à la reproduction. Le consentement des parents des époux suffit à la validité du mariage, ce qui montre bien qu'à cette époque, les intérêts économiques sont bien supérieurs aux intérêts amoureux. L'Église condamne la répudiation de l'épouse (droit pour l'époux de dissoudre unilatéralement le mariage, c'est-à-dire sans le consentement de son épouse), qui était acceptée chez les Romains. Les divorces sont difficiles à obtenir, sauf en cas d'adultère, d'impuissance ou de non-consommation du mariage. À partir du ^{xi}^e siècle, les mariages monogames édictés par l'Église commencent à devenir la règle, même s'ils peinent encore à s'imposer¹⁵. Ceux qui appartiennent aux catégories populaires se marient rarement et ne signent pas de contrat. La plus grande mutation de cette époque est sans nul doute l'instauration du libre consentement des époux dont voici l'échange proposé dans le rituel du mariage catholique : « Le fiancé : Marie, veux-tu être ma femme ? La fiancée : Oui (je veux être ta femme). Et toi, Matthieu, veux-tu être mon mari ? Le fiancé : Oui (je veux être ton mari). La fiancée : Je te reçois comme époux et je me donne à toi. Le fiancé : Je te reçois comme épouse et je me donne à toi. Ensemble : Pour nous aimer fidèlement, dans le bonheur

ou dans les épreuves, et nous soutenir l'un l'autre, tout au long de notre vie. »

Considéré comme une voie d'élévation et de perfectionnement, l'amour courtois ouvre la porte du mariage d'amour dans l'Europe médiévale du XII^e siècle. L'amoureux doit être loyal, jaloux et prêt à mourir pour sa belle. Au XV^e siècle, l'Europe se divise en deux : l'Italie et la France privilégient le mariage d'amour, alors que les autres pays continuent à favoriser le mariage d'intérêt pour répondre aux exigences du projet bourgeois qui souhaite unir les ambitions familiales. « Les familles marchandes cherchent par le mariage à faire prospérer leur nom et à cette fin, à acheter des places pour leurs enfants au sein de familles plus haut placées¹⁶ », analyse Jacques Attali. Il faudra attendre le XVII^e siècle pour que l'amour réciproque commence à triompher au sein du mariage, que ce dernier ne soit plus contraint par la religion ni même par la famille, et le XVIII^e siècle pour que la liberté de choix ne choque plus.

Avec la Révolution française, la liberté du culte vit une étape décisive et le mariage civil apparaît en 1792. Les prêtres perdent alors la mainmise sur les registres des mariages. En 1804, le mariage civil devient un préalable obligatoire au mariage religieux, qui, lui, en revanche, devient facultatif. S'inscrivant dans le mouvement de séparation des Églises et de l'État, le mariage civil propose un contrat à la place du sacrement. Il reste d'intérêt public, le célibat étant considéré comme un grave manquement au devoir démographique du citoyen¹⁷ et il est officialisé par une autorité publique – le maire ou son adjoint –, en présence des témoins, dans une salle ouverte à tous. Si le divorce est instauré à la Révolution française en 1792 sous la forme du consentement mutuel, il est aboli quelques années plus tard, à la Restauration. La loi Naquet de 1884 le rétablit sur le seul fondement de fautes précises : adultère, condamnation à une peine afflictive et infamante, excès, sévices et injures graves. Le Code civil de Napoléon I^{er} réprime très sévèrement l'adultère féminin. En revanche, l'homme conserve le droit à l'adultère et à la polygynie aussi longtemps que ses conquêtes ne vivent pas sous le même toit que l'épouse légitime¹⁸. Au XIX^e siècle, le mariage tient bon et le nombre de divorces est faible. Il faut attendre 1904 pour que les futurs époux se passent de l'accord de leurs parents pour s'unir, et 1975 pour que plusieurs types de divorces civils soient acceptés.

En revanche, le divorce reste condamné par l'Église catholique, qui prône encore aujourd'hui l'indissolubilité du mariage, même si certaines nullités sont admises (défaut grave de discernement, consanguinité, anomalie psychique, etc.). L'Église orthodoxe adopte une position plus souple, car elle admet le divorce, facilitant par là même le remariage religieux. Au XVIII^e siècle, les esprits des Lumières – Diderot, Montesquieu, Voltaire – veulent aussi en finir avec l'obligation morale d'arriver vierge au mariage, surtout pour les femmes, et de la sexualité vouée à la seule procréation. Selon l'analyse de Pascal Bruckner, il faudra attendre plus d'un siècle après Balzac pour que les sociétés occidentales, marquées entre-temps par la révolution freudienne, admettent la réalité de l'éros féminin. Le dogme de l'Immaculée Conception, institué par Pie IX en 1854 et qui déclare Marie exempte du péché originel, peut se comprendre aussi selon lui comme un couvercle théologique posé sur l'émancipation féminine naissante¹⁹. À cette époque, les maris détenaient un pouvoir sexuel absolu sur leur épouse : le viol entre conjoints n'étant pas reconnu, ils n'avaient pas l'obligation de demander leur consentement avant toute relation sexuelle, ce qui a pu engendrer des abus.

Au XIX^e siècle, le mariage affiche un but clairement social et économique : lutter contre la division des héritages, constituer des fortunes, mêler les richesses de la terre et du capital... Les mariages arrangés restent la règle pour entrer dans une classe sociale supérieure. D'ailleurs, la grande bourgeoisie, la petite bourgeoisie et le prolétariat s'approprient les rituels de mariage de la noblesse. Les classes sociales s'interpénétrant davantage, les mariages deviennent des instruments de mobilité et de pouvoir économique, surtout pour les femmes qui conquièrent des droits nouveaux. L'exogamie se développe au détriment de l'homogamie ou de l'endogamie sociale, autrement dit les individus, hommes ou femmes, commencent à envisager la possibilité de rechercher leur partenaire à l'extérieur de leur milieu social (géographique, professionnel, religieux...). Cela étant, rares sont les femmes de la bonne société qui rencontrent un homme dont les revenus soient plus faibles, et plus rare encore qu'elles envisagent de l'épouser. Pour Eva Illouz, sociologue des sentiments et de la culture, l'endogamie sociale constitue le facteur sociologique déterminant du mariage.

C'est notamment avec le développement de la prostitution dans les maisons closes que les pouvoirs publics comprennent l'urgence de favoriser une union fondée sur l'agrément et le respect mutuel, à la fin du XIX^e siècle.

Une époque où la tendresse ne pouvait naître – au mieux ! – qu’après les noces. Avec l’essor de la culture bourgeoise, naît le romantisme s’incarnant dans la peinture, la musique, la littérature, ou même la politique. Le mariage d’amour se développe alors sous l’impulsion de théoriciens tels que Friedrich Engels²⁰. Il inclut désormais une entente affective et sexuelle entre les partenaires et offre une nouvelle conception de l’amour, fusionnant corps et esprit, dans un tourbillon d’émotions exaltées. C’est ainsi que de nombreux jeunes aspirants au mariage se retrouvent tiraillés entre « raison et sentiments », pour reprendre le titre du roman de Jane Austen publié en 1811 en Angleterre.

Au xx^e siècle, les lois s’assouplissent. En 1904, est supprimée « l’interdiction de mariage entre la personne adultérine et son ou sa complice ». En 1915, il devient possible de légitimer par mariage les enfants adultérins du mari. Pendant les deux guerres mondiales, les femmes ont joué un rôle important pour la société, les amenant peu à peu à être davantage reconnues et à prendre du pouvoir. Entre 1962 et 1965, le concile Vatican II reconnaît pour la première fois de l’histoire que le mariage n’a pas seulement pour fin la procréation, mais aussi l’amour et le bonheur des époux. Pour Pascal Bruckner, le couple occidental souffre cependant « des ravages d’un romantisme échevelé²¹ », en rappelant l’image de l’écrivain Raja Rao parti en France, dans les années 1960, pour connaître l’essence de l’amour, et revenu déçu : « Nous (en Inde), nous mettons une soupe froide sur le feu et elle se réchauffe petit à petit. Vous mettez une soupe chaude dans un plat froid et elle se refroidit petit à petit. » L’amour semble avoir triomphé au sein du mariage, mais malheureusement, les excès de la passion qu’il engendre parfois peuvent le détruire de l’intérieur.

Des bouleversements sociaux et culturels qui vont changer les rapports hommes/femmes

C’est après la Seconde Guerre mondiale, puis au début du xxi^e siècle, que les rapports hommes/femmes vivent leurs plus grands bouleversements dans les sociétés occidentales : recul de la religion, développement de l’individualisme, avènement de la société de consommation,

mondialisation, exode rural, urbanisation, mobilité sociale, développement du célibat, libéralisation des mœurs, évolution des droits des femmes (travail, contraception, avortement), progrès de la médecine, généralisation d'Internet et du numérique, reconnaissance par le mariage des couples homosexuels, développement de la bisexualité... Autant d'évolutions qui vont influencer les relations amoureuses et leurs formes pour les transformer radicalement.

Premier grand point : l'individualisme. Selon Pascal Bruckner, les relations hommes/femmes ont commencé à changer à la fin du XVIII^e siècle quand l'Europe a basculé dans l'économie de marché²². Le phénomène s'est ensuite renforcé pendant les Trente Glorieuses avec l'avènement de la société de consommation, puis dans les années 1990 avec la mondialisation. La réalisation de soi, la liberté et l'autonomie des individus émergent comme des idéaux. « La relation conjugale est d'autant plus fragile qu'elle est survalorisée comme un moyen de réalisation de soi²³ », confirme le sociologue Gérard Neyrand. Notre besoin incessant de découverte et d'accomplissement présente des exigences contradictoires : l'amour et l'autonomie, l'attention et l'indépendance. L'idéal de réalisation personnelle est une institution culturelle très puissante et la liberté est la marque de fabrique de la modernité, selon Eva Illouz²⁴.

Une plus grande mobilité sociale et géographique est aussi à l'origine d'une transformation des relations. Il n'est pas rare aujourd'hui que des couples travaillent dans des villes différentes ou soient amenés à effectuer régulièrement des voyages professionnels à l'autre bout du monde. Ce qui remet en perspective les modèles classiques de la vie à deux. François de Singly, sociologue spécialiste de la famille et du couple, montre à quel point l'individualisme est devenu une logique structurante des rapports sociaux et en particulier de la vie conjugale : il ne s'agit pas seulement de « vivre ensemble », mais d'être « libres ensemble »²⁵. La vie commune ne doit pas empêcher l'épanouissement personnel. La réalisation des désirs individuels est même parfois plus importante que l'entité du couple et l'unité familiale, souvent vécues comme contraignantes. L'exode rural et l'urbanisation sont d'autres phénomènes sociaux impactant le couple. Si les grandes mégalofoles offrent davantage de possibilités de rencontres, elles causent aussi, paradoxalement, davantage de solitude car la multitude de choix de partenaires encourage plutôt les relations éphémères, créant un effet « zapping ».

Après avoir été fortement valorisé par la religion grecque antique, le stoïcisme et le christianisme pour les plus fervents (dont les Pères de l'Église), le célibat est décrié depuis le XVIII^e siècle, qui a vu naître la famille nucléaire²⁶. Dans notre monde occidental moderne, où l'individu est devenu plus important que le groupe, le célibat, quand il n'est pas subi, est redevenu une option de vie tout à fait acceptable. Si le couple reste la norme, certains considèrent la solitude comme un chemin de développement, ce qui n'est pas le cas dans d'autres cultures. « J'ai pu constater que les pieds-noirs [Français originaires d'Algérie] imprégnés par les traditions du Maghreb, n'éprouvent aucun mal à se ressourcer au milieu du monde. Ces couples ne semblent pas avoir besoin de moments de solitude pour s'épanouir. Tout comme les individus ne meurent jamais seuls, ils sont très entourés par leur famille. Il s'agit d'un tout autre système de fonctionnement », rapporte la psychothérapeute Michelle Pelisse. L'environnement culturel et social dans lequel l'individu évolue influence en effet fortement ses comportements.

Dix millions de personnes environ vivent seules en 2016 en France (c'est-à-dire sans conjoint, colocataire ou proche)²⁷. Si l'on ne considère que la population des quinze ans et plus, la proportion d'individus habitant seuls est passée de 13 % en 1990 à presque 20 % en 2016. Ces chiffres sont cependant à pondérer : certaines de ces personnes ne sont pas forcément célibataires et ont parfois un conjoint et une vie amoureuse. De manière instructive, les études montrent que les hommes mariés se débrouillent mieux dans la vie que les hommes célibataires. Ils vivent plus longtemps, accumulent plus de richesses, réussissent mieux leur carrière, souffrent moins d'alcoolisme, d'addiction aux drogues, de dépression... De leur côté, les femmes préfèrent de plus en plus le célibat, se sentant moins jugées et davantage reconnues par la société. Plus une femme conquiert une autonomie financière, plus elle se mariera tard, voire pas du tout.

Deuxième grand point : l'évolution des droits des femmes. Il aura fallu des siècles pour que leur appel soit quelque peu entendu dans les sociétés occidentales. Au XVII^e siècle, l'amour est très souvent une demande féminine chez Molière, et un sentiment d'abord féminin chez Racine. Au XIX^e siècle, Flaubert et Stendhal montrent que l'amour féminin est plus courageux que la passion masculine, et qu'il est capable de renverser la muraille des conventions. C'est à l'époque romantique que le philosophe Engels dénonce le mariage monogame comme l'organisation de

« l'exploitation de la femme dans le mode de production domestique ». Les inégalités entre les hommes et les femmes se réduisent tout au long du ^{xx}^e siècle. Les Années folles servent de jalon au tournant de 1938 qui sonne le glas de l'incapacité civile des femmes mariées. Désormais, elles ne devront plus obéissance à leur époux. Après la Seconde Guerre mondiale, toutes les femmes françaises obtiennent le droit de vote (bien après leurs homologues d'autres pays). En 1965, elles obtiennent le droit de travailler et d'ouvrir un compte en banque sans demander l'accord de leur mari. On assiste alors à l'émancipation des femmes de la tutelle maritale. Puis, en 1972, une loi impose le même salaire pour le même travail, indifféremment du sexe. Autant de lois qui vont bouleverser la vie et l'avenir des femmes, même si dans les faits, elles ne sont pas toujours respectées et ne règlent pas toutes les inégalités. Trois femmes sur quatre gagnent encore moins que leur conjoint. Et en moyenne, elles contribuent à hauteur de 36 % aux revenus du couple en 2011²⁸.

Autre grand tournant pour les femmes : le droit à la contraception en 1967 et le droit à l'avortement en 1975 leur ont permis de gagner en éducation en repoussant le moment de la maternité. Ces deux lois changent à la fois le destin des femmes, qui étaient la plupart du temps obligées de se marier une fois enceintes, mais aussi le regard de la société sur elles. La loi de 1912 avait facilité les actions en recherche de paternité et celle de 1955 leur permettait de demander des subsides au père présumé de leur progéniture, quand bien même la naissance n'était pas voulue par ce dernier. Si les femmes peuvent procréer et ainsi établir une filiation volontaire, il n'en est pas de même pour les hommes, fait remarquer la juriste franco-argentine Marcela Iacub : « La mère est le plus puissant des sujets juridiques construits par notre modernité. Elle décide seule des questions aussi importantes et vitales que le fait de faire naître ou d'avorter, d'abandonner ou de ne pas abandonner l'enfant [loi de 1993 sur l'accouchement sous X], de lui attribuer ou de ne pas lui attribuer un père²⁹. »

Le féminisme est né pour définir, promouvoir et atteindre l'égalité politique, économique, culturelle, sexuelle, sociale et juridique entre les femmes et les hommes. Généralement, on distingue trois grandes périodes à ce mouvement. Si le terme « féminisme » ne prend son sens actuel qu'à la fin du ^{xix}^e siècle sous les plumes d'Alexandre Dumas et d'Hubertine Auclert, les idées de libération et d'émancipation des femmes prennent

leurs racines dans le siècle des Lumières, puis au moment de la Révolution française. L'objectif de cette première vague du féminisme est de réformer les institutions, afin qu'hommes et femmes deviennent égaux devant la loi. La deuxième vague féministe se manifeste en mai 1968 avec la naissance du Mouvement de libération des femmes (MLF). Les revendications touchant au contrôle de leur corps (droit à la contraception et à l'avortement) sont placées au premier plan, mais touchent plus largement la construction de nouveaux rapports sociaux et une remise en question de la société patriarcale. Les acquis de cette période ont eu une portée considérable. Enfin, la troisième vague, née dans les années 1990, porte sur des revendications de groupes plus minoritaires. Depuis 2017, les mouvements #MeToo, dont la portée se veut internationale, ou #BalanceTonPorc en France, qui encouragent la libération de la parole des femmes sur le viol et les agressions sexuelles, s'inscrivent dans cette continuité.

Les féministes se trouvent depuis longtemps confrontées à un dilemme. Pour mener leur combat, doivent-elles mettre en avant les qualités spécifiques qui sont attribuées aux femmes ou au contraire affirmer l'universalité des propriétés humaines ? La première position risque de figer la nature des femmes ; la seconde de nier l'évidence de la différence des sexes sur laquelle s'appuient les représentations et la structure sociales. Selon le sondage publié en octobre 2014 par Louis Harris Interactive pour *Grazia*, 70 % des Français déclarent que les féministes n'ont pas les bonnes méthodes et sont trop agressives et radicales. Une forte majorité pense qu'elles ne devraient pas se positionner contre les hommes et nier les différences avec eux, selon la chercheuse au CNRS Christine Guionnet^{[30](#)}.

Une lutte de pouvoir entre les hommes et les femmes semble parfois engagée et elle nuit aux relations de couple devenues un véritable champ de bataille – ce qui ne date pas d'hier. Au XVIII^e siècle, surgit la figure du libertin qui hait les femmes. Au XX^e siècle, surgit la figure de la féministe qui hait les hommes. Les dynamiques de domination évoluent, certains hommes ayant très peur de la libération des femmes et de leur perte de pouvoir sur elles. Avec la contraception, les rôles traditionnels ont été remis en question. Maintenant, il est souhaitable de tendre vers une collaboration hommes/femmes pour atteindre l'égalité tant espérée et faire évoluer le couple dans une perspective positive.

« Aujourd'hui, les hommes ne savent pas bien ce que les femmes attendent d'eux. Elles veulent que l'homme soit tendre, qu'il s'occupe bien des enfants, de la maison... et en même temps qu'il soit dominant, fort, solide, viril », souligne la coach conjugale Miriam Ferrari-Pontet, qui décèle une confusion des rôles. Les deux membres du couple souffrent incontestablement d'une crise d'identité, avec en toile de fond la recherche d'une nouvelle définition de la virilité pour l'homme et de la féminité pour la femme. Le nouveau code social demande aux hommes d'accepter leur composante féminine et aux femmes leur composante masculine. Il semble bien que nous nous soyons perdus pour nous retrouver autrement. Cette période de transition vise à redéfinir le féminin et le masculin, à les reconnaître en chacun de nous et à faire la paix avec (lire aussi partie 4, page 258) afin de constituer un couple sans rapport de force.

« L'autonomie gagnée par les femmes n'a pas gommé leurs anciennes responsabilités et se traduit par une surcharge de travail³¹ », observe Pascal Bruckner. Même si les hommes contribuent de plus en plus aux tâches ménagères, la maison reste dans les faits le domaine de la femme, qu'elle ait une activité professionnelle ou pas. Avec l'idéal maternel et l'âge tardif de la venue du premier enfant, les femmes réduisent leur autonomie, leur destin et leur liberté, selon les observations de Marcela Iacub, directrice de recherche au CNRS, bien connue pour ses théories sur l'émancipation des femmes. Le travail féminin n'a pas de fin. Pour éviter l'épuisement et sortir de ce conditionnement, les femmes ont besoin d'être soutenues par les hommes. Mais ceux-ci doivent sortir d'un autre conditionnement – considérer le domicile comme un lieu de repos – pour participer aux tâches du foyer de la même manière que les femmes qui travaillent.

La libération sexuelle, qui a commencé avant la Révolution française et s'est généralisée dans le monde occidental, a dissocié le sexe de la procréation et l'a rattaché au plaisir, avec ou sans sentiments. Elle s'est poursuivie dans les années 1930, sous l'impulsion du psychanalyste et psychiatre Wilhelm Reich, ancien collaborateur de Freud, qui prône un modèle de couple dont la durée ne doit pas excéder celle du désir sexuel que les partenaires éprouvent l'un envers l'autre. La mort du désir marquerait ainsi la fin du mariage, sans que la dépendance économique ou familiale vienne interférer. Ce modèle a accompagné la révolution sexuelle qui connaît son apogée en mai 1968 avec la maîtrise de la fertilité, celle-ci permettant l'exercice de la sexualité sans préoccupation de procréation,

donc d'engagement (lire aussi partie 2, pages 131 et 134). De réprimée ou suspecte, la jouissance devient obligatoire. Mais cette nouvelle liberté sexuelle a aussi une contrepartie. Elle nous oblige à élaborer seuls nos propres normes, ce qui plonge de nombreux individus dans l'embarras, ne sachant que faire de ce poids nouveau, autrefois pris en charge par la société.

Le désir est désormais au fondement du couple contemporain, ce qui n'était pas le cas au XIX^e siècle. « Jadis, tout était dit quand la femme succombait, désormais tout commence quand elle se déshabille³² », fait remarquer Pascal Bruckner pour qui la libération des mœurs a interverti le cheminement de l'acte amoureux. La relation commence dès lors que l'acte sexuel a lieu, alors qu'auparavant celui-ci était davantage l'aboutissement d'une relation déjà engagée. La dépendance économique, le souhait d'enrichir son patrimoine ou encore le statut social que confère le mariage ne suffisent plus à faire tenir un couple : il existe désormais un impératif social à être sexuellement heureux. Et pourtant, on sait que le désir ne dure pas indéfiniment et qu'il faut un projet distinct de la sexualité pour rester ensemble. Pour Marcela Iacub, le couple passionnel ne peut être que source de désintégration sociale. Quand le mariage repose uniquement sur l'amour passion et la sexualité, le taux de divorce s'envole et le nombre de célibataires explose. En devenant affaire d'amour, le mariage et même le concubinage sont plus fragiles puisqu'ils se défont avec le désamour.

La révolution des mœurs est passée par là. Les femmes parlent plus facilement de sexualité et donc aussi de contraception aujourd'hui. Les moyens de contraception ont longtemps été réservés aux prostituées (éponge imprégnée de vinaigre agissant comme un spermicide à l'intérieur du vagin, douche vaginale, préservatif en boyaux d'animaux, etc.). Le seul moyen complètement fiable de ne pas avoir d'enfants non désirés était donc de refréner sa sexualité. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, il n'était pas rare d'avoir de nombreux enfants malgré les contraintes économiques. « Quand il y en avait pour deux, il y en avait pour trois... Le nombre d'enfants dépend essentiellement de la société dans laquelle on vit, en fonction de différents facteurs : contrôle des naissances, maladies, pauvreté, urbanisation, religion, etc. », précise Reinaldo Gregorio. Aujourd'hui, les contraintes de la société moderne occidentale – logement, scolarisation, études – doublées du droit à la contraception et à l'avortement encouragent les couples à avoir moins d'enfants.

Avec une grande pertinence, la sexologue belge Thérèse Hargot, connue pour remettre en question l'héritage du féminisme après Mai 68 et ses conséquences sur la sexualité, reconsidère les moyens contraceptifs actuels féminins : pilule, patch, implant, stérilet. Non seulement ils font courir le risque à la femme de développer une pathologie sur le long terme, mais ils font porter le poids de la contraception exclusivement sur les épaules des femmes. Pourquoi ne serait-ce pas l'homme qui recourrait à la contraception ? La vasectomie, méthode de stérilisation irréversible, très répandue outre-Atlantique, fait une apparition timide en France. D'autres méthodes, comme l'injection de gel dans les testicules ou la contraception masculine thermique, pourraient se développer davantage et être utilisées. À ce jour, seul le préservatif met sur un pied d'égalité l'homme et la femme, dans une décision commune de contraception. Afin de mieux repérer le moment de l'ovulation, la sexologue encourage les femmes à acquérir une meilleure connaissance de leur corps et de leur cycle menstruel, même si, on le sait, ce moyen n'est pas infallible.

La libération sexuelle a accompagné la libération des femmes depuis Mai 68 en France, puis celle des homosexuels, même si le Sida a été un drame pour beaucoup à partir des années 1980. Bien que le modèle de l'hétérosexualité reste majoritaire, la parole concernant l'homosexualité s'est libérée. 8 % des femmes et 4,9 % des hommes rapportent avoir déjà été attirés par une personne de même sexe ; et 5,6 % des femmes et 4,2 % des hommes ont déjà eu des rapports homosexuels³³. Cette ouverture à une sexualité entre des partenaires de même sexe ne date pas d'aujourd'hui. Depuis la fin du XIX^e siècle, la littérature explore les amours homosexuelles grâce notamment à Oscar Wilde, Marcel Proust ou André Gide. Mais dans la Grèce antique, déjà, quand quelqu'un était frappé par Éros, il pouvait tomber amoureux d'un individu de même sexe. Tout comme une sexualité plus libérée explorant différentes pratiques, à l'image du libertinage ou de l'échangisme, existait déjà dans l'Antiquité grecque et romaine avec les orgies. L'humanité oscille sans cesse entre ouverture et retenue, entre liberté et restriction.

Le divorce et l'infidélité au cœur du mariage contemporain

Le mariage religieux ne cesse de décliner en France, passant de 88 564 mariages en 2008 à 50 657 en 2017³⁴. « Au contraire du mariage civil, le mariage religieux engage une longue réflexion, avec une préparation de plusieurs mois aux côtés d'un prêtre. Il a une portée symbolique plus forte en répondant au rêve d'une génération de petites filles de se marier en blanc à l'Église », observe Liane, juge aux affaires familiales pendant sept ans³⁵. Les mariages civils sont bien plus nombreux (228 000 en 2017, dont 7 000 entre personnes de même sexe³⁶) mais rencontrent cependant aussi une baisse par rapport aux années précédentes : on en comptait 393 700 en 1970³⁷. Pour certains, la mémoire du divorce de leurs parents ou de leur aliénation dans le mariage à vie a laissé des cicatrices. En parallèle, le nombre de Pacs ne cesse d'augmenter, même si la durée de vie de ce contrat est relativement courte : 28 mois en moyenne³⁸. À noter néanmoins que dans 40 % des cas, la rupture du Pacs intervient pour se transformer en mariage.

Lorsqu'ils se marient, les époux ont aujourd'hui davantage tendance à vouloir séparer leurs biens que par le passé. Cela révèle à la fois la crainte d'un divorce et de ses conséquences pécuniaires, mais montre aussi l'évolution du couple, de plus en plus individualiste. Selon le média en ligne *Slate*, 61 % de l'ensemble des adultes mariés l'étaient sous le régime de la communauté de biens (réduite aux acquêts ou universelle) en 1998. Dix-sept ans plus tard, ce chiffre s'est réduit à 48,5 %. Entre 1992 et 2015, le nombre de couples mariés sous le régime de la séparation des biens est passé de 6,1 % du total à 10 %³⁹. Si le patrimoine des couples ne cesse d'augmenter et incite à la séparation de biens, ce type de contrat montre une tendance des couples à vouloir être indépendants financièrement. Mais il se fait au détriment des femmes qui, souvent, gagnent moins que leur époux, tout en participant davantage au travail de la maison. Combien d'entre elles se sont sacrifiées pour la carrière de leur mari et le bien-être de leurs enfants ?

Pour Liane, le mariage a du sens car il est protecteur, surtout pour celui qui est le plus dépendant. La femme au foyer aura une protection financière bien supérieure si elle est mariée, et si possible sous le régime de la communauté de biens. C'est aussi le cas pour celle qui travaille gracieusement pour son mari, comme souvent chez les commerçants qui se font aider par leur épouse pour le secrétariat et la comptabilité. S'il y a eu mariage sous le régime de la communauté de biens, la femme qui divorce

pourra récupérer la moitié de ces derniers acquis pendant l'union, en plus d'une prestation compensatoire. Sinon, rien. Et elle ne pourra même pas prétendre au chômage. Un.e conjoint.e non marié.e qui met entre parenthèses sa carrière professionnelle pour s'occuper de sa famille se retrouve avec de bien pâles perspectives d'avenir tout en permettant à l'autre de faire progresser la sienne. Il ou elle met aussi moins d'argent de côté, ce qui peut représenter un préjudice immense à long terme.

Un divorce implique l'appauvrissement de tous, mais surtout des femmes : il engendre une baisse de niveau de vie de 20 % pour les femmes contre 10 % pour les hommes l'année de la séparation⁴⁰. Ce qui ne les empêche pas d'en prendre souvent l'initiative : elles sont à l'origine des trois quarts des divorces contentieux⁴¹. « Dans un divorce, les femmes font preuve de davantage de courage que les hommes », estime la juriste. Un divorce représente un véritable traumatisme pour tous. « Pour certains, tous les prétextes sont bons, même un procès, pour garder un lien avec l'ex-conjoint après la séparation de corps. Bien souvent, les partenaires confondent amour et amour-propre », explique encore Liane. On se souvient tous de couples qui, au moment de leur divorce, se lancent dans une véritable « guerre des Rose », pour reprendre le nom du roman de Warren Adler et du film de Danny DeVito. Après une existence qu'ils pensaient heureuse et confortable, les Rose, un couple de yuppies américains, se déchirent et perdent tout discernement, en n'omettant aucune bassesse pour se détruire l'un l'autre.

« J'ai pu observer que l'on divorce moins vite quand on est marié qu'on ne se sépare quand on est en concubinage. Les partenaires y réfléchissent à deux fois », souligne encore la juriste. C'est à la fois un inconvénient et un avantage : devoir passer devant un juge et payer un avocat représentent incontestablement un frein dans la liberté de celui ou celle qui souhaite mettre un terme à la relation, mais le temps que requiert un divorce permet aussi de bien mûrir sa décision. En 1965, 10 % des mariages finissaient par un divorce⁴², contre 45 % en 2020⁴³. Le taux de divorce a explosé en 2005, à la suite de la loi visant à simplifier les procédures, avant de baisser considérablement en 2017, avec le changement législatif concernant les divorces par consentement mutuel, mais il reste cependant très significatif.

Pourquoi de nombreuses relations déclinent-elles après le mariage ? Est-ce le poids de l'histoire qui pèse sur la psychologie des individus ? Ou bien

faut-il y voir un lien avec l'allongement de l'espérance de vie ? Au XVIII^e siècle, un couple envisageait de vivre environ vingt ans ensemble⁴⁴. Aujourd'hui, il pourrait potentiellement passer soixante ans côte à côte. Est-ce viable ? Certains l'envisagent, mais d'autres préfèrent divorcer et se marier plusieurs fois dans une vie. D'après les chiffres, le taux de divorce explose au bout de cinq à dix ans de mariage⁴⁵. D'ailleurs, on se marie de plus en plus tard : aux alentours de trente et un ans pour la femme et de trente-trois ans pour l'homme en 2017, contre vingt-deux ans pour la femme et vingt-quatre ans pour l'homme en 1970⁴⁶. Pour Pascal Bruckner, « le divorce n'est pas un accident malheureux du mariage, mais son axe central puisqu'il en fait un destin choisi au lieu d'une prison subie⁴⁷ ». Cette rupture autorisée pourrait rendre l'union plus légère.

Quelles sont les principales causes de divorce, en dehors de l'infidélité qui représente un tiers des demandes⁴⁸ ? Liane a observé que ceux qui se sont rencontrés très jeunes évoluent rarement de la même manière. Le fait d'avoir eu à surmonter une maladie peut également engendrer un divorce, car celle-ci permet de prendre conscience que la vie est courte et qu'il ne sert à rien de passer sa vie aux côtés de quelqu'un qu'on n'aime plus. La vieillesse peut aussi survenir comme un électrochoc chez des personnes qui se sont sacrifiées toute leur vie. On observe de plus en plus de divorces tardifs. À l'inverse, quels sont les principaux facteurs de résistance conjugale ? Une étude de la faculté de Rutgers au New Jersey désigne l'éducation : plus notre niveau d'études est élevé, meilleur sera notre mariage⁴⁹. L'intégration sociale : plus un couple est intégré dans une communauté amicale et familiale, plus son mariage sera solide. La religiosité : plus un couple est religieux, plus il a de chances de tenir.

L'infidélité est devenue le prélude d'une séparation et la principale cause de divorce alors que, paradoxalement, avant la révolution des mœurs, elle ne rompait pas un mariage ou une union. « On ne peut pas en vouloir aux époux, souligne Liane, puisque l'infidélité est constitutive de divorce pour faute dans le droit civil. Si une preuve est rapportée que le conjoint a été infidèle, même une seule fois, le divorce sera prononcé à ses torts. » Cette ancienne juge aux affaires familiales est très attachée au divorce pour faute car « il permet de reconnaître l'un en tant que victime et de le dédommager par le biais financier, ce qui est important au niveau psychologique ». C'est ainsi qu'il fera plus facilement son deuil pour prendre un nouveau départ. Le divorce par consentement mutuel, lui, permet de divorcer plus vite, mais

tout n'est pas forcément dit. Il y a souvent un des partenaires qui fait plus de compromis que l'autre et qui peut se sentir floué et non reconnu.

Marcela Iacub souligne un autre fait étonnant largement partagé par nos contemporains : l'adultère est une souffrance, mais l'indignation qu'il suscite n'est pas socialement partagée. « Le seul adultère qui soit grave est celui qui est le fait de notre propre partenaire, alors que celui des autres nous semble normal, voire salubre⁵⁰. » L'exclusivité amoureuse s'est érigée en un idéal dans nos sociétés contemporaines, même si elle n'est pas fondée en droit civil, fait remarquer la juriste. Qu'entend-on au juste par « exclusivité » ? Est-elle constance dans les affections, les sentiments, les relations ? Faut-il y inclure la sexualité ? À travers les témoignages que j'ai recueillis, j'ai observé une grande méconnaissance des obligations des époux. Peu connaissent la législation française en matière d'adultère et d'infidélité au sein du mariage et beaucoup confondent les dispositions du droit canon catholique et celles du droit civil. Ils le découvrent souvent un peu trop tard, au moment du divorce.

Tout d'abord, rappelons que l'adultère n'est plus considéré comme un délit puni pénalement depuis une loi du 11 juillet 1975. Mais il peut l'être civilement. En France, avant cette loi, les textes prévoyaient que la femme se rendant coupable du délit d'adultère pouvait être punie d'une peine d'emprisonnement allant de trois mois à deux ans, alors que son mari n'encourait pour la même faute qu'une amende de 360 à 7 200 francs, et encore, seulement si son adultère avait été commis au domicile conjugal. Cette injustice entre l'homme et la femme a disparu au profit d'une définition des devoirs beaucoup plus large. L'article 212 du Code civil, rappelé par l'officier d'état civil lors de la célébration du mariage, prévoit expressément que « les époux se doivent mutuellement respect, fidélité, secours et assistance ». Cet ensemble de devoirs et obligations permet aux tribunaux de sanctionner une grande diversité de comportements fautifs, mais cela laisse aussi malheureusement la plupart des personnes mariées dans un grand flou, face à de multiples possibilités d'interprétation.

S'apparentant à une injure pour l'époux, l'infidélité constitue « un manquement à la foi et à la dignité du mariage ». L'infidélité est une notion plus large que l'adultère : elle peut se caractériser par la présence de rapports charnels, mais aussi par des relations outrageantes avec un tiers, comme une simple visite sur un site de rencontre sur Internet, une

correspondance par SMS, ou encore un désintérêt pour son conjoint. Dans tous les cas, il est nécessaire de faire la preuve de faits graves et renouvelés rendant intolérable le maintien de la vie commune. C'est ainsi que le divorce peut être prononcé pour faute et accompagné de demandes de dommages et intérêts. L'argent apparaît alors comme un moyen de réparation de la blessure de celui qui est ou qui se sent trompé. L'infidélité relève de plus en plus de la sphère privée et de moins en moins du législateur, à qui on ne fait généralement appel qu'en des cas extrêmes. C'est peut-être aussi pour cette raison que de plus en plus de couples évitent de se marier ; ils préfèrent régler leurs affaires privées et donc sexuelles entre eux, sans y mêler les juges.

De nouveaux couples et types de conjugalité

Le législateur a dissocié le couple du mariage dans les années 1970 en légitimant le concubinage, jusqu'alors jugé immoral et non reconnu légalement. Celui-ci bénéficie d'un régime juridique, social et fiscal. Il a été progressivement pris en compte dans différents domaines, jusqu'à faire l'objet d'une loi en 1999 le définissant ainsi : « Le concubinage est une union de fait, caractérisée par une vie commune présentant un caractère de stabilité et de continuité, entre deux personnes, de sexe différent ou de même sexe, qui vivent en couple. » Il n'entraîne aucun devoir pour les concubins, contrairement au mariage, chacun pouvant à tout moment rompre cette union. Néanmoins, il peut produire certains effets : possibilité de devenir propriétaires indivis en cas d'acquisition d'un bien, recours à la procréation médicalement assistée, droit de bail transférable au concubin, etc.

Autre formule qui produit des effets juridiques bien plus étendus que le concubinage : le Pacs (Pacte civil de solidarité). Créé en 1999 pour offrir une forme de reconnaissance aux couples de même sexe, c'est aussi une possibilité nouvelle pour les couples hétérosexuels désireux d'encadrer juridiquement une union hors mariage. En signant ce contrat, les partenaires s'engagent à une vie commune, à une aide matérielle et à une assistance réciproque, en étant solidaires, par exemple, des dettes contractées par l'un d'eux pour les besoins de la vie courante (entretien du ménage, éducation

des enfants). En dehors de ces besoins, chaque partenaire reste responsable des dettes personnelles qu'il a contractées avant ou pendant le Pacs. Si rien n'est précisé dans la convention, le couple est soumis au régime de la séparation de biens. À l'origine du Pacs, il n'y a pas d'élan romantique mais essentiellement des raisons financières et fiscales : effets sur l'impôt sur le revenu (les partenaires sont soumis aux mêmes règles que les personnes mariées) et l'impôt sur la fortune immobilière, réduction des droits de donation et des droits de succession. Adapté aux nouveaux codes régissant les relations amoureuses, ce contrat se veut protecteur tout en restant souple. Il se défait facilement à la demande d'un seul ou des deux partenaires, par simple lettre recommandée.

Malgré la création du Pacs, les revendications pour le « mariage pour tous » n'ont pas faibli, les couples homosexuels souhaitant les mêmes droits que les couples hétérosexuels mariés civilement. C'est chose faite depuis la loi de 2013 qui ouvre le mariage aux personnes de même sexe. En presque tout point similaire au mariage entre hétérosexuels, sa valeur est surtout symbolique : il donne lieu à une célébration et permet aux époux ou épouses de porter le même nom. Les plus anticonformistes et contestataires continuent à lui préférer le Pacs, même si quelques inégalités subsistent entre les pacsés et les mariés, comme l'absence de pension de réversion en cas de décès de l'un des partenaires.

Parmi les nouveaux types de conjugalité, se développe le couple non-cohabitant en France ou LAT (*Living apart together*) dans les pays anglosaxons. Selon l'enquête Epic⁵¹, 7 % des 26-65 ans, soit 1,8 million d'individus en France, sont en couple avec quelqu'un qui ne vit pas dans le même logement qu'eux. Chez les plus jeunes, cette non-cohabitation représente le plus souvent une étape normale du processus de mise en couple. En augmentation, les couples non-cohabitants entre quarante-cinq et cinquante-cinq ans concernent plutôt ceux qui ont eu une relation conjugale passée longue, marquée par un mariage, puis un divorce, et ont des enfants à charge. « La probabilité de résider chacun chez soi après deux ans de relation est de 47 % si les deux partenaires avaient chacun des enfants, contre 19 % si aucun n'en avait », souligne Arnaud Régnier-Loilier, directeur de recherche à l'Ined (Institut national d'études démographiques)⁵². Ce choix est une façon de ne pas partager les contraintes familiales propres à chacun, d'éviter les tensions de la famille

recomposée entre enfants et beaux-parents, mais aussi de ne prendre que les bons côtés de la relation. Nous y reviendrons plus loin.

Avec l'évolution des flux migratoires, les couples franco-étrangers n'ont cessé d'augmenter pour représenter environ 27 % des mariages en 2015⁵³. Un chiffre supérieur à celui des mariages interracialisés aux États-Unis (17 % des mariages en 2015⁵⁴) légalisés en 1967. Les couples mixtes sont aussi ceux qui divorcent le plus⁵⁵, le choc des cultures et la pression familiale étant parfois insurmontables. Un mariage a statistiquement plus de chances de durer quand les deux partenaires sont du même milieu social, de la même culture et de la même religion. « Cependant, si le couple intègre la différence, celle-ci peut être une source d'enrichissement. La différence de culture n'est pas davantage un obstacle que la différence de milieu social. En revanche, la différence de religion, quand le degré d'appartenance est grand, est plus compliquée à surmonter, ce qui conduit bien souvent l'un des deux partenaires à se convertir. Toutes ces questions doivent être débattues ensemble », explique Reinaldo Gregorio, qui a été amené dans sa pratique à rencontrer de nombreux couples d'origines culturelle et religieuse différentes.

Tous les schémas établis sont en train de voler en éclats. Le couple ou plutôt les couples se transforment au fil des bouleversements culturels et sociaux. Personne ne peut dire quels seront les modèles de couples prédominants dans trois générations. « Si de nouveaux modèles se développent, les couples se retrouvent confrontés aux mêmes souffrances que leurs aînés, même si elles revêtent des formes différentes », constate cependant le thérapeute Alain Héril. Les formes de conjugalité évoluent : mariés, pacsés, en concubinage, non-cohabitants, etc. Peut-être même qu'un jour un « mariage temporaire » de type CDD (contrat à durée déterminée) verra le jour !

Quand le couple fait famille : la parentalité

Qu'est-ce que « faire famille » ? Il s'agit d'un engagement de deux partenaires dans un projet commun : celui de faire naître un enfant, mais aussi de créer une nouvelle entité. La famille se forme soit dans le

prolongement de la famille d'origine, soit en opposition, selon un nouveau modèle. Elle est une façon de transmettre des valeurs et de faire perdurer un nom. Selon la coutume en France, les enfants reconnus par le père portent le nom de celui-ci, sans vérification biologique. En effet, les paternités de complaisance sont admises, tant qu'elles ne sont pas contestées. Depuis la loi de 1985 relative à l'égalité des époux, à la demande de l'un ou l'autre des parents, ou de l'enfant majeur, il est possible d'ajouter au nom du père celui de la mère. De nombreux changements ont eu lieu depuis le milieu du ^{xx}^e siècle. Avant cette époque, l'image de la famille était importante – la conduite des enfants, la solidarité familiale, la fierté du nom, etc. Depuis, la dimension d'appartenance à la famille s'est affaiblie, comme le souligne Robert Neuburger : « Un enfant est davantage le produit d'un couple que d'une famille⁵⁶. »

Le nombre d'enfants se choisit le plus souvent en fonction de la fidélité à la tradition familiale (il existe des familles au sein desquelles il serait impensable de se limiter à deux enfants, par exemple), du souhait partagé de créer une fratrie et des impératifs économiques du couple. La fécondité moyenne en France, qui a longtemps été de deux enfants par femme, est descendue en 2019 à 1,87⁵⁷. Autrement dit, 46,2 % des familles ont un enfant, 36,8 % en ont deux, 12,7 % en ont trois et seulement 4,3 % en ont quatre ou plus⁵⁸. Ceux qui fondent une famille nombreuse sont devenus figure d'exception. La plupart des couples choisissent d'avoir un seul enfant. Les raisons de ce choix sont sans doute à trouver dans le souhait de conserver une plus grande liberté de mouvement et une organisation du quotidien plus légère. Mais elles viennent aussi probablement de l'attachement à l'entité du couple, plus qu'à celle de la famille, en lien avec les valeurs d'individualisme et d'autonomie portées par notre temps.

« La cellule de la famille est au cœur de l'organisation de toutes les sociétés. Elle vise à fournir aux enfants le nécessaire pour grandir, permettant ainsi de sécuriser et d'assurer la pérennité du groupe », rappelle Reinaldo Gregorio. Autrefois, le couple se construisait en liant couple conjugal et couple parental dès lors qu'un enfant naissait. La parentalité était directement rattachée au projet de couple, tandis que 90 % des conjoints se mariaient sans avoir vécu ensemble⁵⁹. Aujourd'hui, couple et famille sont devenus deux institutions distinctes. Les jeunes adultes entrent dans la vie active de plus en plus tard et ont envie d'explorer le monde avant de vivre en couple, puis de se stabiliser en devenant parents. Le projet

de fonder une famille (quand il arrive) survient dans un second temps. Et l'enfant n'est plus uniquement un projet de couple, mais également un projet parental individuel. « L'engagement des futurs parents est d'assurer une tâche éducative, que le couple survive ou non⁶⁰ », souligne Robert Neuburger. Les partenaires continueront à former un couple parental, même séparés. La parentalité n'est plus non plus systématiquement rattachée au mariage : de nombreux couples ont des enfants avant de se marier et d'autres ne se marient jamais. En 2019, en France, les naissances hors mariage sont plus nombreuses que les naissances dans le mariage (59,7 % contre 40,3 %)⁶¹. Des chiffres impensables il y a ne serait-ce qu'un siècle !

Autre grande différence avec « la famille d'avant », qui a été permise grâce aux lois sur la contraception et sur l'interruption volontaire de grossesse (IVG), et qui engendre un changement de taille pour le couple : l'arrivée d'un enfant peut désormais se décider et se programmer. Les femmes ont la liberté de choisir de procréer ou pas et peuvent interrompre une grossesse non désirée. Le désir est maintenant à la base du projet de parentalité. D'après Robert Neuburger, le fait de désirer rationnellement un enfant entraîne une responsabilité parentale accrue pouvant engendrer un sentiment de culpabilité. Les parents se sentent redevables vis-à-vis de leur enfant puisqu'ils ont décidé de sa naissance. Pendant longtemps, parents et enfants vivaient chacun de leur côté, les derniers étant d'ailleurs élevés par des domestiques au sein des classes les plus aisées. « La famille moderne qui surgit entre le XVII^e et le XIX^e siècle se fonde sur l'affection croissante qui unit les époux à leurs enfants⁶² », analyse Pascal Bruckner. L'enfant a changé de place : il est au cœur de la réalisation des parents, qui le mettent sur un piédestal. C'est ainsi qu'est né « l'enfant roi ».

« Il y a une grande différence entre ceux qui se marient en vue de fonder un foyer et d'avoir des enfants, et ceux qui ont eu des enfants puis se marient. Ils ne sont pas du tout dans la même dynamique. Un couple qui a eu le temps de se construire sur un projet de mariage me paraît plus solide pour l'arrivée des enfants », observe la juriste Liane face à un autre fait nouveau : au lieu que l'enfant cimenter le couple, il le met bien souvent en péril. Est-ce lié à la pression qu'engendrerait la prise de conscience de la responsabilité parentale ? Ou bien faut-il penser que le couple a pris plus d'importance que la famille ? Peut-être que la cause est aussi à chercher du côté d'une parentalité mal gérée, liée à une divergence de conceptions éducatives des deux partenaires, ou bien à une difficile répartition des

tâches domestiques ? Cet ensemble de paramètres peut être à l'origine de la déstabilisation du couple moderne, lors de l'arrivée de son premier enfant.

Quand la culture individualiste occidentale se confronte à la culture de groupe africaine, cela peut être source d'incompréhensions, mais également de richesses. Liz, fille de psychologues américains, raconte que ce n'est pas toujours facile de s'accorder à Neba, son mari d'origine camerounaise, tant les différences culturelles sont importantes. « Au Cameroun, à partir d'un certain âge, il est normal de confier son enfant à quelqu'un de la famille, dont les membres habitent le plus souvent les uns à côté des autres. Les plus grands s'occupent souvent des plus petits. Quand mon mari a voulu confier ponctuellement notre premier fils à sa mère, j'ai trouvé cela bizarre ! Aujourd'hui, j'y vois une richesse car il est important que les enfants soient confrontés à toutes sortes de personnalités et qu'ils ne subissent pas seulement l'influence de leurs parents. » Liz fait également le constat douloureux de l'isolement du couple dans nos sociétés occidentales, et en particulier des mamans n'ayant pas d'emploi. « Mon mari ne m'a jamais demandé de travailler, car il est pour lui normal que je sois présente pour les enfants. Ce qui, fort heureusement, ne m'a pas posé de problème sur le principe, mais j'ai souffert d'un manque de liens sociaux. » Liz et Neba, dont les enfants ont grandi en France, n'ont ni la même culture, ni la même langue, ni le même âge. Malgré leurs différences, cela fait presque vingt ans qu'ils sont liés, sans vivre pour autant tout le temps ensemble, Neba étant amené à voyager six mois par an pour son travail.

Une bonne organisation familiale repose sur une bonne répartition des tâches. Il y a ne serait-ce qu'un siècle, il allait de soi que la mère s'occupait de l'organisation de la maison et de l'éducation des enfants et que le père travaillait à l'extérieur du foyer afin de ramener l'argent nécessaire à son entretien. Les tâches étaient aussi divisées avec les membres de la famille élargie : grands-parents, oncles, tantes, cousins, etc. Ce qui est encore le cas dans différentes cultures africaines et méditerranéennes. Aujourd'hui, dans les sociétés occidentales, la famille nucléaire – père, mère, enfants – vit d'énormes tensions, car les parents, qui souvent travaillent en dehors de la maison, sont seuls responsables des enfants et sont obligés de faire appel à un système de garde extérieur à la famille d'origine (crèche, nounou, etc.). La mobilité sociale des conjoints pour des objectifs de carrière, leur différence d'origine géographique ou encore la séparation et le remariage sont à l'origine de ce bouleversement dans les modes de garde des enfants.

La vie citadine, qui a supplanté la vie dans les campagnes où l'entraide était très présente, ne facilite pas non plus le quotidien des parents.

C'est après la Seconde Guerre mondiale que le couple a commencé à prendre ses distances avec sa famille ascendante. Par souci d'intimité, d'indépendance et de liberté, les maisons de famille disparaissent au profit de lieux d'habitation séparés. Cette émancipation du couple d'un côté et des seniors de l'autre n'est pas sans inconvénients. « Un enfant dont les parents sont névrosés à la possibilité de se régénérer autrement quand il est élevé au sein d'un groupe plus large. Il trouve d'autres référents, confirme la psychologue clinicienne Marie-Noëlle Maston. Par ailleurs, vivre en groupe permet de mieux vivre en couple. Pour vivre en vase clos, il faut que cela se passe très, très bien entre les deux partenaires. » Appartenir à une communauté, en l'occurrence une famille, donne une force supplémentaire et peut protéger dans certains cas. S'il est peu équilibrant pour un enfant de passer l'essentiel de son temps avec ses parents, l'inverse est aussi vrai, surtout pour un adulte qui ne travaille pas. C'est ainsi que Les Maisons vertes ont été créées sur une idée de Françoise Dolto dans les années 1970 pour que les parents ne travaillant pas, parfois très isolés devant les difficultés quotidiennes qu'ils rencontrent, maintiennent une vie sociale dès la naissance de leur enfant.

Culturellement, les hommes et les femmes n'attendent pas les mêmes choses du couple et de la famille. « Les attentes des femmes sont plus concentrées sur la relation conjugale et familiale. Les hommes en attendent moins, parce que cette relation leur sert de socle, de tremplin pour explorer l'extérieur », explique le psychologue Serge Hefez qui identifie une crise de modèle. Les hommes sont de plus en plus valorisés socialement pour leurs qualités de douceur et de compréhension, parce qu'ils savent s'occuper d'un enfant ou faire la cuisine. Les femmes, elles, sont de plus en plus socialement valorisées pour leurs qualités de performance et de réussite. Les partenaires d'un couple moderne doivent savoir osciller entre leur travail et leur foyer, mais aussi entre leur place de conjoint et de parent, ce qui ressemble, il faut bien l'avouer, à un jeu d'équilibriste.

Qui n'a pas entendu parler de la charge mentale ménagère ? Cette expression, utilisée en sociologie, désigne la charge cognitive portée par la personne qui s'occupe de la gestion du foyer au quotidien – dans un couple, très majoritairement les femmes. Elle est considérable. Ceux et celles qui

travaillent en dehors du foyer doivent répondre aux exigences de leur métier, tout en gérant leur vie familiale (scolarité, courses, entretien de la maison, etc.). C'est ainsi que certain.e.s peuvent se retrouver submergé.e.s par leurs différentes activités et se sentir coupables vis-à-vis de leurs enfants. Ou bien que d'autres, se retrouvant homme ou femme au foyer à plein temps, souffrent d'un manque de reconnaissance sociale et croulent sous le poids de tâches répétitives. Selon l'Insee, quand les deux conjoints en couple travaillent, le temps moyen qu'un père consacre à ses enfants est de 42 minutes contre 1 h 34 pour la mère⁶³. Un temps qui augmente encore plus fortement pour la mère que pour le père lorsqu'il y a plusieurs enfants de moins de six ans. Ces chiffres portent à s'interroger sur la place et le temps que nous consacrons à nos enfants. Le poids des tâches nécessaires à la gestion du foyer et de notre travail ne doit pas nous faire oublier notre rôle de parents.

Statistiquement, l'arrivée d'un enfant ne nuit pas à la carrière du père alors qu'elle nuit à celle de la mère qui, bien souvent, est obligée de travailler moins et de passer à temps partiel, voire d'arrêter son activité professionnelle pour s'occuper de sa famille. Dans des cas plus rares, mais en augmentation depuis quelques années en France, la répartition des rôles est inversée. L'influence vient sans doute des pays scandinaves où le principe d'égalité hommes/femmes est fondamental en matière de parentalité. En Suède, il est aujourd'hui totalement admis par la société qu'une femme travaille pendant que son conjoint reste à la maison pour garder les enfants. Les limites des rôles portés par la mère et par le père ont évolué au siècle dernier dans les pays occidentaux et certaines tâches se répartissent désormais mieux entre les deux. La notion de puissance paternelle a été remplacée par celle de l'autorité parentale conjointe. Marcela Iacub va encore plus loin en se demandant si les femmes ne seraient pas devenues les principales figures représentatives de la famille, celles qui ont à leur charge la reproduction biologique et sociale⁶⁴.

Des familles contemporaines protéiformes

Il existe un large éventail de familles aujourd'hui : nucléaires, monoparentales, recomposées, adoptives... Aux États-Unis, il y a plus de

parents seuls que de parents élevant ensemble leur progéniture⁶⁵. Si les familles nucléaires restent majoritaires en France, les familles monoparentales sont en constante augmentation : 21 % des enfants vivent avec un seul parent et 7 % avec un parent et un beau-parent sur l'année 2018⁶⁶. Il y a une trentaine d'années, l'enfant d'un couple divorcé était systématiquement confié à sa mère, sauf si elle avait été coupable de maltraitance. Depuis la mise en place de la garde alternée en 2002, la proportion des enfants passant une semaine chez leur mère, une semaine chez leur père, ne cesse de croître. Entre 2003 et 2012, les décisions de justice en faveur de la résidence alternée ont doublé pour atteindre 17 % (face à 73 % des cas de résidence chez la mère, 7 % chez le père et 3 % chez un tiers)⁶⁷. Un enfant de couple divorcé sur cinq vit en résidence alternée. S'il est rare chez les plus jeunes, ce mode de garde augmente avec l'âge : il concerne 2,6 % des enfants de six ans, 3,8 % de ceux de onze ans. Et il est plus fréquent dans des familles aisées, car il est nécessaire que chaque parent ait un logement suffisamment grand. Le mode de garde en résidence alternée permet pour beaucoup de parents de se retrouver une semaine en famille, une semaine en couple. Ce qui leur permet de dissocier vie familiale et vie amoureuse.

Liane, ancienne juge aux affaires familiales, se demande si la garde alternée n'est pas davantage bénéfique pour les parents qui souhaitent refaire leur vie avec un nouveau conjoint, donc pour le couple en général, que pour les enfants : « Évidemment, si les parents habitent près l'un de l'autre, le transfert de l'enfant ne pose pas de problème. En revanche, pour ceux qui sont éloignés, c'est plus compliqué : les enfants en ont marre de faire leur valise... L'impact psychologique est réel. » Cependant, ce mode de garde offre un avantage de taille : celui de n'être privé ni de sa mère, ni de son père. Il est intéressant de remarquer que certains pères, peu présents pour leur(s) enfant(s) lorsqu'ils vivaient en famille, se révèlent lors d'une séparation capables de prendre du temps pour s'occuper d'eux. D'autres, supportant mal la séparation, sont au contraire dépassés et se révèlent violents psychologiquement ou physiquement. Quand il n'y a pas de garde alternée, il y a un droit de visite, dont bénéficient le plus souvent les pères, en général un week-end sur deux. Seuls des motifs graves peuvent le réduire.

Quand les parents mariés décident de se séparer, il y a une première tentative de conciliation devant le juge concernant la garde des enfants, le

droit de visite, le logement, la prestation compensatoire et la pension, avant que le divorce soit prononcé. Quand le couple n'est pas marié mais uniquement pacsé ou qu'il vit en concubinage, il n'est pas obligatoire de passer devant un juge, sauf en cas de désaccord pour la garde et la pension et/ou pour faire homologuer officiellement la décision par l'administration. Dans ce cas, celui qui a les plus hauts revenus doit une contribution à l'entretien et à l'éducation de l'enfant, qui est l'équivalent de la pension pour ceux qui ont été mariés. Comme une séparation détériore les conditions de vie de tous, il est rare qu'elle intervienne lorsque les enfants sont très jeunes. La moyenne d'âge des enfants des parents qui divorcent est de neuf ans⁶⁸. Les dégâts sont à la fois matériels et psychologiques. N'oublions pas que 40 % des enfants ne voient plus leur père après une séparation, selon Marcela Iacub⁶⁹.

Comme Liane, cette chercheuse engagée observe la souffrance des enfants, même dans un divorce à l'amiable, car il engendre un bouleversement de leur existence quotidienne (changement de maison, de rythme, d'environnement...) et une rupture : il y a un avant et un après. N'importe quel enfant rêve de voir ses parents ensemble, sauf dans les cas de violence physique ou morale. Quand les anciens conjoints s'entendent au moment du divorce, il arrive aussi qu'ils se déchirent lors de l'arrivée d'un nouveau conjoint. Comment accepter qu'un autre homme ou qu'une autre femme ait de l'influence sur le quotidien de ses enfants ? C'est parfois tellement difficile que certains demandent à repasser devant le juge. La décision peut être renégociée au fur et à mesure que la situation personnelle d'un des parents évolue : nouveau conjoint, déménagement, perte d'emploi, augmentation de revenus, etc. Les enfants qui grandissent ont aussi leur mot à dire : certains souhaitent changer de mode de garde. Bref, le contentieux peut durer des années.

Un nouveau type de famille « nombreuse » a surgi avec l'apparition des familles recomposées. Lorsque les enfants des deux conjoints s'additionnent, cela implique des contraintes organisationnelles et économiques non négligeables. L'augmentation du nombre d'acteurs parentaux peut être vue à la fois comme un soulagement et une complication – surtout si ceux-ci ne sont pas d'accord sur l'éducation à donner aux enfants. « Après une séparation, certains n'ont pas le désir de créer une famille recomposée avec toutes les complications que cela représente⁷⁰ », observe Robert Neuburger. Les femmes, bien souvent,

préfèrent gérer elles-mêmes leurs enfants, être liées dans un projet de coparentalité avec leur ex-compagnon et avoir, par ailleurs, une nouvelle relation amoureuse. Comme il n'est pas facile de concilier vie de couple, de famille, professionnelle et personnelle, beaucoup optent pour une situation intermédiaire : partager des moments privilégiés avec un partenaire sans qu'il y ait cohabitation. Ainsi, le besoin d'avoir une relation amoureuse ne se confond pas avec celui de faire famille. « Une fois financièrement en sécurité, une femme peut être heureuse en élevant ses enfants sans un homme – plus heureuse parfois que si elle vivait avec lui⁷¹ », souligne pour sa part Robert Wright.

Depuis le ^{xx}e siècle, d'autres types de famille ont fait leur apparition avec les lois sur l'adoption et les lois sur la bioéthique. Si l'adoption existe de manière informelle depuis l'Antiquité, elle est entrée dans le Code civil français, en 1804, pour les majeurs, dans le but de donner un héritier à une famille qui n'en avait pas. Depuis 1923, la loi autorise l'adoption des enfants mineurs. Les plus jeunes (moins d'un an) sont généralement des enfants nés sous X. Après une nette augmentation du nombre d'adoptions, les chiffres ne cessent de diminuer : 26 651 agréments d'adoption en cours de validité en 2009 contre 10 676 en 2018 en France⁷². Comme les enfants pupilles de l'État français sont moins nombreux que les demandes d'adoption, les futurs parents adoptifs se tournent désormais de plus en plus vers les pays étrangers. L'adoption internationale représente l'essentiel de l'adoption en France mais ne cesse de chuter. Dans tous les cas, ce type de famille se vit comme une aventure non dénuée de difficultés, principalement à cause des différences culturelles. Mais elle est une solution pour les personnes stériles qui s'unissent dans un désir d'enfant.

Les couples qui ont une infertilité pathologique, les femmes seules ou homosexuelles qui souhaitent faire famille se tournent de plus en plus vers la procréation médicalement assistée (PMA), dont la fécondation in vitro (FIV). Cette dernière est apparue avec la naissance du premier bébé-éprouvette, Louise Brown, en 1978 en Angleterre. Après de nombreux débats, elle est devenue légale en France avec les lois de bioéthique de 1994, alors même que les taux de natalité s'effondraient. Le nombre d'enfants nés par PMA était de 23 000 par an en 2013 et représentait 2,8 % des naissances⁷³. Des chiffres qui ne cessent d'augmenter et qui, contre toute attente, montrent un désir d'avoir un enfant sans partenaire et de construire une famille monoparentale. Parmi les couples homosexuels

masculins, nombreux sont ceux à ne plus faire appel à l'adoption et à être prêts à aller à l'étranger pour recourir à la gestation pour autrui (GPA) en faisant appel à une mère porteuse.

Le marché de l'amour

Qu'est-ce que le consumérisme romantique ? On pourrait le définir comme le souhait de rechercher quelque chose de nouveau chez chacun de nos amoureux. « Nous ne divorçons plus parce que nous sommes malheureux, mais parce que nous pourrions être plus heureux⁷⁴ », observe Esther Perel, psychothérapeute belge qui est devenue une référence internationale en matière de relations amoureuses. Nous sommes dans un engrenage hédonique, une quête incessante du mieux, conditionnés par une injonction au plaisir. Malheureusement, la quantité d'échanges supplante la qualité des partages. Nous sommes entrés de plein fouet dans la culture du « toujours plus » et du « zapping » sur un marché où la concurrence des partenaires amoureux est à la fois rude et inégale. Pour Eva Illouz, « l'amour romantique hétérosexuel témoigne des deux plus importantes révolutions culturelles du xx^e siècle : l'individualisation des manières de vivre et l'intensification des projets de vie affective d'une part, l'économicisation des rapports sociaux et l'omniprésence des modèles économiques dans la formation du moi et de ses émotions, d'autre part⁷⁵ ».

À l'heure où nous vivons dans une société de consommation qui nous fait crouler sous les choix, notamment celui des relations avec l'apparition des réseaux sociaux, il est encore plus difficile de s'engager dans une relation. Dans certains villages, avant la révolution des transports au xix^e siècle, alors que nous nous déplaçons uniquement à cheval, nous rencontrions dans une vie tout au plus 200 personnes, peut-être 300 ! C'est encore le cas dans certaines tribus aujourd'hui : il n'y a pas d'autre choix que de faire « avec » les relations du clan. Nous sommes obligés de nous confronter à cet autre, pas toujours choisi qu'on ne peut ni fuir ni interchanger. Dans notre société moderne occidentale, combien rencontrons-nous d'individus dans une vie ? Difficile à estimer tellement le choix est énorme. Alors, évidemment, il est plus tentant de « consommer » et surtout de changer quand une relation nous amène à découvrir une part de nous-même que

nous ne voulions pas voir. Passer de partenaire en partenaire apparaît comme un moyen efficace de toujours donner le meilleur visage de soi-même.

Dans notre société de consommation, nombreux sont ceux qui « trouvent leur joie dans le contact furtif, le tourbillon des rencontres⁷⁶ », souligne Pascal Bruckner. Seul importe le choc du nouveau. Sept minutes pour rencontrer l'âme sœur dans un *speed dating*, c'est déjà trop ! La séduction est un marché florissant et cumulatif. Pour ne pas être seul, je surinvestis avec plein de gens dans une fuite en avant. Dès que l'un me lasse, je passe à un autre ou mieux encore, j'entretiens plusieurs relations simultanément. Sachant que le renoncement n'a pas bonne presse dans nos sociétés de consommation, j'élué la question du choix afin de garder un maximum d'options ouvertes. Je « consomme » autrui comme s'il était un bien matériel. C'est un peu comme si je prenais possession de lui pour le transformer en objet utilitaire et nier son statut de sujet libre.

La question du choix est centrale, même lorsqu'il s'agit d'un partenaire : comment savoir si cette personne est et restera la bonne ? Croiserai-je sur mon chemin quelqu'un qui me correspondra mieux ? Avant le XIX^e siècle, on choisissait un partenaire sur l'importance de la dot, de la fortune, sur sa réputation et celle de sa famille, sur ses opinions politiques et son éducation. Aujourd'hui, on le choisit sur son statut social, son apparence physique, ses performances sexuelles, son système émotionnel et ses traits psychologiques. « Pour des raisons normatives (la révolution sexuelle), sociales (l'affaiblissement de l'endogamie raciale et ethnique) et technologiques (l'apparition d'Internet et des sites de rencontres), les termes de la recherche et du choix du partenaire se sont profondément modifiés⁷⁷ », explique Eva Illouz. Ils répondent aujourd'hui à un mélange d'aspirations émotionnelles et économiques façonnées par les croyances et la culture. Le choix du partenaire se fait selon des attributs rationnellement évalués et échangés sur un marché libre devenu très compétitif. L'échange entre un homme et une femme peut être asymétrique : la beauté ou le sex-appeal contre le pouvoir socio-économique, par exemple.

« On est dans la force du paraître, de l'image, de la représentation du couple, mais pas dans le travail sur les fondements mêmes de ce qui fait couple. C'est l'une des problématiques actuelles », analyse Alain Héril. Il n'y a qu'à regarder toutes les personnes qui affichent une vie de couple

idéale sur Facebook, souvent très loin de la réalité. Qu'est-ce qu'aimer ? « Une relation entre deux personnes ne peut pas continuellement se passer comme dans un film hollywoodien. Elle nécessite des épreuves, des difficultés, des tensions, des colères... que l'on doit traverser à deux. Beaucoup voudraient s'en affranchir en pensant que c'est une perte de temps. Il faut que cela aille vite et que cela soit intense rapidement. Ce qui est très en lien avec notre modèle sociétal. Le couple est devenu un lieu de consommation de l'autre, alors qu'il devrait être un lieu de rencontre de l'autre », regrette le thérapeute philosophe.

Dans notre société urbanisée et de plus en plus numérisée, où rencontre-t-on un partenaire amoureux ? Selon une enquête réalisée par l'IFOP⁷⁸, le cercle de sociabilité où l'on continue à avoir le plus de chances de rencontrer son partenaire reste le travail : c'est le cas pour 30 % des Français. Et la sociologue Marie Bergström note que les sites de rencontres ne changent pas le fait de toujours entrer en relation dans le même milieu social : « Les goûts amoureux sont souvent des goûts sociaux. » Les résidents de province sont seulement 6 % à avoir trouvé l'amour *online* contre 11 % des Parisiens qui disent aller sur des applications de rencontres, mais plutôt pour le recrutement de partenaires sexuels occasionnels. Car amour et sexe ne vont pas forcément de pair et sont de plus en plus dissociés. La sexualité est devenue un but en soi détaché de toute visée conjugale ou même amoureuse, confirme Eva Illouz. Elle est de plus en plus déconnectée des sentiments, surtout chez les hommes. Cette nouvelle tendance brouille les pistes des intentions des partenaires et ne fait que rajouter de la confusion dans les rencontres.

« Des marieuses aux agences matrimoniales, la facilitation de la rencontre maritale par le biais d'un intermédiaire a toujours existé », rappelle Gérard Neyrand. Certes, mais les marieuses ou agences matrimoniales s'adressaient surtout à des personnes ayant des difficultés à rencontrer un partenaire pour des raisons psychologiques ou d'isolement. Dans les années 1980, naît le Minitel Rose. Dans les années 2000, les sites de rencontres sur Internet et les *speed datings* prennent le relais pour s'adresser à un plus large public. Plus ciblées, les émissions de télé-réalité, à l'image de « L'amour est dans le pré » ou « Le Bachelor », se développent et font l'objet d'un divertissement sur les chaînes de télévision. Le marché florissant de la rencontre est né pour s'adresser au plus grand nombre.

Même si certains sites de rencontres se targuent de mettre en lien des individus pour une relation durable, force est de constater qu'ils ressemblent bien souvent à un supermarché du désir incitant à consommer du sexe avant de trouver l'amour. La sociologue Janine Mossuz-Lavau, directrice de recherches au CNRS, cite le témoignage de Claire, inscrite sur Tinder, qui a rencontré pas moins de cinquante hommes en un an et demi⁷⁹ ! Elle est entrée avec force dans la consommation pour se faire plaisir, en privilégiant le physique des hommes. « Ils te prennent pour un objet sexuel et moi-même, je le fais », confie-t-elle. En effet, les femmes ne sont pas en reste sur ces sites de rencontres et certaines adoptent volontiers des comportements de drague offensive ; elles prennent l'initiative de la rencontre et son corollaire : le risque d'être repoussées.

Les sites de rencontres mettent en lien des individus en fonction de leurs affinités et envies. Il en existe pour les célibataires, les couples mariés, les couples échangistes, les adeptes de BDSM (bondage et discipline, domination et soumission, sadomasochisme), les fétichistes, etc. Avec les algorithmes, le mariage de compatibilité est né. Les partenaires sont ciblés en fonction de critères discriminants : âge, sexe, loisirs, caractéristiques physiques ou mentales, pratiques sexuelles, milieu social, appartenance religieuse ou politique, goûts culinaires, etc. La rencontre, extrêmement rationalisée, est à l'opposé du coup de foudre, analyse Gérard Neyrand⁸⁰. Ce qui conduit volontiers certains à rester dans le virtuel et le fantasme du partenaire idéal que la distance permet d'entretenir.

Les relations à distance qui nourrissent l'imaginaire ne datent pas d'aujourd'hui. À la fin du XIX^e siècle, les hommes et les femmes ne partageaient pas toujours la même chambre. Leurs loisirs étaient différents et ils ne communiquaient pas en permanence au sujet de leurs émotions. La distance esthétise la vie de tous les jours et permet aux sentiments d'être plus intenses, selon Eva Illouz, qui décrit ce type de relations comme plus stables que celles d'étroite proximité⁸¹. Mais quand l'évaluation d'autrui se fonde sur une accumulation d'attributs et de critères élaborés uniquement sur un échange linguistique et visuel par l'intermédiaire d'un écran (avec des photos parfois retouchées), comme c'est le cas sur les sites de rencontres, et non sur un contact direct avec le corps, elle crée beaucoup d'attentes et un obstacle à la relation réelle. Ces sites sont aussi très discriminants socialement, en raison de l'importance

accordée à l'orthographe. Toutefois, ils renouvellent le langage amoureux en redonnant du sens à l'écrit.

Avant d'être un marché, la sexualité est une valeur de nos sociétés. Elle est aujourd'hui synonyme de santé mentale, d'équilibre et de bonheur. L'attirance sexuelle est devenue centrale dans le choix d'un partenaire amoureux. Et l'épanouissement sexuel est entré dans la logique conjugale. Pour maintenir vivante la sexualité, tous les moyens sont utilisés. Jadis cachée, la vie sexuelle s'exhibe désormais. Notre regard s'est même blasé à force de voir les parties les plus intimes du corps et les postures les plus osées. Notre oreille s'est habituée aux mots crus. « Le sexe est aujourd'hui le plus sûr produit de la société marchande⁸² », analyse Pascal Bruckner. Il représente une industrie en plein essor avec un chiffre d'affaires mondial annuel de près de 100 milliards de dollars en 2017⁸³. En témoignent les supermarchés du sexe, véritables sex-shops géants, les clubs de strip-tease, les établissements dédiés à l'échangisme, et tous les sites rendant accessibles toutes les informations sur le sexe que l'on a vu fleurir sur Internet depuis les années 2000.

Par l'intermédiaire des sites de *streaming* pornographiques et des logiciels de visioconférences permettant des relations virtuelles *via* la webcam, le numérique est entré dans notre sexualité. Certains couples avides d'épicer leurs étreintes s'envoient des sextos, regardent des films pornos et se filment parfois eux-mêmes. D'autres font l'amour à distance sur Internet avec leur conjoint.e ou des inconnus en préservant leur anonymat. Miriam Ferrari-Pontet décrit une nouvelle forme de sexualité « sans couple à travers la masturbation », mais différente de cette dernière car il y a interaction entre les partenaires, même si elle est virtuelle : « Devant une photo ou un film porno, il n'y a pas d'interaction. Connecté à un site de rencontres porno, il y a un échange d'émotions, d'actions et de réactions. » Si plus de la moitié des femmes se masturbent (56 %), elles sont très peu à le faire au moins une fois par semaine (12 %), et les plus jeunes sont plus ouvertes à l'utilisation des sextoys, selon une étude de l'Institut Harris Interactive⁸⁴. Sans surprise, les hommes sont les plus gros consommateurs de pornographie, ce qui explique probablement pourquoi les vidéos font toujours état de leurs fantasmes au détriment de ceux des femmes. L'âge moyen des adolescents qui commencent à consommer de la pornographie est de plus en plus bas : quinze ans, selon une étude réalisée par l'Ifop en 2017⁸⁵.

Miriam Ferrari-Pontet regrette le manque d'information et d'éducation sexuelle des jeunes et moins jeunes dans nos sociétés. La plupart des individus connaissent mal leur corps et fonctionnent sur des fausses vérités et des préjugés, notamment en ce qui concerne la jouissance de la femme, la prévention des grossesses et la transmission de maladies. « De nos jours, l'éducation sexuelle des adolescents se fait essentiellement à travers la pornographie qui est, en général, violente, humiliante, centrée sur le désir masculin et les performances. Valorisant la consommation de l'autre comme un objet, elle ne reflète pas du tout la réalité des couples heureux. L'éducation sexuelle devrait consister avant tout en une transmission de valeurs, menant à une discussion autour des questions essentielles comme, par exemple, le consentement, la fidélité, la violence conjugale, la législation en vigueur face au comportement sexuel, etc. », pense Miriam Ferrari-Pontet, qui a mené par le passé des ateliers d'éducation sexuelle en Argentine.

Malgré la libération des mœurs, la plupart des couples ne parlent pas assez de sexe entre eux et ont du mal à mettre des mots sur leurs organes (vagin, pénis...), leurs sensations, désirs et fantasmes. Le poids culturel des siècles derniers est encore lourd : la femme n'était pas un sujet désirant, mais un objet passif de désir. L'homme, lui, se devait d'être toujours désirant, avoir de fortes érections et rivaliser en performance avec les autres mâles. « C'est là qu'on comprend que la libération de la femme doit avoir comme conséquence la libération de l'homme, qui a enfin le droit d'éprouver du désir ou pas, d'avoir une érection ou pas, et de ne pas être comparé aux normes inatteignables des champions pornographiques », souligne encore Miriam Ferrari-Pontet. Elle a une autre idée de la performance : « Quand il y a une caméra qui filme, on cherche la meilleure position pour obtenir le meilleur angle. Alors que, dans la réalité, on devrait chercher la meilleure façon de faire plaisir à l'autre... »

L'ère numérique favorise l'infidélité et en même temps, la rend insupportable pour la personne trompée. « La mémoire de nos appareils technologiques nous permet d'accéder à toute une foule de détails insupportables⁸⁶ », constate Esther Perel. Le téléphone comme l'ordinateur sont des outils performants pour surveiller son partenaire. Selon un sondage Harris Interactive, un quart des Français consulteraient le téléphone portable de leur conjoint à son insu⁸⁷. Même s'il est impossible de connaître les chiffres exacts car les gens sont rarement honnêtes sur cette question, il

y a probablement plus d'infidélité de la part des femmes aujourd'hui que par le passé car elles ont plus de liberté de mouvement, et donc plus d'occasions de tromper leur mari. Le rapport à la fidélité est très culturel, ne l'oublions pas. « Le genre, la culture, la classe sociale, la race et l'orientation sexuelle conditionnent cette expérience et influent sur la douleur⁸⁸ », observe encore Esther Perel. La situation économique de la victime va aussi jouer sur sa réaction : une personne dépendante financièrement de son conjoint sera forcément plus conciliante avec un adultère.

La société nous impose depuis quelques décennies une accélération du temps influençant nos modes de vie. D'une part, les progrès techniques ont permis un gain de temps, surtout pour la femme, qui a été libérée d'une partie des contraintes domestiques (grâce aux lave-linge, lave-vaisselle, réfrigérateur, mixeur, etc.) et qui a pu aller travailler à l'extérieur. D'autre part, les outils téléphoniques et informatiques ont fait gagner un temps précieux pour nombre de tâches administratives et achats commerciaux. Le couple s'en trouve transformé : l'homme et la femme peuvent potentiellement passer davantage de temps ensemble, à moins qu'ils n'en profitent pour exercer des activités individuelles ou bien développer d'autres relations, parfois adultères. C'est toute l'ironie de notre époque : nous avons gagné du temps, mais avons l'impression d'en avoir moins, parce que nous faisons beaucoup plus de choses.

L'allongement de l'espérance de vie suscite le désir de la jeunesse éternelle, à l'intérieur même du couple. Implants capillaires et médicaments pour les troubles de l'érection pour ces messieurs, liposuccions et implants mammaires pour ces dames, chirurgie esthétique du visage et du corps pour tous. On veut continuer à être désirables, quoi qu'il en coûte. De nos jours, le marché de l'amour passe de plus en plus par la chirurgie esthétique. Nous avons gagné deux décennies de vie, et donc de sexe et de séduction. Les femmes qui ont conquis leur indépendance n'hésitent pas à prendre soin d'elles. Les hommes ne sont pas en reste avec l'apparition des « métrosexuels », ces citadins soucieux de leur apparence. Poussés par l'industrie cosmétique et la culture de la publicité, du cinéma, de la photo dans les magazines et sur Instagram, de nouveaux canons de beauté ont surgi. Mais le corps « a été moins libéré que conformé », d'après Pascal Bruckner : acharnement contre le poil et les odeurs, triomphe du mannequin trop maigre⁸⁹...

Quelle est la place de l'argent dans le couple ? Pendant longtemps, dans les sociétés occidentales, les femmes ne géraient pas l'argent. Avant 1965 en France, elles n'avaient pas le droit de posséder un compte en banque ou un chéquier sans l'accord de leur mari. Elles dépendaient entièrement de lui pour les dépenses. Depuis qu'elles ont gagné leur indépendance en grande partie grâce au travail salarié, elles sont libres de pouvoir effectuer les achats qu'elles souhaitent. Et parfois, elles gèrent même les comptes du ménage. « Il est primordial d'aborder l'aspect financier et d'en poser les bases lors du projet de couple. Qui paie quoi ? Comment ? Le plus simple est d'établir un compte commun sur lequel est versée une somme à définir pour les dépenses de la maison », conseille Marie-Noëlle Maston qui a étudié la relation à l'argent dans le couple⁹⁰. Bien souvent, les femmes payent tout ce qui a trait au foyer (alimentation, décoration, vêtements pour les enfants, etc.) avec leur carte de crédit personnelle, ce qui devient incalculable au bout de quelques années et difficile à prouver, en cas de divorce, devant un tribunal. Quand on souhaite fonder une famille, on pense collectif, mais quand le divorce arrive, chacun se remet à penser de façon individuelle. Ne l'oublions pas.

Même si de nos jours on se marie par amour, l'argent n'est pas moins présent dans l'équation, de façon parfois insidieuse. Bien connu pour être un levier de pouvoir, il peut permettre à l'un des partenaires d'exercer un contrôle ou une pression sur l'autre. Si l'un est de tempérament radin, et l'autre dépensier, il est important de cadrer les dépenses dès le départ. Presque la moitié des couples connaissent des difficultés liées à l'argent, qui aboutissent parfois à un divorce. C'est la raison pour laquelle il est important de conscientiser son rapport à l'argent, de mettre à plat les comptes, afin que celui-ci ne devienne pas un obstacle ou une tension entre les partenaires. La croyance qu'« en amour, on ne compte pas » est une illusion à laquelle il faut tordre le cou. Comme nous l'avons déjà évoqué plus haut, une femme qui met entre parenthèses sa carrière pour sa famille mettra moins d'argent de côté que son époux et aura une retraite inférieure. Tout cela s'estime et se compte. Tenir des comptes justes renforce la confiance et augmente le sentiment de sécurité chez l'un et chez l'autre.

« L'argent est au cœur du couple et renvoie à la valeur que chacun s'attribue. Il faut avoir conscience de sa valeur et donc de l'argent que l'on met dans la relation », analyse Marie-Noëlle Maston. C'est pour cette raison que l'argent peut servir de dédommagement lors d'une

séparation. Certains ne demandent rien par culpabilité d'avoir initié le divorce ou commis un adultère et partent avec peu. Au contraire, d'autres demandent un maximum parce qu'ils se sont sentis maltraités et obtiennent le dédommagement qu'ils estiment juste. Tout est question de détermination, d'estime de soi et de la valeur estimée du préjudice par rapport à l'investissement de la personne dans le couple. « Quand on est quitte (compensation, réparation), on peut se quitter. Psychologiquement, c'est important », conclut la psychologue spécialiste de la question. Le couple est aussi une histoire d'argent. Les bons comptes ne font pas que les bons amis, mais aussi les bons amants !

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan culturel

- 1. Il n'y a pas de modèle idéal d'organisation sociale entre les hommes et les femmes, si ce n'est peut-être celui des « polygames lents », autrement dit une monogamie à répétition avec plusieurs partenaires dans une vie.*
- 2. C'est au XIX^e siècle que le mariage d'amour se développe, incluant une entente sexuelle entre les partenaires. Il offre une nouvelle conception de l'amour, fusionnant corps et esprit, dans un tourbillon d'émotions exaltées.*
- 3. La relation conjugale est d'autant plus fragilisée qu'elle est survalorisée comme un moyen de réalisation de soi.*
- 4. Les hommes mariés se débrouillent mieux socialement dans la vie que les célibataires. Ils accumulent plus de richesses et réussissent mieux dans leur carrière...*
- 5. Dans les trois quarts des couples, le revenu de l'homme est supérieur à celui de la femme, ce qui peut créer des rapports de force entre l'un et l'autre.*
- 6. Le désir est désormais à la base du couple contemporain. Il existe un impératif social à être sexuellement heureux.*
- 7. Le mariage est protecteur, surtout pour celui qui est le plus dépendant financièrement. La femme au foyer a tout intérêt à être mariée, et si possible sous le régime de la communauté de biens. Celle qui travaille pour son mari gracieusement, aussi.*

8. Au XIX^e siècle, un couple envisageait de vivre environ vingt ans ensemble. Aujourd'hui, il pourrait potentiellement passer soixante ans côte à côte. Est-ce viable ?
9. *L'infidélité est devenue le prélude d'une séparation et la principale cause de divorce alors que, paradoxalement, avant la révolution des mœurs, elle ne rompait pas un mariage ou une union.*
10. *Un mariage a potentiellement plus de chances de durer quand les deux partenaires sont du même milieu social, de la même culture et de la même religion.*
11. *L'enfant a changé de place ; il est au cœur de la réalisation des parents qui le mettent sur un piédestal.*
12. *Au lieu de cimenter le couple, l'arrivée d'un enfant le met bien souvent en péril.*
13. *La famille nucléaire – père, mère et enfants – vit d'énormes tensions, car les parents qui souvent travaillent sont seuls responsables des enfants. L'émancipation du couple par rapport à sa famille d'origine n'est pas sans inconvénients.*
14. *Aujourd'hui, 46,2 % des familles ont un seul enfant, ce qui montre un attachement à l'entité du couple, plus qu'à celle de la famille.*
15. *Nous ne divorçons plus parce que nous sommes malheureux mais parce que nous pourrions être plus heureux.*
16. *Autrefois, on choisissait un partenaire sur l'importance de sa fortune, de sa réputation et de celle de sa famille, de ses opinions politiques et de son éducation. Aujourd'hui, on choisit un partenaire sur son statut social, son apparence*

physique, ses performances sexuelles, son système émotionnel et ses traits psychologiques.

- 17. Le cercle de sociabilité où l'on continue à avoir le plus de chances de rencontrer son partenaire reste le travail.*
- 18. Les relations à distance qui entretiennent l'imaginaire ne datent pas d'aujourd'hui. Elles sont souvent plus durables que les relations d'étroite proximité.*
- 19. L'argent est au cœur du couple et renvoie à la valeur que chacun s'attribue. Mais attention, il est aussi un levier de pouvoir ! Qui paie quoi ? Comment ? Il est important de conscientiser son rapport à l'argent et de mettre les comptes à plat.*
- 20. Pour bien se quitter, il faut aussi être quitte au niveau financier.*

Partie 4

S'accorder sur le plan spirituel

« Nous deux sommes prédestinés l'un à l'autre ; pas de doute, je découvre que mon amour pour toi est aussi vieux que moi-même¹ », écrit le penseur et théologien chrétien danois Søren Kierkegaard. Quand certains s'appuient sur les mythes du destin et de l'âme sœur, la plupart voient surtout dans le couple une occasion de donner un sens à leur vie. Le choc amoureux procède de notre désir de nous réaliser plus pleinement. Et l'aventure d'une vie à deux recèle un profond pouvoir de transformation et de croissance de l'être, nous permettant d'explorer toute une gamme de dimensions et de qualités. À travers une démarche de compréhension, de tolérance, de détachement et d'ouverture, l'amour « vrai » doit se construire sur « du plus » et non sur « du moins » (ou du manque). Ce juste accord est palpable énergétiquement, car il lie deux êtres engagés pour donner et recevoir dans une forme de complétude. L'union sexuelle va nourrir pendant un temps ce sentiment, qui se construit également au quotidien grâce au partage de valeurs, de qualités et de projets. Tout en accueillant la magie du mouvement, un couple doit être capable de regarder dans la même direction. Au-delà du chemin tracé à deux, l'amour est une voie de réalisation personnelle qui nous porte à sortir de notre bulle narcissique et à élargir notre conscience. À travers une co-crédation, le couple est une forme d'aventure spirituelle. Deux âmes qui se rencontrent ont la possibilité d'avancer vers quelque chose de plus grand, de plus absolu, que je vous propose d'explorer dans cette quatrième partie.

*Ouverture à l'autre et abandon au chemin :
un engagement de l'esprit*

« Il n'y a pas de peur dans l'amour ; au contraire, l'amour parfait chasse la peur, car la peur implique une punition. Celui qui éprouve de la peur n'est pas parfait dans l'amour », est-il écrit dans le Nouveau Testament (1 Jean 4,18). Comme nous l'avons vu dans la deuxième partie, la peur est une mémoire renvoyant la plupart du temps à des angoisses illusoires, alors que l'amour est une attitude spirituelle permettant un mouvement d'ouverture dans le présent. C'est en intégrant les différents aspects de soi-même et en s'ouvrant à la totalité de ce qui est que nous évoluons et trouvons une nouvelle façon d'être. Ce n'est qu'une fois que je n'ai plus peur d'aimer que je peux ouvrir mon cœur. « Aimer, c'est se faire une amie de la peur² », affirme John Welwood, docteur en philosophie et psychologie. À tout moment, je peux changer la réalité de ce que je vis par mon attitude et ainsi créer une disposition d'âme, pour accueillir l'autre et la relation. « L'amour est un état de l'âme. C'est cet état qu'un couple apprend à cultiver par un abandon réciproque³ », confirme le D^r Deepak Chopra, auteur de nombreux best-sellers mondiaux mêlant bien-être et spiritualité. L'abandon est la foi dans le pouvoir de l'amour à accomplir n'importe quoi, même quand l'issue d'une situation reste imprévisible.

Avoir peur dans la relation amoureuse engendre des réactions de contrôle et de défense de son territoire personnel. L'amour nous pousse au contraire à nous défaire de nos comportements égocentriques, tout en créant l'espoir de voir surgir autre chose. « L'abandon révèle les impulsions de l'esprit, derrière le masque de l'ego⁴ », pense Deepak Chopra. Entendez l'abandon au chemin ou à la vie, et non pas à un autre individu. Comme l'ego revient souvent en force après la phase de la passion amoureuse, l'abandon doit être un but conscient. Pour John Welwood, bien connu pour avoir intégré les concepts spirituels orientaux aux concepts psychologiques occidentaux, passion et abandon représentent les deux facettes d'une même pièce. Il reconnaît dans la passion un formidable courant d'énergie de vie, qui peut tout naturellement nous mener à l'ouverture et à un sentiment plus vaste de l'être. Plutôt que de la condamner, il encourage à la transmuter et à la mettre au service de l'esprit. Il y a dans la sensation de fusionner avec son ou sa partenaire une abolition de la séparation que certains comparent à la puissance d'une illumination religieuse.

N'étant pas qu'un « don » désintéressé, l'aban-« don » nécessite un effort qui prend la forme d'un engagement pour la paix, la vérité et la confiance, auxquelles on pourrait ajouter la fidélité, la compassion, la disponibilité et

le dévouement. John Welwood définit cet engagement comme le voyage de deux personnes qui apprennent à s'ouvrir plus pleinement à la vie en choisissant d'affronter les obstacles qui interfèrent avec l'expression libre de l'amour⁵. L'amour est un besoin essentiel, dès la naissance. Nul ne survit sans. Mais il présente aussi quantité de paradoxes qu'il nous faut surmonter. Le véritable abandon de soi n'exige pas de renoncer à son pouvoir et à sa liberté. « Réussir à aimer, c'est incarner à la fois de la liberté et du fusionnel, de l'autonomie et de la dépendance, de l'indépendance et de l'interdépendance, c'est ne rien écarter de la complexité de la vie⁶ », souligne pour sa part la philosophe et psychothérapeute Paule Salomon. Et curieusement, plus on est capable d'autonomie, plus on accepte de s'abandonner à l'autre. La peur et le doute n'existent plus. Les besoins de l'ego cèdent la place aux besoins de l'esprit ou de l'âme. C'est alors que l'amour peut surgir dans la confiance.

Pour oser prendre le risque de s'ouvrir à la rencontre et d'entrer dans le jeu de la relation, il s'agit de développer une confiance réciproque. Or la confiance est une qualité spirituelle peu mise en valeur dans une société de la prévision, du contrôle et de l'anticipation. « J'ai besoin de positif, de reconnaissance pour me donner confiance en moi, témoigne Géraldine, en couple avec Jérôme depuis vingt-cinq ans. Et j'ai besoin de sentir qu'on fait équipe pour avoir confiance en nous. La volonté d'évoluer ensemble et de partager des projets est importante. Même si on est imparfaits et vulnérables, on se fait confiance, on se donne la possibilité de grandir. Ensemble, on s'engage à supporter les épreuves, à renforcer ce qui va bien et ce qui est vivant dans la relation. Tout ce que la vie met sur notre chemin est là pour que nous comprenions ce que nos âmes ont à expérimenter. » La communion des amoureux va permettre de développer la confiance nécessaire pour que l'amour puisse fleurir sur un terrain fertile. C'est en valorisant son compagnon ou sa compagne et en accompagnant ce qui fait sens dans sa vie qu'on nourrit la confiance et la foi dans le couple.

« La foi est ce moment de contact, d'adhésion, d'ouverture, d'abandon⁷ », précise le prêtre orthodoxe Jean-Yves Leloup, auteur de plus de quatre-vingt-dix ouvrages sur la spiritualité. Le corps, le cœur et l'intelligence vibrent alors dans un éclat de clarté. Et celle-ci surgit avec la vérité, autre qualité spirituelle qui va venir nourrir, elle aussi, cette confiance. Être dans l'amour revient à être dans la vérité du cœur, nous disent unanimement les sages. Qu'entendent-ils par là ? Il s'agit d'abord de

découvrir qui je suis vraiment, donc de regarder avec discernement au plus profond de moi afin d'entrer en contact avec mon âme. Mais il s'agit aussi d'accepter de me montrer tel que je suis et d'accepter que celui que j'aime regarde en moi. Pour Paule Salomon, c'est également dans une forme de fidélité à soi-même et à l'autre que l'engagement du couple devient possible. La fidélité implique une constance dans la qualité d'ouverture à l'autre et du sentiment dans le temps. Elle exclut donc le mensonge, le reniement, l'oubli, l'effacement de ce qui a été. Quand l'engagement est au conditionnel, l'acceptation de l'autre, la confiance, la franchise, l'amour et le pouvoir sécurisant du couple le sont également.

La fidélité ne devient possible que si l'idée même qu'il puisse y avoir une infidélité nous paraît impossible. « Le jour où j'ai dû dire "oui" à cette femme, j'ai dit "non" aux autres. J'étais heureux de faire cela par amour... Donc, ce n'était pas si difficile que ça », a confié l'écrivain Jacques de Bourbon Busset. L'idée de fidélité doit être évidente pour qu'une nouvelle dimension apparaisse. C'est ainsi que l'exclusivité peut être ressentie non comme une limitation, une privation, mais comme une richesse et une liberté gagnée. Arnaud Desjardins, haute figure de la spiritualité, largement influencé par l'Orient, fait référence à la loi naturelle du « dharma » : il ou elle m'est attribué.e et je lui suis attribué.e. « C'est à moi maintenant qu'est confié cet être et moi qui vais faire son bonheur ou son malheur⁸. » Vue sous cet angle, l'idée de la fidélité dans la monogamie ne paraît plus une contrainte sociale uniquement destinée à consolider le foyer pour les enfants, mais une bénédiction qui permet un accomplissement supérieur. À quoi est-on fidèle ? Suis-je fidèle au contrat que nous avons établi, en conscience, ensemble ? Ou bien suis-je fidèle à un contrat social ? Suis-je fidèle à l'amour que j'ai pour toi et à l'amour que tu as pour moi ? Ou bien à des conditionnements extérieurs ? Telles sont les vraies questions à se poser, sachant que le plus important reste la fidélité à l'amour.

L'aventure d'un couple est un parcours initiatique qui doit permettre d'affronter la totalité de ce que l'on est, tout en permettant à l'autre d'être pleinement lui-même. « Aimer innocemment signifie permettre aux autres de se montrer comme ils sont⁹ », écrit le Dr Deepak Chopra. Est-ce à dire qu'un amour sans connaissance de l'autre n'est pas vraiment de l'amour ? C'est ce que pense le philosophe suisse Alain de Botton : « On ne peut éprouver un amour véritable qu'à partir du moment où l'on connaît vraiment son partenaire. Toutefois, l'amour précédant la connaissance, le

développement de celle-ci peut aussi bien représenter un obstacle qu'un encouragement – en ce sens qu'il risque de provoquer un dangereux conflit entre l'utopie et la réalité¹⁰. » A l'idée de connaissance peut s'adjoindre celle de compréhension, chère au bouddhisme, qui invite à voir avec le cœur et ressentir l'autre au-delà des apparences et de la vision limitée de son propre ego. Quand on comprend, on devient empreint de compassion pour notre compagnon ou notre compagne et on accueille ses souffrances. Compréhension et compassion vont de pair. Pour autant, il n'est peut-être pas toujours nécessaire de tout comprendre.

Pour le philosophe André Comte-Sponville¹¹, « vivre en couple, c'est cela : prendre le temps de faire connaissance avec l'autre, à un degré d'intimité qu'aucune autre expérience ne permet ». Dévoiler ses failles, briser le jeu des postures, sortir de ses repères, c'est permettre la rencontre avec l'autre et la réciprocité. Avec générosité et bienveillance, c'est apprendre à aimer la vérité de ma compagne ou mon compagnon. L'amour spirituel commence quand on est capable d'aimer du point de vue de l'altérité : ce n'est pas moi que j'aime à travers toi. Se sentir aimé pleinement avec nos forces et nos fragilités « peut aussi nous donner la force d'affronter nos démons et finalement de changer¹² », ajoute le philosophe Charles Pépin. La rencontre avec un autre que soi, une autre conscience, fait forcément progresser. Plus encore que de te découvrir, je m'arrache à mon égoïsme. Mes goûts, mes opinions évoluent, je mène différemment mon existence, je change à ton contact. Mon monde se modifie, quand bien même la transformation est lente, discrète et silencieuse. Je renaiss à moi-même. Mais attention, prévient encore le philosophe en s'inspirant de Spinoza : « Quand la bonne rencontre me grandit, me rend meilleur et m'ouvre au monde, la mauvaise me diminue, m'enfonce dans la dépendance et m'isole¹³. » C'est ainsi qu'il faut faire preuve de discernement avant de se dévoiler totalement.

À travers la rencontre amoureuse, plus qu'une personne, c'est tout un monde, un univers que nous désirons. Nous découvrons le sentiment d'altérité : ton point de vue enrichit le mien. Je vais apprendre de toi. Je suis capable de me décentrer pour m'ouvrir à une autre perspective que la mienne. Je regarde le monde extérieur d'une manière nouvelle, à partir de la différence et non de l'identité. Par cette ouverture, j'accepte donc la possibilité d'une évolution intérieure et d'un changement de comportement. « L'amour [...] est une construction, c'est une vie qui se fait, non plus du

point de vue de l'Un, mais du point de vue du Deux¹⁴ », analyse le philosophe Alain Badiou. Avancer dans la confiance, c'est aussi être créatif, additionner ses talents pour créer une œuvre unique. Les rêves des deux partenaires donnent naissance à une vision plus large. Et cette vision est amenée à évoluer sans cesse. Je chemine avec toi sans savoir où tu vas et tu ne sais pas non plus où je vais, mais nous y allons ensemble. Je lâche prise pour un plus grand bien. « L'idée est de garder sa propre identité, mais en s'ouvrant suffisamment à l'autre pour laisser émerger l'inconnu. Dans cette aventure, chacun doit définir ses propres limites pour se respecter. Le couple est un agent qui permet la métamorphose », conclut Michelle Pelisse. Et la métamorphose du couple va permettre la métamorphose de l'un et de l'autre sur un chemin de croissance, d'évolution, d'épanouissement.

Faire la paix avec les différentes dimensions de mon être, m'ouvrir à la beauté de ce que je suis, tout en ayant une conscience critique de moi-même, me permet d'être plus tolérant.e pour m'ouvrir à la beauté de l'autre et à le reconnaître dans ce qu'il est. « Le miracle de l'amour signifie que vous pouvez être imparfait et cela ne menace en rien votre complétude¹⁵ », affirme Deepak Chopra. Tout comme la vulnérabilité ne menace en rien votre pouvoir de séduction, bien au contraire. Acceptez vos points faibles, soyez naturel, ne recherchez que l'authenticité, sont les meilleurs conseils à distiller aux amoureux. L'autre est une invitation à me rencontrer, à me découvrir et également à m'aimer. « Quand vous aurez trouvé le véritable amour, vous vous serez trouvé vous-même¹⁶ », souligne encore ce maître du développement personnel qui pense que l'amour que nous obtenons n'est limité que par notre aptitude à le recevoir. Et de conclure : « En terme spirituel, le fait de tomber amoureux est une ouverture, une occasion de rentrer dans l'intemporel et d'y demeurer, d'apprendre les voies de l'esprit et de les révéler au monde¹⁷. »

Partager une spiritualité permet de ne pas rester centré sur soi, ni même sur son couple et sa famille. Dans un mouvement vers l'extérieur, cela ouvre à l'altruisme, à celui qui n'est pas comme nous. Cela répond aussi à un besoin de transcendance qui éveille à une dimension universelle de la vie. L'amour de Dieu se traduit idéalement par l'amour des autres. Il existe actuellement un glissement sémantique sur la notion de spiritualité, qui adopte de plus en plus comme grille de lecture le bien-être tourné vers soi, alors qu'une spiritualité authentique se déploie vers l'autre, donc vers une

forme de compassion. Cette dimension spirituelle est d'autant plus importante quand le couple avance en âge et voit ses enfants partir du domicile familial. « La spiritualité donne de l'espace, de la place à la personne et à son mystère. Quand on a cet espace de liberté intérieure, on aime l'autre pour ce qu'il est, pas pour ce que l'on veut qu'il soit. L'amour va faire sauter les clivages et les murs de la séparation », ajoute frère Marie de l'Abbaye de Lérins¹⁸. En revanche, les relations peuvent devenir stériles quand l'un a une aspiration spirituelle et l'autre pas : la communion devient alors difficile.

Ce mouvement d'ouverture vers le mystère de cet autre est « de substance spirituelle », selon le philosophe israélien Martin Buber qui explique que l'être humain a pu se tourner vers un autre être humain, parce qu'un jour Dieu est sorti de lui-même pour le faire exister¹⁹. La rencontre entre deux êtres illustre l'acte créateur et le désir de trouver le divin en soi grâce à un autre que soi. « Me tourner vers toi est une manière d'exister et de te faire exister », explique Charles Pépin. J'ai besoin de cette relation à toi pour pleinement réaliser que je suis, que je vis. Ce mouvement qui nous pousse hors de nous répond à notre besoin ontologique de réunir ce qui est séparé et peut être ressenti par les croyants comme par les non-croyants. Dans l'unité, nous ne sommes qu'amour. « Lorsque nous aimons profondément, de toute notre âme, nous retrouvons la source de notre être, nous découvrons notre identité et le sens de notre présence sur Terre²⁰ », affirme pour sa part Sam Keen, l'un des fondateurs du courant humaniste américain.

Regarder dans la même direction

« Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction²¹ », écrit Antoine de Saint-Exupéry. Deux êtres s'unissent dans le souhait de construire un projet commun forcément soumis à évolution. Ils inventent ensemble un récit, donnant lieu à des souvenirs partagés. Comme le confirme le psychologue et théoricien Alfons Vansteenkoven : « Plus vous partagez de choses, plus grandes sont vos chances de réussir : même éducation, même milieu social, même langue, même intérêt, même attitude envers l'argent, mêmes valeurs familiales,

même conception de la vie. » Et je rajouterais un élément important à cette citation : « Même quête de sens. » Car au-delà de l'attraction physique, de la complémentarité psychologique et culturelle, un couple se rencontre et se lie aussi autour d'un désir de croissance et de métamorphose de l'être. Dans une société occidentale où les possibilités de choix de partenaire sont grandes, avec l'accent mis sur le développement personnel et l'individualisme, il est d'autant plus important de ne pas faire l'économie de cette étape essentielle de la construction d'un projet de couple, consistant à se poser deux questions fondamentales : sur quelles valeurs la relation va-t-elle se construire ? Qu'est-ce que l'autre peut m'apporter comme « plus-value » de moi-même ?

Explorons le premier point : sur quelles valeurs va-t-on construire son couple ? La fidélité, la responsabilité, le devoir, l'équité, la liberté, l'honnêteté, la vérité, la franchise, le respect, l'autonomie, l'acceptation, la tolérance, le soutien, la solidarité, l'harmonie, la complétude, l'exclusivité, la constance, l'engagement, la sécurité, l'aventure, la paix, le pardon... sont autant de notions qui peuvent être considérées comme les valeurs fondatrices du projet de couple. Il s'agit, ensemble, d'établir un socle commun, sorte de compromis entre tes valeurs et les miennes. Quelles valeurs place-t-on, toi et moi, au-dessus des autres ? Avec conscience et discernement, posons-nous ensemble la question de ce qui est important pour nous. Par exemple, chez certains, la liberté va être placée au-dessus de la fidélité. Ou encore, la sécurité va prendre le dessus sur l'autonomie. À chaque couple son mode de fonctionnement, mais aussi ses paradoxes. Parfois, le besoin d'aventure peut cohabiter avec le besoin de sécurité. « Les femmes en particulier ne se contentent plus d'un couple tranquille. Elles ne demandaient pas autant d'intensité auparavant », observe Alain Héril. Selon les moments de vie, les valeurs changent aussi.

Si le choix de valeurs communes constitue un dessein spirituel, il est bien évidemment fortement conditionné par nos codes culturels, nos normes sociales en fonction du lieu et de l'époque auxquels nous appartenons. « Autrefois, divorcer vous couvrait de honte. Aujourd'hui, c'est refuser de le faire, alors que vous en avez la possibilité, qui vous déshonore », observe avec justesse la thérapeute Esther Perel²² pour illustrer l'évolution des valeurs d'engagement et de liberté. Ou encore, la jalousie apparaissait jusque dans les années 1970 comme un sentiment intrinsèque à l'amour, alors qu'elle est en passe de perdre toute légitimité de nos jours²³ ; il est en

effet très mal vu de montrer de la possessivité envers son ou sa conjoint.e dans une société individualiste valorisant la liberté. Parmi les autres valeurs « à la mode » dans nos sociétés occidentales, il y a l'autonomie, l'indépendance, l'accomplissement personnel, l'affirmation de soi ou encore l'égalité. Les valeurs véhiculées par le mariage et la famille ont par conséquent beaucoup évolué. Mais si l'engagement et la responsabilité ont moins la cote depuis la création du modèle de l'amour romantique, le fait d'avoir un compagnon ou une compagne, et même d'être amoureux.se, reste toujours un facteur de valorisation du moi.

Avant d'être véhiculées par les sociétés modernes, toutes les valeurs à l'origine du fondement du couple l'ont été par des mythes, légendes et archétypes, chers à Jung. Le concept de l'âme sœur appartient à notre inconscient collectif. L'un des textes qui en est à l'origine est *Le Banquet* de Platon²⁴, écrit aux environs de 380 avant J.-C. Aristophane y raconte que jadis, nous avions une autre apparence physique de forme ronde avec une tête, mais à deux visages, quatre jambes et quatre bras. Il existait alors trois variations de genre, selon les affinités de chacun : l'union homme/femme ou l'androgynie, l'union homme/homme et l'union femme/femme. Parfaitement comblés, nous ignorions le manque, nous ne désirions personne, nous étions un Tout. Notre orgueil nous poussant à attaquer les dieux, Zeus décida de nous affaiblir en nous divisant en deux, ne nous laissant qu'un seul visage, deux bras et deux jambes. Ce qui nous condamna à une perpétuelle et douloureuse sensation d'incomplétude. C'est ainsi que nous naissons avec le manque de notre moitié perdue et l'envie de la retrouver afin de reprendre notre forme originelle et de nous libérer des sentiments de souffrance et de solitude. Seule la relation sexuelle peut potentiellement nous ramener temporairement à la sensation de complétude, par la fusion des corps. Cette sensation s'appelle l'amour, le seul capable de guérir la nature humaine, « le plus grand bonheur que l'on puisse attendre », selon Aristophane.

Cette croyance dans le mythe de l'âme sœur et que nous sommes faits l'un pour l'autre est réactivée inconsciemment dès que l'on tombe amoureux.se. « Non seulement il me semblait l'avoir toujours connu, mais sa seule présence élargissait mon âme d'une étrange façon. La résonance vibratoire de notre union fut si forte que je crus perdre la raison. Notre compréhension mutuelle n'avait pas besoin de mots, de gestes ou de regards, et dans chacune de nos entrevues flottait un air de perfection

absolue, car nous étions à la fois si semblables et si complémentaires²⁵ », raconte Sabrina. Cette impression de fluidité, d'évidence, de familiarité, de complétude, relève-t-elle du mythe ou de la réalité ? Il est difficile de savoir si le mythe se fonde sur une réalité que nous percevons intuitivement ou s'il est pur fantasme. D'ailleurs, est-il question des deux faces d'un même être ou s'agit-il de la relation de deux êtres entiers ? La théorie New Age des « flammes jumelles » reprend le mythe de l'âme sœur en soutenant qu'une âme aurait été séparée à la naissance en deux âmes distinctes qui n'aspirent qu'à se retrouver. Elle répond en cela au besoin de rêver et de donner du sens à la passion amoureuse. Toujours est-il que la rencontre de certaines âmes reste éminemment créative, comme celles de Pierre et Marie Curie, ou de Jean Tinguely et Niki de Saint Phalle, pour n'en citer que quelques-unes. Au-delà du sentiment d'exister pleinement, l'énergie suscitée par certains couples a un pouvoir transformateur sur eux, leur environnement et le monde.

Mû par ses désirs et ses peurs, l'homme qui n'est pas encore un sage éprouve le besoin de se tourner vers l'extérieur. « Il ne se sent pas complet en lui-même et cherche au-dehors ce qui lui manque²⁶ », souligne Arnaud Desjardins. La recherche de la complémentarité anime la plupart des couples. Par exemple, l'un peut apporter la valeur de la responsabilité, tandis que l'autre veillera sur l'harmonie ou la tolérance afin qu'un équilibre puisse se créer. Évidemment, pour que cela fonctionne, il faut que les valeurs portées par l'un et par l'autre ne soient pas trop éloignées, mais aussi que les besoins de l'un et de l'autre soient respectés. Parfois, certaines valeurs – comme la sécurité, l'autonomie – correspondent à des besoins universels, reconnus par le psychologue américain Marshall Rosenberg, père de la communication non violente (CNV). Parmi les autres besoins nécessaires à l'épanouissement de l'individu, il y a aussi l'empathie, la créativité, l'amour, la distraction, le repos et bien évidemment le sens. C'est ce que met Abraham Maslow tout en haut de sa fameuse pyramide illustrant la théorie de la motivation, sous le terme de « besoin d'accomplissement de soi ».

Le second questionnement nous amène à préciser le projet du couple. Au-delà des contingences matérielles, il nous fait cheminer vers des voies plus spirituelles, à travers une quête de sens : qu'est-ce qu'on attend l'un de l'autre ? Ou plus exactement : qu'est-ce que l'autre peut m'apporter de spécifique, comme « plus-value » de moi-même ? L'idée est de définir

comment la relation peut être une source d'épanouissement pour l'un et pour l'autre. À chacun de trouver son modèle. Quand certains vont construire une famille, d'autres vont écrire un livre ensemble. Derrière ces projets, il y a le désir de cheminer, d'évoluer et de s'épanouir à deux, tout en s'accompagnant vers son propre accomplissement personnel. La rencontre amoureuse est le début d'une connaissance réciproque et d'un apprentissage qui va s'inscrire dans la durée, comme une œuvre de transformation unique. Elle est une quête au cœur de l'aventure de notre existence. Elle nous pousse à aller au-delà de nous-mêmes et de ce que nous croyons être. Elle nous permet d'exister, de nous réinventer et de nous projeter vers l'avenir. C'est ainsi que le dessein du couple est éminemment spirituel puisqu'il se veut créateur.

Comme le montre un autre mythe grec, celui d'Éros et de Psyché, ce chemin vers davantage de conscience ne se fait pas sans effort. Éros devient l'amant de Psyché, à condition que celle-ci n'essaie pas de voir son visage. Il lui rend visite pendant la nuit et tout se déroule bien jusqu'à ce que Psyché, se demandant qui est vraiment son amant, décide d'allumer la lumière pour le voir. C'est ainsi qu'il disparaît et que Psyché devra surmonter quantité d'épreuves pour le retrouver. Une fois réunis, Psyché et Éros pourront exposer leur amour à la lumière du jour. Pour le philosophe John Welwood, ce mythe évoque les épreuves consécutives à toute percée de la conscience. Une fois engagés à développer des relations plus profondes, nous changeons de paradigme : « Être un guerrier du cœur signifie accueillir tout ce qui arrive dans la relation, quelles que soient les difficultés, comme une occasion de grandir et de découvrir de nouvelles ressources intérieures²⁷. » Les conflits nous invitent à développer le meilleur de nos qualités humaines, tels la compassion, l'humour, la sagesse, l'honnêteté, mais aussi le courage ou la douceur. En nous donnant un sentiment plus vaste de notre être profond, la relation amoureuse apparaît ainsi comme un chemin d'évolution spirituelle.

« Notre couple, c'est comme une évidence depuis le début, raconte Sandrine avec émotion. C'est comme deux énergies qui se rencontrent. Ensemble, nous sommes la force, le feu pour déplacer des montagnes. Nous avançons à l'unisson dans la même direction. Avec trente-quatre ans de recul, ce sentiment n'a pas changé, n'a pas vieilli. Nous avons eu trois enfants, dont des jumeaux. La clé pour garder la connexion dans le couple, malgré un quotidien bien rempli, c'est la communication : rester dans

l'écoute de soi et de l'autre. Pourtant, nous avons vécu un tsunami dans notre vie de famille : notre fille a fait une tentative de suicide. J'arrive aujourd'hui à en parler avec du recul. Quelles que soient les épreuves que l'on vit, l'essentiel est ce que l'on en fait... On a transformé cette épreuve en force, on l'a sublimée tous ensemble. Le couple et la famille sont unis plus que jamais. Quand on a la chance d'avoir quelque chose de précieux, on ne veut pas l'abîmer. Je n'ai jamais eu envie d'avoir une relation avec un autre homme. Alexandre est l'homme de ma vie. Je vais continuer à vivre avec lui jusqu'au bout. Je préférerais d'ailleurs qu'il me survive que le contraire. »

Aucune vie de couple n'est dénuée de difficultés, surtout quand elle dure longtemps. Pour Christiane Singer, « les épreuves ne sont pas [...] le signe qu'il faut clore l'aventure, mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre²⁸ ». La relation amoureuse fait resurgir les aspects qui ont besoin d'être travaillés en nous, même si certains ne seront jamais résolus. Et la souffrance fait partie de l'aventure : elle ne fait pas que fragiliser le moi, elle aide aussi à ouvrir le cœur. Pour mieux la traverser, la communication non violente nous propose de reconnaître nos besoins et ceux de l'autre, en développant bienveillance et compassion. « Chacun agit pour l'autre par compassion, sous l'inspiration de l'énergie divine et dans le but de servir la vie. Non pas par peur de la punition ou dans l'espoir d'une récompense, mais en raison de la joie naturelle que nous ressentons à contribuer au bien-être de chacun²⁹ », explique le fondateur de la CNV, Marshall B. Rosenberg. Le plus grand obstacle que nous pouvons rencontrer est l'ego. Et notre plus grand allié est probablement l'amour.

La relation peut devenir une plus-value de nous-même si elle nous apporte un « plus-être ». Le fait d'aimer une personne et d'être aimé.e par elle va nous permettre de nous sentir mieux et nous rendre plus joyeux.se. Pour l'écrivaine Jacqueline Kelen, « le seul couple intéressant, riche, ouvert, transformateur est celui qui exalte, renforce, embellit, épanouit l'individualité de chacun³⁰ ». Il s'agit de chérir la croissance de celui que j'aime en le créditant du meilleur et de considérer que ce qui l'enrichit peut devenir un « plus » pour la relation et donc aussi un « plus » pour moi. Le cosmos lui-même est ainsi structuré pour entraîner la croissance. « La spiritualité invite à développer un rapport au monde et à soi qui n'est pas simplement lié à l'obtention de plus de choses. Ce n'est pas de l'ordre du cumulatif, donc du “mieux-être” mais de l'expansion, donc du “plus être”.

Quelque chose s'ouvre permettant de faire grandir chacun et de magnifier la relation », souligne Alain Héril, qui voit l'amour comme une énergie du « plus être ». Plutôt que de construire sur du manque, donc du « moins », basé sur de la fusion et donc de la peur, il s'agit de construire sur du sens, donc du « plus », basé sur du partage, du détachement et de la confiance. C'est ainsi que l'échange peut se faire sans risque de déposséder l'autre. L'association de deux esprits apporte plus à la relation que chacun pris individuellement.

Savoir donner et recevoir, aimer et être aimé.e

Arnaud Desjardins aime rappeler les cinq critères grâce auxquels on peut reconnaître la valeur profonde d'un couple, énoncés par Swâmi Prajnanpad, maître indien contemporain. Le premier de ces critères est le sentiment d'être deux compagnons, sentiment qui s'enrichit avec les souvenirs partagés. « Il y a quelqu'un à mes côtés qui me comprend, avec qui j'aime échanger, avec qui j'aime partager, avec qui j'aime agir³¹. » Un langage commun et une profonde complicité se mettent en place. Le deuxième critère est le sentiment d'aisance ou de facilité. Nous sommes dans une relation qui ne nous amène pas à gaspiller notre énergie en émotions. Le troisième critère est la compatibilité de deux natures qui sont différentes, mais qui recèlent une possibilité d'association, de complicité. Le quatrième critère repose sur la foi et la confiance absolues en l'autre et en la relation : « Le mariage ne peut pas être une voie spirituelle vers la sagesse si cette confiance et cette foi n'existent pas, si vous vivez dans la peur³². » Enfin, le cinquième critère est une forte impulsion à rendre l'autre heureux en tenant compte de ses demandes. Ce bonheur est aussi une réalité simple, quotidienne, faite d'une accumulation de petits détails. Ces cinq critères rejoignent tout naturellement les besoins d'empathie, d'appartenance, d'intimité, de confiance, de sécurité et d'accomplissement utilisés en communication non violente par Marshall B. Rosenberg, qui, ne l'oublions pas, s'est largement inspiré des enseignements de Bouddha.

Le bouddhisme n'est évidemment pas étranger à la question de l'amour. Il énonce quatre éléments, nommés les Quatre Incommensurables, qui ont le pouvoir d'aider toute personne à devenir plus heureuse s'ils sont

appliqués. Car tout réside dans l'art de la pratique. Premièrement, la bienveillance et la bonté aimante envers soi-même et son conjoint (*maitri*) vont amener à poser un regard profond sur les souffrances et aspirations de l'autre pour tenter de le comprendre et transformer les reproches en encouragements. Deuxièmement, la compassion (*karuna*) permet de comprendre et de soulager la souffrance de l'autre en rentrant en communion avec lui. Troisièmement, la joie (*mudita*) nous porte à reconnaître toutes les conditions de bonheur qui sont autour de nous, à accroître les plaisirs simples de la vie, à être dans la gratitude, à nourrir la joie de l'autre... Quatrièmement, l'équanimité ou l'inclusivité (*upeksa*) signifie inclure l'autre dans une égalité d'esprit, l'accepter tel qu'il est, complètement, sans attachement et sans discrimination, s'identifier à lui, essayer de faire grandir la partie lumineuse en lui et en prendre soin. « Plus on cultive la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité, plus on va développer l'action juste et traverser les épreuves avec stabilité et clarté. Un travail intérieur est à l'œuvre », explique sœur Chan Dao Nghiem qui accompagne des couples lors de retraites, au Village des Pruniers, fondé par le moine zen vietnamien Thich Nhat Hanh³³.

Ce haut leader spirituel mondial et militant pour la paix, reconnu pour ses enseignements, invite à pratiquer la pleine conscience en couple. En quoi consiste-t-elle ? À regarder profondément en soi-même et en son partenaire pour faire face aux « formations internes » dès qu'elles apparaissent, sous la forme de sensations, de pensées, de paroles ou d'actions. Par exemple, lorsqu'un sentiment d'anxiété nous submerge, il s'agit de respirer profondément, de s'observer en méditant : pourquoi me suis-je senti.e si mal à l'aise lorsqu'elle ou il m'a dit cela ? Qu'est-ce qui a été touché en moi ? Qu'est-ce qui a créé le conflit ? Une fois la problématique identifiée, nous avons alors tout le pouvoir de la transformer ensemble. Thich Nhat Hanh voit dans cette pratique de pleine conscience tout un art de vivre en couple : « Nous voyons que l'autre a comme nous des fleurs et des déchets en lui et nous l'acceptons. Notre pratique est d'arroser les fleurs en lui, sans lui apporter de nouveaux déchets. [...] Notre partenaire est une fleur. Si nous en prenons bien soin, elle poussera merveilleusement. Si nous ne nous en occupons pas bien, elle fanera³⁴. » C'est sur la base de cet enseignement que des retraites pour couples sont proposées.

Sœur Chan Dao Nghiem nous confie avoir vu des couples repartir transformés, après s'être initiés à la « pratique de la réconciliation ». Celle-

ci consiste à reconnaître un dialogue intérieur, parfois violent, avec soi-même et ses ancêtres, afin de le transformer en dialogue d'amour. « Quand on se parle durement, on parle aussi durement à son compagnon ou à sa compagne. Or, il faut comprendre que, derrière chaque acte ou chaque parole blessante, il existe toujours des causes », explique la moniale. L'un des buts de la pratique est de cesser de rendre l'autre responsable de nos souffrances en ouvrant notre cœur à la compassion. Sœur Chan Dao Nghiem encourage aussi à tester au quotidien la « pratique de l'arrêt » : se poser dans la nature, boire une tasse de thé, revenir à ses pas, respirer en pleine conscience, faire une retraite, prendre un repas en silence, remercier pour la nourriture, sourire à soi-même, etc. Revenir vers l'intérieur de soi crée la disposition nécessaire pour aller vers l'extérieur de soi et ainsi mieux communiquer avec autrui. C'est alors que le mouvement entre « donner et recevoir » pourra s'effectuer de manière naturelle et équilibrée.

Comment mieux communiquer avec sa compagne ou son compagnon ? Comment mieux la ou le comprendre ? Pour répondre à ces questions, sœur Chan Dao Nghiem donne aux couples toute une série de conseils concrets. Tout d'abord, elle encourage à reconnaître la beauté chez l'autre, à travers ses actions et ses paroles. Quand bien même l'une d'entre elles se révélerait blessante, il s'agit de communiquer sans violence à son auteur ce que l'on ressent, sans jamais le juger ni le blâmer. Chacun gagnera aussi à nourrir la relation en disant des mots gentils ou en multipliant les petites attentions au quotidien. Il est également important de s'accorder du temps en couple en étant dans une véritable présence à l'autre : « Chéri.e, je suis là pour toi. » Par ailleurs, n'oublions pas que l'autre est lui aussi en perpétuelle transformation et amené à se renouveler. C'est pourquoi il faut lui laisser suffisamment d'espace et de liberté pour permettre son déploiement, sans l'enfermer dans nos préjugés.

Prendre soin l'un de l'autre, faire en sorte que chacun puisse s'épanouir et faire du bonheur une réalité, tel est le « dharma » de deux personnes engagées à pratiquer un amour authentique. Le moine Thich Nhat Hanh invite ainsi à méditer sur sa propre nature et sur celle de l'autre afin de découvrir ses aspirations et ses difficultés. « Chéri.e, est-ce que je te comprends suffisamment ? Est-ce que j'arrose tes graines de souffrance ? Est-ce que j'arrose tes graines de joie ? S'il te plaît, dis-moi comment je pourrais mieux t'aimer³⁵ ? » sont de vraies questions à (se) poser. À travers cette courtoisie, cette connaissance et cette compréhension, naît

l'acceptation de l'autre tel qu'il est, avec ses limites : « Si nous n'aimons que les bons côtés d'une personne, ce n'est pas de l'amour. Nous devons accepter ses faiblesses et apporter notre patience, notre compréhension et notre énergie pour l'aider à les transformer³⁶. » Engagé à transmettre l'enseignement bouddhiste, Arnaud Desjardins reconnaît dans cette démarche d'acceptation et de don de soi une intelligence du cœur : « Donner, ce n'est pas donner ce que nous avons envie de donner au partenaire tel que nous voulons qu'il soit, mais au partenaire tel qu'il est et tel que nous avons à apprendre à le voir, à le comprendre et à le ressentir³⁷. » Il ne s'agit pas non plus de lui donner ce que nous voudrions recevoir nous, mais ce qu'il a besoin de recevoir lui.

Une transmutation semble à l'œuvre au niveau collectif et individuel, autant chez les femmes que chez les hommes. Pour mettre un terme au modèle patriarcal, ce nouveau paradigme invite à passer de la peur à la confiance, et de la domination à la coopération, selon la philosophe Paule Salomon. « En châtiant l'autre de sa liberté, je le châtie de sa capacité d'unité, donc je condamne sa capacité à m'aimer³⁸ », explique-t-elle. Deux consciences aliénées et blessées s'enferment et s'exploitent. C'est la raison pour laquelle il est important que chacun maintienne son pouvoir personnel et trouve le moyen de se ressourcer aux forces de la vie, sans aller puiser chez l'autre. Le couple doit offrir un espace de sécurité où l'un et l'autre vont pouvoir développer leur potentiel en prenant le risque de la différenciation. « La personne qui apprend à se remplir par elle-même n'attend plus de l'autre qu'elle tienne cette fonction. En ce sens, quand elle donne, elle le fait avec le plaisir de donner. Elle reçoit déjà dans l'acte de donner³⁹ », ajoute Paule Salomon. Les relations amoureuses sont une merveilleuse occasion de nous éveiller à notre nature profonde et de développer à la fois nos besoins d'autonomie et nos besoins de lien ou d'amour.

Rappelons-nous le conte de « L'homme qui ne croyait pas en l'amour », rapporté par Don Miguel Ruiz. Malgré ses réticences, cet homme finit par avoir une histoire d'amour avec une femme avec qui il n'éprouve ni jalousie, ni volonté de contrôle, ni possessivité. « Elle ne m'embarrasse jamais. Elle ne me dérange nullement. Je ne suis pas jaloux lorsqu'elle est avec d'autres personnes. Je ne l'envie pas lorsqu'elle a du succès. En fin de compte, peut-être que l'amour existe bel et bien⁴⁰... », se dit-il. Leur relation continue à grandir jusqu'à ce que le cœur de cet homme, si

débordant, soit frappé d'un miracle. Une nuit, la plus belle étoile du ciel descend jusqu'à se poser dans ses mains. Il est tellement heureux de cet incroyable cadeau qu'il l'offre à sa bien-aimée. Dès cet instant, l'étoile se brise en mille morceaux. « L'étoile était son bonheur, et son erreur a été de mettre ce bonheur dans les mains de la femme. Le bonheur ne vient jamais de l'extérieur. L'homme était heureux à cause de l'amour qui venait de l'intérieur de lui-même. [...] Mais dès qu'il a rendu responsable [sa bien-aimée] de son bonheur, elle a brisé l'étoile parce qu'elle ne pouvait pas en être responsable⁴¹. » Chacun reste l'artisan de son bonheur, quand bien même il peut contribuer à celui de l'autre : telle est la morale de cette histoire.

« Celui qui, par quelque alchimie, sait extraire de son cœur pour les refondre ensemble compassion, respect, besoin, patience, regret, surprise et pardon crée cet atome qu'on appelle l'amour » est une des citations les plus célèbres du poète libanais Khalil Gibran. Le pardon est en effet un autre ingrédient dont il faut savoir pratiquer l'art en couple. Il est un acte spirituel que nous recevons pour nous-mêmes ou que nous donnons à l'autre. « Par-delà le don », « au-delà du don » signifie qu'il y a en moi quelque chose de « plus grand » qui pardonne. Pour Platon, seul celui qui comprend tout pardonne tout. « Il faut être intelligent pour pardonner ; se comprendre soi-même et comprendre l'autre. Mais c'est plus que ça. Faire l'expérience du pardon, c'est faire l'expérience de Dieu quelquefois. Ce n'est plus moi qui pardonne, c'est lui qui pardonne », dit Jean-Yves Leloup, prêtre orthodoxe, théologien et philosophe. Demander ou recevoir le pardon implique renoncement, détachement et deuil dans un mouvement d'ouverture du cœur. Il est un acte de libération pour soi-même et pour l'autre, qui s'obtient après un long chemin de purification.

« Dans tout pardon, il y a un deuil à faire par rapport aux attentes que l'on a vis-à-vis de quelqu'un, à la confiance que l'on a perdue, à l'amour que l'on n'a pas reçu. Ce ou ces deuils demandent de lâcher prise⁴² », explique pour sa part le père George de Saint-Hirst. Un véritable travail intérieur de compréhension et d'acceptation se met à l'œuvre. Au contraire du cœur, le corps met davantage de temps à pardonner, car il demande à être lavé des mémoires qui se sont inscrites à travers les blessures qui se nichent dans nos plus petites cellules, pense pour sa part Jean-Yves Leloup. L'absence de pardon condamne la personne à nourrir du ressentiment et de la colère, qui sont des poisons pour l'âme. Elle est à l'origine aussi de

nombreuses séparations. « Si notre amour n'était que la rencontre de deux ego, la séparation sera celle des ego qui auront bien du mal à se pardonner. Mais si notre amour a été la rencontre du Soi, de deux silences, de deux intériorités, il restera vivant, quand bien même les ego se séparent », analyse encore Jean-Yves Leloup.

Reconnaître qu'on a été blessé.e, sortir du rôle de victime, exprimer sa souffrance et sa colère, accepter de recevoir la guérison, retrouver la paix de l'esprit sont autant d'étapes clés pour pardonner. « Bien souvent, la colère contre celui ou celle qui nous a fait mal est en réalité une colère contre nous-mêmes. Comment avons-nous pu être aveugles pendant si longtemps⁴³ ? », fait remarquer Simone Pacot, avocate qui, une fois à la retraite, a décidé d'entamer un parcours de guérison intérieure en s'appuyant sur la parole de Dieu, et de proposer des sessions intitulées « L'Évangélisation des profondeurs ». Pour arriver à pardonner, il est important d'admettre que les attributs négatifs de mon prochain sont aussi présents en moi. « Ce qui me dérange chez l'autre reflète ce qui n'est pas pardonné en moi-même. [...] Commencer à pardonner, c'est prendre la responsabilité de ce qui se trouve dans mon mental. [...] Mon ego me mène au déni. Dans la plupart des conflits, il me porte à attaquer l'autre afin qu'il se sente coupable⁴⁴ », explique le Père George de Saint-Hirst. C'est ainsi qu'en me pardonnant je pardonne à l'autre. Et inversement, en pardonnant à l'autre, je me pardonne.

À travers ce mouvement, j'entre dans un cercle vertueux. Car le pardon est avant tout un cadeau que l'on se fait à soi-même ! Il permet de se réconcilier avec son passé, de l'intégrer dans son présent, sans pour autant oublier : le souvenir est bien là, mais ne nous détruit plus. « Pardonner ne veut pas dire excuser. Il y a des actes qui sont inexcusables. Excuser systématiquement sous prétexte de charité est une façon de dénier la liberté de l'autre⁴⁵ », souligne encore Simone Pacot. En aucun cas il ne s'agit de mépriser l'autre ou de le réduire à son acte, mais au contraire de jeter sur lui un regard de bienveillance qui va pouvoir l'aider à grandir. Le Père George est du même avis. Lorsque nous pardonnons, cela ne signifie pas que la confrontation avec les personnes concernées est obligatoire, ni même que la relation est restaurée dans sa forme extérieure. « Pardonner n'est pas forcément se réconcilier. Le ciment d'une relation est la confiance mutuelle, qui se gagne, se mérite, se construit ou encore se reconstruit. Une fois

perdue, reste à chacun de prendre la décision de continuer la relation ou pas⁴⁶ », conclut le prêtre.

Même si, bien souvent, dans une relation, l'un donne plus que l'autre, le mouvement entre « donner » et « recevoir » exprime assez naturellement une forme de complémentarité entre l'homme et la femme. Découvrir et comprendre la femme à travers sa femme est en soi pour l'homme une voie de croissance intérieure, et inversement pour la femme, selon le philosophe Arnaud Desjardins : « C'est par elle que j'atteins la plénitude de l'état humain ; par elle, je fais grandir en moi, je comprends, j'épanouis en moi toutes les vertus féminines. C'est par lui que je deviens l'être humain dans sa totalité : par lui, j'accomplis, je perfectionne, je mène à leur achèvement en moi les vertus masculines⁴⁷. » Tout en restant chacun dans son pouvoir masculin et féminin, c'est dans une alliance créatrice que nous allons combler l'abîme qui nous sépare depuis des millénaires et élargir notre amour à une dimension plus universelle. Quand il a été nourri par la générosité, le courage, la compassion et la sagesse, l'amour d'un couple peut en effet s'étendre au-delà du cercle de leur relation, comme le suggère Pierre Teilhard de Chardin, prêtre jésuite. Plus l'amour qu'éprouvent deux êtres est profond, plus ils se sentiront concernés par l'état du monde qui les entoure. Leurs ressources sont illimitées : plus ils donnent, plus ils auront à donner.

Une rencontre énergétique

Fondée sur des principes d'authenticité, de bienveillance, d'empathie, de coopération et de responsabilisation entre les êtres, la communication non violente n'est pas seulement un outil utile en psychologie. Elle est aussi et surtout une pratique spirituelle visant à se mettre en lien avec l'« énergie divine d'amour ». Une expression choisie par son fondateur Marshall B. Rosenberg pour s'adresser à tous, sans distinction religieuse. Afin que cette énergie s'exprime, il invite chacun à prendre contact avec ses besoins dans le respect de sa vraie nature. Cette bienveillance envers soi stimule tout naturellement la bienveillance envers autrui, permettant ainsi de créer un consensus entre ses propres besoins et ceux de son partenaire. Ce qui contribue au bonheur de tous et à nourrir le vivant. « Ma vie serait plus

riche si j'invoquais cette énergie divine d'amour, qui pour moi représente la Vie, le lien avec le Vivant⁴⁸ », pense Marshall B. Rosenberg. Plutôt que « communication non violente », d'autres préfèrent appeler cette pratique « communication vivante » ou encore « bienveillante ». C'est le cas de Michel Hirschowitz qui, après un parcours dans l'éducation, a reconnu en elle une démarche prometteuse pour désamorcer les conflits et surtout pour transformer le monde. Avec Hélène Petry, sociologue et énergéticienne, il anime des stages sur différentes thématiques, dont la relation amoureuse.

En accord avec la CNV, ils énoncent les deux postulats de base. Le premier : « Chaque individu fait du mieux qu'il peut avec les ressources dont il dispose en cet instant pour prendre soin de ses besoins et des besoins des autres. » Le second : « Tout être humain aime plus que tout contribuer au bien-être d'autrui s'il a la liberté de le faire. » Bien que la liste ne soit pas exhaustive, Michel Hirschowitz et Hélène Petry reconnaissent cinq besoins originels et universels, qui ne dépendent ni du temps, ni de l'espace, ni des personnes : l'amour, la joie, la sécurité, la confiance, la paix. Ces besoins ne doivent pas être confondus avec les stratégies que nous mettons en place pour les nourrir : les besoins sont abstraits, alors que les stratégies sont concrètes. En ce sens, « vivre en couple » est une stratégie et non un besoin, explique Hélène Petry : « Plus je reconnais mes besoins, moins je m'attache aux stratégies qui m'apportent satisfaction ou qui me font souffrir, plus je suis dans l'ouverture, dans l'acceptation de mes limites et de celles de l'autre. J'accueille la vie. Et cet élan me rend plus disponible aux besoins de l'autre. » Différencier nos besoins des stratégies que nous mettons en place pour les satisfaire permet d'exercer notre souveraineté, en prenant la pleine responsabilité de nos choix. « Quand on sait qu'on a la ressource à l'intérieur pour combler un besoin, on devient moins dépendant de l'autre. On se réapproprie une part de ce qu'on avait mis à l'extérieur de soi. Je ne rends plus l'autre responsable de mon bien-être », souligne pour sa part Michel Hirschowitz. Cette prise de conscience permet de mieux traverser nos conflits intérieurs et ceux avec notre conjoint. La relation à nous-même et à l'autre en est de fait améliorée. Les besoins mutuels étant respectés, l'échange s'améliore. Et la joie ne peut que se déployer.

Tout comme le désir et l'amour, la joie est une forme d'énergie vitale. Et la question énergétique est au cœur du processus de la relation. Le célèbre astrologue Alexander Rupert compare la relation de couple à un centre unique, bipolaire, d'énergie rayonnante qui va servir l'humanité tout

entière : « C'est ce couple qui rayonne comme tel et il rayonne parce que, ensemble, les partenaires sont consciemment des parties fonctionnelles de l'humanité qu'ils servent de manière éclairée⁴⁹. » Pour lui, c'est en unissant nos deux polarités, masculine et féminine, que le plein épanouissement des partenaires pourra s'effectuer au sein d'un plus grand Tout. Cette énergie doit venir du cœur, « centre » de l'amour, lequel a un grand pouvoir de fécondation spirituelle. La compréhension de la relation donne un véritable sens à notre individualité naissante et modifie notre ego. « Étant ouvert.e à l'universel dont il ou elle est devenu une expression particulière, l'homme ou la femme de compréhension est prêt.e à unir en lui ou en elle l'universel et le particulier, Dieu et la matière⁵⁰ », conclut l'astrologue.

C'est dans cette écoute profonde de l'univers que Michelle Pelisse entrevoit la possibilité de l'émergence d'un couple plus éclairé formant une nouvelle humanité. Une énergie nous pousse à croître spirituellement tout au long de notre vie, faite de cycles. La crise de la quarantaine est pour la psychothérapeute une réalité qui se reflète tous les jours dans son cabinet, à travers ses patient.e.s. Une quête de sens naît chez la plupart, qui réalisent qu'ils ou elles ne sont pas que la somme de leurs expériences. Des interrogations surgissent en eux : Qui suis-je ? Ai-je vraiment la vie qui me convient ? Où vais-je ? Mon couple me convient-il ? En chaque individu, il y a des parts traumatiques personnelles, transgénérationnelles et peut-être même karmiques, si l'on croit en la réincarnation. « Pour moi, l'être humain est une énergie qui s'incarne et se déploie. Il devient complet, holistique, quand il a accueilli toutes ses parts, sa lumière comme son ombre, tel que le définissait Jung à travers le processus d'individuation. Une forme d'alignement se crée alors en lui entre parole, pensée, acte et vibration », souligne-t-elle. Dans le couple, Michelle Pelisse observe qu'un mouvement, le plus souvent sous forme de crise, surgit généralement au bout de sept ans.

Il existe quantité de thérapies reposant sur la croyance que des champs d'énergies circulent à l'intérieur et à l'extérieur du corps (chakras, méridiens, etc.). Très à la mode, elles sont censées rééquilibrer le flux énergétique entre le corps physique, vibratoire, et l'esprit, comme le reiki, l'acupuncture, l'homéopathie, les thérapies quantiques, l'EFT (Emotional freedom technique)... Certaines sont pratiquées en état modifié de conscience, lequel se matérialise par une baisse de la fréquence cérébrale. Michelle Pelisse utilise notamment l'HTSMA (Hypnose, thérapies stratégiques et mouvements alternatifs), qu'elle qualifie d'approche

psychologique et énergétique très puissante. Celle-ci part du postulat que l'épanouissement de chacun se fait grâce à la relation à l'autre, à la relation au monde physique (l'environnement) et à la relation au monde des représentations. L'événement traumatique vient par son intensité et/ou sa répétition altérer ces trois types de relation, selon le concepteur de l'HTSMA, le Dr Éric Bardot. Dès lors, l'individu peut se retrouver isolé et voir le sens de sa vie remis en question. « C'est en travaillant sur les différents niveaux de la relation que les processus de guérison vont pouvoir s'activer aux niveaux corporel, psychique et spirituel de l'individu. Le système, à l'origine du problème, va permettre aussi de trouver une solution », explique Michelle Pelisse qui voit le couple comme un puissant système énergétique, qui peut être une force, tout autant qu'une difficulté.

Pour préserver son énergie, il est bon de savoir parfois s'isoler, et pourquoi pas de dormir seul.e. Si la maison est en général le territoire commun au couple, est-ce que la chambre doit nécessairement l'être ? Ou du moins, est-ce que chacun ne devrait pas s'aménager une pièce personnelle ? « Chaque être humain a besoin de son espace, de sa cabane, d'échapper à une fusion qui devient confusion⁵¹ », prévient Paule Salomon. À trop rester avec l'autre, on se mêle et on perd son énergie propre, donc son identité, surtout quand cela fait longtemps que l'on vit en couple. Si la joie ou la gratitude se transmettent pour contribuer à l'évolution harmonieuse de la relation, la tristesse ou la colère peuvent elles aussi se transmettre, avec des conséquences fâcheuses. Ainsi, le Père George de Saint-Hirst, qui pratique des exorcismes, met en garde sur les transferts énergétiques : « Avoir une relation sexuelle avec une victime d'un parasitage énergétique peut comporter des risques. Particulièrement quand il s'agit d'un couple en symbiose ; quand l'un est impacté, l'autre en subit les répercussions. » On comprend donc mieux pourquoi les situations de polyamour ou d'adultère peuvent être difficiles à gérer, tant les flux énergétiques émanant des uns et des autres sont nombreux et parfois non compatibles.

Omraam Mikhaël Aïvanhov est de ceux qui invitent à incarner une spiritualité bien vivante dans la relation à l'autre. Le maître, d'origine bulgare, dont les deux cent cinquante livres sont traduits dans une trentaine de langues, est à la fois un grand kabbaliste et un amoureux des Évangiles. Son enseignement, transmis de son vivant au cours de quelque 4 500 conférences en France, aux États-Unis et partout ailleurs dans le

monde, se révèle intemporel. À travers des analogies, il se réfère aux grandes lois à l'œuvre dans l'univers – loi des affinités, du choc en retour, etc. – dans une approche que l'on qualifierait aujourd'hui d'énergétique. Il aborde très simplement le mouvement de l'amour : plus nous en donnons, plus nous pouvons en recevoir. Chacun l'aura compris à ce stade : il ne faut pas attendre d'en recevoir pour en donner. Le maître encourage à être constamment dans l'énergie d'amour qui donne et qui rayonne.

Frédérique Sicard a construit sa méthode thérapeutique et énergétique en partie autour de son enseignement, qu'elle applique dans sa vie personnelle depuis plus de trente ans. « J'ai fait moi-même l'expérience de la vie de couple ; de la maternité, de l'espoir, ainsi que de la déception, de la souffrance, de la séparation, puis de la reconstruction heureuse dans un autre couple. Je connais la tristesse, le vide, l'incompréhension, la solitude et la culpabilité. Expériences difficiles, mais utiles pour avancer [...]. Expériences vécues pour apprendre à mieux aimer. Apprendre à aimer plus “divinement”, sans possession, sans jalousie, dans le respect de l'autre⁵² », écrit-elle. Pour elle, chaque relation nous montre où on en est au niveau du cœur. C'est ainsi qu'elle encourage chacun à faire un travail sur soi pour gagner en conscience, ce qui permettra d'attirer à soi une personne en résonance avec sa nouvelle vibration ou à faire évoluer la relation présente. « Malheureusement, j'ai l'impression que beaucoup d'individus pensent que le véritable amour se trouve dans la relation passionnelle, engendrant de la dépendance, voire de la violence, et reposant sur des vibrations basses (peur, colère, etc.). Alors qu'il me semble que l'amour qu'il faut poursuivre vibre en haut. Celui-ci est beaucoup plus puissant, stable, nourrissant... », remarque-t-elle avant de répondre à deux questions fondamentales.

Première question : comment choisir la bonne personne ? Tout d'abord, il s'agit de respecter l'autre tel qu'il est et de ne pas tomber dans le piège de vouloir le changer. C'est ainsi que face à un comportement qui ne me convient pas, plusieurs solutions s'offrent à moi. La première : je travaille sur moi jusqu'à ne plus souffrir du fonctionnement de l'autre. La deuxième, si la tentative est vaine : je me dirige vers un autre individu, plus en adéquation avec mes besoins. Grâce à l'enseignement d'Aïvanhov, Frédérique Sicard raconte avoir réussi à déprogrammer en elle le fonctionnement qui la mettait toujours en échec amoureux pour en installer un autre. C'est ainsi qu'après deux premiers mariages malheureux – ayant néanmoins engendré trois enfants –, elle rencontre celui qui lui donnera un

quatrième enfant et avec qui elle partage sa vie depuis vingt-cinq ans, le musicien Logos. Une histoire harmonieuse fondée sur une philosophie commune : « Vivre et laisser vivre ! » Ensemble, ils ont d'ailleurs bâti une œuvre commune, à la fois musicale et thérapeutique. Dans le livret-CD *Énergies de femme, énergies d'homme*, chacun est invité à retrouver sa place en se repositionnant énergétiquement. « À travers un exercice de visualisation, en utilisant un faisceau de lumière et la puissance de la pensée, à partir du chakra du cœur, je m'autorise à être une compagne et j'autorise mon compagnon à l'être. En tant que femme, je ne suis pas la mère de mon compagnon et inversement, en tant qu'homme, je ne suis pas le père de ma compagne. Se positionner ainsi aide à reprendre son rôle dans la relation, d'égal à égal, et à aimer plus pleinement », explique l'énergéticienne.

Deuxième question : comment la relation agit sur moi et sur l'autre ? Omraam Mikhaël Aïvanhov explique que l'on peut vivre une relation amoureuse de deux façons différentes. Soit elle suscite des émotions aux vibrations basses, telles que la jalousie, la dépendance, la possessivité, etc., pouvant engendrer de la souffrance, soit elle engendre la communication d'âmes et favorise le contact avec la beauté. Une telle relation donne de l'énergie, du courage, et elle est source de créativité. Pour évaluer ces critères, Frédérique Sicard encourage à se demander : comment est-ce que je me sens au bout d'un certain temps dans la relation ? Est-ce que j'ai la sensation d'être plus heureux.se, plus aimant.e, plus épanoui.e, plus joli.e ? Ou au contraire éteint.e, dévalorisé.e ? De la même manière, comment l'autre évolue-t-il à mon contact ? Est-ce qu'il est plus beau, est-ce qu'elle est plus belle, plus rassuré.e, plus confiant.e ? Est-ce qu'il ou elle s'épanouit ou « se ratatine » ? Parfois, l'un est dominé par l'autre, qui lui prend son énergie. Il est alors important d'observer comment je me comporte avec l'autre et comment il ou elle se comporte avec moi : est-ce que je le ou la juge ? Et inversement, est-ce qu'il ou elle me juge ? me possède ? me dévalorise ?

Dans la relation amoureuse, Frédérique Sicard invite à sortir du schéma de possessivité pour s'ouvrir à un autre champ de conscience, en s'alimentant à sa propre source et non à celle de l'autre. Pour elle, tant qu'on attire le même type de relation, c'est que le programme n'est pas nettoyé en nous. Pour le conscientiser, il suffit de se demander si ce que l'on vit avec son compagnon ou sa compagne favorise la progression ou la

répétition. « La relation amoureuse est un jeu d'énergies subtiles », selon l'énergéticienne, qui insiste sur l'importance de se mettre en accord avec ses polarités : « Pour atteindre une meilleure harmonie, il faut savoir équilibrer en soi le principe masculin qui est émissif (en référence au soleil) et le principe féminin, qui, lui, est réceptif (en référence à la terre). » Omraam Mikhaël Aïvanhov considère l'amour comme une énergie venant de très haut : « La tâche de l'homme et de la femme est de recevoir cette énergie et de la faire circuler en eux, pour la renvoyer ensuite vers le Ciel où elle a son origine⁵³. »

La dimension sacrée du couple et l'importance des rituels

Une forme d'interdépendance est à l'œuvre entre les humains et particulièrement entre l'homme et la femme. En français, seules deux lettres séparent l'homme de la femme : FE et HO, de leur tronc commun MME. « L'homme et la femme sont créés égaux dans le même mouvement, ils sont bénis ensemble et ensemble destinés à jouir de la création⁵⁴ », est-il exposé dans la Genèse (1,28). C'est dans un espace de paix, de conscience et d'acceptation que les cœurs peuvent s'ouvrir et les âmes se rencontrer. Toute la subtilité de la démarche réside dans l'art d'être indépendants, tout en restant unis à l'autre, d'être à la fois solitaires, tout en restant solidaires. L'autonomie fait naturellement place à l'interdépendance. Ne bénéficiant d'aucun modèle historique en ce sens, nous cherchons à tâtons à en inventer un, dans lequel il n'y aurait plus de lutte, mais un nouvel art d'aimer. « Tout couple évolué contribue à l'évolution de la conscience collective⁵⁵ », observe Paule Salomon. C'est ainsi que depuis quelques années, est apparu le terme de « couple sacré » qui offrirait à chacun l'opportunité d'une évolution intérieure et spirituelle dans une unité différenciée.

Le grand challenge de l'homme et de la femme est tout d'abord d'équilibrer les polarités à l'intérieur d'eux-mêmes, avant de les équilibrer dans leur couple. Dans la philosophie taoïste, on les identifie sous les principes du *yin* (féminin) et du *yang* (masculin), qui correspondent aux énergies de la terre et du ciel. Dans la philosophie indienne, les principes de

purusha ou le pur esprit immuable (masculin) et de *prakriti* ou la manifestation de la matière changeante (féminin) représentent eux aussi l'ensemble d'une même réalité. Entre eux, il ne faut pas y voir opposition, mais complémentarité. Ces deux énergies, masculine et féminine, qui interagissent sont à cultiver pour permettre le retour à l'unité primordiale. Elles répondent au rêve de l'androgynat ou de la complétude, facteur de réconciliation de l'humanité, cher à Platon. Ce mariage des énergies masculine et féminine à l'intérieur d'un psychisme bisexué annonce une civilisation mixte capable de coopération et de co-création. « L'homme comme image ou reflet de la plénitude divine est à la fois mâle et femelle, pôles unis en haut, mais séparés ici-bas, unité que seul le couple humain reconstitue », peut-on lire dans les *Lettres sur la sainteté*, écrit vers la fin du XIII^e siècle⁵⁶.

Depuis une cinquantaine d'années, la femme se réconcilie en quelque sorte avec son masculin, tandis que l'homme se réconcilie avec son féminin. Malheureusement, selon Paule Salomon, tant que la femme ne sera pas sortie d'une situation patriarcale de soumission et d'infériorisation, mais aussi de la révolte et du désir de dominer à son tour, elle ne pourra pas renouer correctement avec son principe masculin. C'est en rencontrant d'autres femmes qui lui serviront de modèles qu'une femme pourra développer son féminin sacré pour ensuite naître à sa bipolarité. De la même manière, un homme blessé aura besoin d'autres hommes et de mentors pour s'affirmer dans son masculin sacré avant de constituer son être androgyne. Celui qui n'arrive pas à trouver l'équilibre entre force et douceur aura tendance à vouloir contrôler la femme ou bien se liera à une personne dominante. Le but est toujours de respecter sa nature profonde et non de devenir une pâle copie du sexe opposé. D'où l'importance de cultiver des communautés de femmes ou d'hommes.

L'esprit de l'homme et celui de la femme sont reliés à des énergies anciennes véhiculées par des mythes et des symboles (Dionysos, Shiva, Artémis, Kali, etc.). Comme le résume John Welwood, la puissance spirituelle de l'homme, jamais satisfait de ce qu'il a déjà accompli, tient à son aptitude à transcender tous les phénomènes⁵⁷. Au contraire, la puissance spirituelle de la femme consiste à porter tous les phénomènes en ornements, à célébrer le jeu sacré des énergies de la vie⁵⁸. Elle possède toutes les qualités nécessaires pour éveiller l'homme. Dans ce parcours d'évolution, le masculin doit être mis au service du féminin. Dans le symbolisme hindou,

le dynamisme masculin émerge d'ailleurs du statisme féminin. Il faut un principe réceptif ou passif pour accueillir un principe actif ou émissif. Il n'y a là aucun jugement de valeur, car la passivité est tout aussi créatrice que l'activité. Comme le disait le mystique indien Ramana Maharshi : « La passivité du sage est mille fois plus active que l'activité ordinaire⁵⁹. » Dire « oui » à ce qui est, dans une forme d'abandon à la divine providence, permet la transformation.

Pour Arnaud Desjardins, un couple parvenu à maturité est « un couple dans lequel l'homme est reconnaissant à la femme de l'aider à assumer la part féminine de lui-même et la femme reconnaissante à l'homme de l'aider à faire grandir sa part masculine⁶⁰ ». Et quand l'intelligence primordiale de l'homme et celle de la femme s'unissent pour se développer mutuellement, leur amour peut nous donner un réel aperçu de la vision sacrée. S'engager sur ce chemin, c'est s'ouvrir plus pleinement à l'immensité de son être, se relier directement à toutes les énergies de la vie, en se mettant à l'écoute des grands mystères de la création. Quand on échappe enfin à cette lutte entre soi et l'autre, on peut percevoir l'ordre sacré naturel et avoir accès à une sagesse humaine fondamentale. Selon la définition du musicologue Alain Daniélou, le sacré reconnaît la manifestation du divin en soi ou du moins l'existence d'une conscience dirigeante au-delà des formes apparentes⁶¹. Il indique aussi ce qui est initié pour le rite ou le rituel à l'intérieur d'un espace séparé et sécurisant.

Le mariage est l'un des premiers rituels importants du couple. Il peut être vécu comme un chemin à l'intersection de la conscience et de la matière, de la passion céleste et de la discipline terrestre, réunissant le ciel et la terre, l'homme et la femme, dans une alchimie sacrée, selon les mots de John Welwood. « Prononcer les vœux du mariage crée une frontière formelle, la relation devenant un espace sacré où tous les éléments de la vie peuvent interagir et trouver leur expression⁶². » Dans toutes les traditions, le mariage est considéré comme un engagement sacré de deux êtres qui reconnaissent une autre dimension. Pour le prêtre orthodoxe Jean-Yves Leloup, « il suppose que deux personnes se soient rencontrées dans la dimension sacrée de leur être, autrement dit dans ce qui ne dépend pas d'elles. » Dans le mariage tel que l'Église d'Orient le conçoit, le symbole de l'alliance signifie la rencontre de deux libertés, de deux autonomies, de deux Moi qui s'allient et se respectent dans leurs différences, parce que, justement, ils sont sortis de la fusion. Et le symbole de la couronne montre cet

engagement de se couronner l'un l'autre, pour s'accomplir, pour s'aider à se découvrir soi-même, pour s'accompagner et se soutenir. « L'amour excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout... » (1 Corinthiens 13,7). Le mariage reste sacré tant que Dieu ou la Transcendance est dans la relation. Quand ce dernier en sort, il n'est rien de plus qu'une institution sociale.

Dans les Évangiles, à propos du mariage, le Christ dit : « C'est pourquoi l'homme [...] s'attachera à sa femme et les deux ne deviendront qu'une seule chair. Que l'Homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint » (Matthieu 19,5 et 6). L'engagement pour la vie, concrétisé dans l'indissolubilité du mariage, est un transfert de la fidélité pour Dieu vers l'humain. Il pose problème chez les hommes et les femmes qui vivent l'impermanence dans le lien. Pour Jean-Yves Leloup, si les sentiments changent et que les deux Moi échouent à cause de leurs névroses, le Troisième, « celui qui est entre nous », reste indissoluble : « L'échec d'un amour n'est pas l'échec de l'amour. Il n'est qu'un passage, comme le montre la résurrection. Malgré les échecs du Christ à se faire comprendre, l'amour triomphe sur la croix. Si l'être humain cherche sans cesse à réussir son couple, sa famille, il doit aussi apprendre à "réussir" à échouer. Il faut parfois savoir dire "oui" à l'inacceptable. C'est dans ces situations extrêmes de dépouillement que l'on touche notre nudité et notre unité. Tout s'effondre pour que se révèle ce que "Je suis". »

Comment vivre cette dimension sacrée, d'éternel, dans le quotidien ? « En décrispant la passion, on peut créer un espace permettant d'aimer l'autre avec plus de souplesse, de respect, répond Jean-Yves Leloup. Le couple est un exercice, une voie spirituelle. Il n'est pas une fatalité, une obligation, mais une grâce. La grâce d'être avec quelqu'un n'est pas due, mais donnée. Cet instant est éternel... » Il s'agit de respecter l'autre dans son mystère. Et le mystère de l'autre, c'est sa partie la plus sacrée. « Partager une vie spirituelle, c'est aussi partager un silence. Plus je te connais, plus je découvre que tu es inconnu. Plus je t'aime, plus je respecte ce que tu as d'insaisissable. Je renonce à avoir pour mieux être avec toi. Je reconnais ta dimension divine qui n'est pas faite pour être possédée », ajoute le prêtre. La croyance en Dieu semble équilibrer de nombreux couples, mais elle n'est pas obligatoire. « Quand la dimension religieuse n'est pas là, elle peut être remplacée par la dimension du respect (de ce que je suis de ce que l'autre est, de ce que je vis, de ce que l'autre vit) », pense Michelle Pelisse.

Les rituels sont des moments dans lesquels les couples peuvent se rencontrer. Tous sont précieux car ils permettent de mettre en scène au quotidien des éléments mythiques essentiels qui contribuent à créer une culture commune. Avec ou sans références religieuses, le couple cherche à fabriquer ses règles de vie ou repères : prendre l'apéritif ensemble, s'endormir enlacés, se dire des mots doux au réveil, faire l'amour en se couchant, faire du yoga, méditer ensemble, prier, etc. Selon Serge Hefez, il élabore son mythe conjugal, qui est son histoire fondatrice, dont on a oublié l'origine et qui donne naissance à un ensemble de croyances partagées par les partenaires. « Pour fabriquer son propre mythe, le couple puise dans l'histoire et les mythes de famille de chaque partenaire. Il doit intégrer les différences de culture qui se reflètent dans des manières aussi banales que la manière de boire son café⁶³ », précise le psychiatre. Ce mythe conjugal va forger l'identité du couple en renforçant son sentiment d'appartenance, à travers différentes habitudes et règles.

Les rituels sont une manière de vivre l'impérissable dans l'évanescence même de notre quotidien. Ils apparaissent comme une nécessité essentielle dans notre monde moderne. Le sacré relie l'âme au Tout dans une forme de constance. Et le rituel resacralise ce qui a été banalisé. C'est ainsi que tout rituel cache des facteurs thérapeutiques insoupçonnés, pour le philosophe Jean Letschert, connu en Inde sous le patronyme de Swami Ashcharyacharya. Il est porteur de dignité, de considération de soi et d'autrui, il sécurise, il restructure, il assure la stabilité. « Une ritualisation adaptée de la vie amoureuse et relationnelle entre l'homme et la femme peut purifier, clarifier, virginiser même, le terrain affectif et émotionnel d'un couple, bien plus en profondeur que maintes discussions⁶⁴. » Parenthèses suspendues dans le temps, les rituels offrent un espace sanctuarisé d'apaisement et de ressourcement propice au développement du lien. Ils sont constitutifs d'une forme de routine indispensable pour faire place à d'autres actions ou réflexions. Les rituels sont constitutifs d'une formidable force pour le couple.

*La sexualité sacrée, un chemin
de transcendance*

Faire l'amour est aussi l'occasion de ritualiser un échange. Au départ de la vie sexuelle, il importe que la femme incarne le féminin dans ses valeurs d'ouverture et d'accueil et que l'homme incarne le masculin dans sa capacité à intervenir sur le monde, selon Arnaud Desjardins. Mais si l'union sexuelle est parfaite, cette distinction s'efface : l'homme et la femme deviennent l'être humain, ni homme ni femme⁶⁵... C'est tout le sens des paroles des Upanishad, cet ensemble de textes philosophiques hindous qui utilisent la sexualité comme un moyen de renforcer la conscience spirituelle. La vie sexuelle est considérée comme une ascèse, une forme de méditation, de célébration, un chemin de transcendance. Ce double mouvement, de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur, entre le corps et l'esprit, entre le féminin et le masculin, qui incarnent les deux pôles de la manifestation, se réconcilient dans l'acte sexuel.

En visant la transformation des énergies corporelles vers une fécondation intérieure, les traditions orientales ont une vision plus exaltée et subtile de la sexualité que les traditions occidentales. Le recueil indien du Kama-sutra ou les textes tantriques en sont de riches illustrations. Il n'en reste pas moins que dans notre culture, il existe aussi des approches de sexualité sacrée. L'un des livres de la Bible, *Le Cantique des Cantiques*, par une suite de poèmes et de chants entre une femme et un homme, expose l'amour comme un espoir de communion des corps et des âmes par une exaltation du cœur et des sens. Les traductions qui en ont été faites par les chrétiens de l'époque auraient largement minimisé le caractère érotique du texte original. « L'amour des corps doit éveiller l'amour des âmes », résume Jean-Yves Leloup. N'oublions pas que l'Église invite à vivre le désir sexuel comme une vocation sacrée, le propre de la spiritualité étant d'allier l'âme et le corps.

Qu'est-ce que la sexualité sacrée ? Pour Alain Héril, elle correspond une dimension naturelle de l'être humain⁶⁶ ; le corps n'est pas simplement vécu comme le lieu de l'excitation des sens, mais comme celui de l'extase, de l'éveil et du dépassement de soi, en tant qu'âme. Les enjeux relationnels ne s'inscrivent pas dans des jeux de pouvoir, mais dans une recherche commune de transcendance. Le couple sacré implique que chacun ait fait un travail sur lui-même afin de mieux se connaître, y compris dans ses espaces de sensorialité. Il existe aussi chez les partenaires le sentiment que la relation est guidée par « autre chose » que soi, que l'on appartient à un projet « plus grand ». Faire l'amour devient une expérience d'ouverture

commune et de joie partagée à travers laquelle les énergies se diffusent et s'incarnent. Le lien devient une forme d'engagement dont le but est de respecter ce « plus grand ». Le silence, la présence, l'écoute, la curiosité, la vulnérabilité, la sincérité, la contemplation, l'émerveillement sont autant de moyens de parvenir à une sexualité sacrée.

« Quand le toucher vise à exciter la personne, on est dans le mieux-être. Mais quand on touche la peau de quelqu'un comme si son corps était un temple, on n'est plus au même endroit, on entre dans la dimension sacrée de la relation à l'autre », reconnaît Alain Héril. Dans la sexualité sacrée, c'est la conscience qui est invitée à travers une ritualisation (harmonie des désirs, des fantasmes à travers des caresses, des regards, etc.). C'est aussi la créativité qui est conviée dans la rencontre et le partage. La sexualité, quand elle est vécue comme une présence qui nous éveille à toute la richesse du Vivant, recèle un pouvoir sacré. Elle est créative quand elle produit un nouveau sentiment, comme celui d'éternité, d'insouciance, de fusion, de gaieté, de laisser-aller, de bénédiction, de félicité ou de paix dans le cœur. « Ce qui est destructeur de créativité, c'est de vouloir revivre ces moments avec la même intensité plusieurs jours après⁶⁷ », précise Alain Héril qui souligne que cette sexualité arrive généralement quand on entre dans l'âge mûr, c'est-à-dire quand on a plus de temps de vie derrière soi que devant soi.

Qu'y a-t-il de plus spirituel pour un être que de faire l'amour ? « Du point de vue de la dualité, dès qu'on se sent incomplet et qu'on cherche son complément en dehors de soi, il y a sexualité⁶⁸ », selon Arnaud Desjardins. En effet, rien n'interdit de penser que le désir sexuel humain est de façon ultime l'expression d'une réalité spirituelle. Nombreux sont ceux à croire qu'il est une forme de compensation à la dualité. En l'autre, je cherche une partie de moi que je porte à l'état latent, mais non réalisée. Dans ce jeu sacré, je passe du Deux au Un, c'est-à-dire à l'unité au-delà des limitations du Moi. Et être dans cette unité, c'est faire l'expérience de plus grand à l'intérieur de soi. Les amants jouent de cette puissance en eux de jouir et de faire jouir et parfois même avant d'avoir atteint l'orgasme. Ne se réduisant pas au simple plaisir physique, celui-ci peut devenir source de joie extatique et de félicité divine. L'esprit se vide de toute pensée pour rejoindre un sentiment d'unité. En sortant de l'ego, il est une occasion de se rencontrer, de se transformer, d'accueillir l'autre et de vivre ensemble un moment

privilegié. Il ne s'agit plus de contrôler, mais de servir plus grand que soi. En vivant cette transcendance, je me dirige vers une forme d'éveil.

L'union des corps conduite dans la pureté du désir vise à une transformation énergétique des êtres tout en les reliant à des énergies subtiles présentes dans l'univers. Pour John Welwood, si nous ne pouvons pas voir les champs d'énergie, nous pouvons en ressentir toutes les vibrations. Quand le corps subtil de l'autre nous attire, il y a sexualité et interpénétration avec notre propre corps subtil. Ces enveloppes énergétiques du corps physique, reconnues notamment en médecine chinoise, se rencontrent et se mêlent. « Dans l'acte d'amour, les champs du corps subtil de l'homme et de la femme s'assemblent dans un jeu plus vaste d'énergies qui les élève de leur solitude et les enrichit, tout en éclairant les différences entre leurs deux natures⁶⁹ », explique le philosophe en faisant remarquer que seuls les êtres humains échangent leur *chi* (énergie vitale) en s'accouplant de face, ventre contre ventre, cœur contre cœur. Omraam Mikhaël Aïvanhov va plus loin en disant que la promiscuité sexuelle est selon lui un puissant ciment karmique⁷⁰. C'est ainsi que lui comme d'autres, croyant en la réincarnation, à l'image de Thich Nhat Hanh, invitent à pratiquer la responsabilité sexuelle : « La communion sexuelle devrait être comme un rite, un rituel accompli en pleine conscience avec respect, attention et amour⁷¹. » Dès lors que ces trois éléments ne sont pas présents, il existe un risque de créer des blessures.

Forte de son expérience de trente ans de consultations, Frédérique Sicard a constaté que la relation sexuelle peut se faire dans des vibrations hautes ou basses. « Le sperme ne contient pas les mêmes informations, selon ce que l'homme véhicule comme intention dans sa tête. Ce qui doit sortir de son sexe, c'est de la lumière, du soleil pour apporter vie et joie. Et la femme doit ressentir cette énergie créatrice. Si la relation sexuelle se fait dans des basses fréquences, une fois que nous avons fait l'amour de toutes les manières... que nous reste-t-il ? Nous descendons au lieu de monter. Nous nous épuisons. La relation ne peut que s'arrêter, car nous n'avons pas su l'alimenter d'un contact supérieur. En souhaitant posséder l'autre, nous le coupons de l'énergie divine. D'ailleurs, si après avoir fait l'amour, nous nous sentons vampirisé.e.s, ce n'est pas bon signe. Au contraire, nous nous sentons nourri.e.s, rechargé.e.s, renforcé.e.s... La relation nous apporte de l'énergie à partir du moment où nous sommes relié.e.s l'un à l'autre dans notre partie divine et spirituelle, grâce à la source qui ne se tarit jamais. »

Comme l'activité sexuelle est depuis longtemps assimilée à une perte de substance vitale, l'idée de tempérance impliquant la maîtrise de soi a surgi. C'est ainsi que des stratégies de la mesure, du moment, de la quantité et de l'opportunité ont été développées par la pensée grecque. Dans la pensée orientale, le tantrisme est une autre technique visant à conserver son énergie vitale, voire à l'augmenter. L'homme va apprendre à faire la distinction entre l'orgasme et l'éjaculation, car cette dernière engage une grande déperdition d'énergie. Alban pratique cette démarche de rétention avec sa femme, Anaïs : « Plus tu es en contact avec ton plaisir, plus ta compagne va le sentir, plus elle aura du plaisir. C'est alors que l'échange d'énergie devient possible dans le partage. Il ne s'agit pas d'être uniquement focalisé sur l'autre, mais de rester centré sur ses sensations. C'est ainsi que je peux maîtriser le moment de l'éjaculation. » Le sexe n'est plus basé sur l'intensité de l'excitation, mais sur celle de la détente. Le but est de développer une connaissance aiguë de la réalité et d'accéder à un autre niveau de conscience.

Le tantrisme donne à la sexualité un caractère sacré, bien qu'elle n'en soit qu'un aspect. Le mariage entre l'énergie, représentée par la déesse Shakti, et la conscience, représentée par le dieu Shiva, est une façon d'accéder à la transcendance et à l'abolition des frontières entre le corps et l'esprit, entre le masculin et le féminin. Pour Margot Anand, force motrice d'un mouvement néotantrique en Occident (alliant tradition millénaire indienne et procédé thérapeutique actuel), le but du tantra est de se donner mutuellement du plaisir jusqu'au paroxysme, tout en rendant hommage à la création et aux dieux. « L'orgasme est de courte durée et moyennement satisfaisant, alors que l'extase permet un contact direct avec l'esprit. Au lieu de s'engouffrer dans une spirale descendante, l'énergie s'élève vers la lumière de la conscience pure⁷². » L'orgasme, aussi appelé « petite mort », n'est absolument pas une fin en soi.

Comment pratiquer ? Margot Anand a créé la méthode du SkyDancing Tantra qui utilise l'énergie sexuelle comme moyen d'accéder à une conscience supérieure. Tout d'abord, elle conseille de se réserver un espace, entièrement dédié à la présence à soi et à l'autre. Après avoir décrit avec des mots chaque zone érogène de haut en bas, l'un guide l'autre vers son plaisir, ce qui implique une grande liberté de parole. L'homme est invité à retrouver son pouvoir en devenant maître du moment où il éjacule. Une minute avant le point de non-retour, il s'agit de resserrer les muscles du

périnée en inspirant pour faire monter l'énergie sexuelle vers le chakra du cœur, de procéder à un massage circulaire de la poitrine pour diffuser ces énergies dans le corps en expirant très lentement, puis enfin de faire redescendre les énergies vers le sexe. Au bout de quelques semaines d'entraînement, l'homme sera capable de faire monter l'énergie jusqu'au chakra couronne pour vivre une expérience fantastique d'expansion de la conscience, grâce à plusieurs mini-orgasmes se succédant par vagues. « Quand la femme, de nature multiorgasmique, mais à qui il faut du temps, vit cette expérience avec un homme qui maîtrise cet art, c'est la félicité pour tous les deux, dans un parfait équilibre des énergies *yin* et *yang* », conclut-elle.

Du désir d'infini vers celui d'une unité différenciée

« Chez un couple aimant, un plus un n'égal pas deux mais l'infini », écrit Jacques de Bourbon Busset qui a placé sa femme, Laurence, pendant quarante ans et même encore après sa mort, au cœur de sa poétique de l'amour absolu. Au-delà du temps, c'est l'amour infini qu'il contacte en elle. Il a rencontré en sa dulcinée toutes les femmes, à travers différentes facettes (la maîtresse, la mère, la partenaire de travail, l'amie, etc.). Cela lui a permis de l'aimer et de l'explorer dans sa diversité, sans l'enfermer dans un rôle. Chaque relation, à l'intérieur même du couple, est particulière, originale, unique. C'est cette variété qui favorise la possibilité d'une fidélité à un autre entier, en constituant une richesse dans la réalité de la vie à deux. Nous découvrons quelque chose d'inépuisable qui enrichit le sens de notre vie et qui résiste au temps, au milieu de l'éphémère. L'amour modifie si bien la notion du temps qu'il semble même s'inscrire dans l'éternité. Il n'y a plus ni commencement ni fin.

D'où vient ce désir d'être aimé.e infiniment et de se sentir unique ? Chez la plupart d'entre nous, sommeille l'envie d'une relation essentielle et donc un besoin de fidélité. Jung répondrait qu'ils proviennent de notre inconscient collectif, qui a hérité d'archétypes ou de formes pensées appartenant à notre culture occidentale monothéiste qui n'aime qu'un seul

Dieu. Athées ou pas, nous sommes fortement imprégnés par les idées et croyances portées par la religion judéo-chrétienne depuis plusieurs milliers d'années. Celles-ci nous influencent d'une manière ou d'une autre, quand bien même nous n'en avons pas conscience. Dans la deuxième partie de ce livre consacrée à la dimension psychologique, j'insiste sur l'importance de s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer son prochain. Mais d'où provient cet amour de soi ? Dans la Bible, n'est-ce pas Dieu que j'aime à travers l'amour que je me porte ? Pour les croyants, aimer son prochain comme soi-même, c'est l'aimer comme Dieu nous aime et comme on devrait l'aimer. À travers la relation amoureuse, ce pourrait être l'amour de Dieu que l'on recherche. On demande à un être humain de nous aimer comme Dieu nous a aimé.e, c'est-à-dire comme un être unique.

Ce désir d'unicité rejoint celui d'unité et de multiplicité, dont l'origine est à la fois spirituelle et religieuse. La théologie chrétienne apporte un éclairage intéressant sur la relation de couple. Elle nous dit que si nous nous laissons aimer comme « l'unique », alors nous n'aurons plus besoin de prendre ce qu'a ou ce qu'est l'autre. Nous nous considérerons comme un être entier et complet. À la fois, une partie de nous restera radicalement seule pour toujours, et une autre ne se sentira jamais seule, à partir du moment où elle a embrassé le sentiment d'unité. « Je nais seul, je meurs seul et d'une certaine manière, je ne fais qu'un avec tout ce qui vit. Je suis amour. Je participe à la Source d'amour », résume Jean-Yves Leloup. Cet état d'unité se déploie tout naturellement vers le multiple. C'est donc aussi à partir de l'incontournable réalité de la différence entre deux êtres que la communion devient possible. « L'image de Dieu, c'est la relation de deux êtres différents dans l'unité et unis dans leurs différences⁷³ », ajoute le théologien.

Le couple est une marche commune vers la libération de la non-dualité dans la conscience. Il passe de l'expérience de la séparation à celle de l'unité pour repartir vers le multiple. Mais c'est la communion qui est recherchée et surtout pas la fusion. Le couple passe du Un au Deux, avant de se révéler dans le Trois : deux entiers s'allient sans se confondre dans une unité différenciée afin de se révéler dans l'amour. Pour Jean-Yves Leloup, la relation imite la Trinité de l'alliance : « Celle-ci est l'unité dans la différence ou la différence dans l'unité, sans séparation et sans fusion. Le Un ne détruit pas le Deux. Dans un amour, on doit s'approcher de cela, on est Un, mais on n'est pas fusionnel, on est Deux, mais on n'est pas séparé,

on est inséparable. La fusion, c'est du Un qui détruit le Deux. Le Trois, qui n'est ni fusion ni séparation, est ce qu'on appelle l'amour. » C'est ainsi que l'on pourrait résumer le ballet des amoureux. Paradoxalement, seuls les sages auraient cette aptitude immédiate à mener une vie duelle harmonieuse, alors même qu'ils n'ont plus besoin d'aller chercher la différence chez l'autre pour devenir entiers.

Malheureusement, nous savons bien que nous ne pouvons attendre l'infini d'un être fini. Dans la parabole de la Samaritaine (Jean 4,1-42), Jésus rencontre une femme qui est passée de mari en mari (elle en a eu cinq), sans jamais assouvir le manque en elle. Assise au bord du puits, elle a soif de cette eau qui pourrait la désaltérer. Jésus lui explique qu'elle ne sera jamais comblée et apaisée en allant chercher cette eau, l'amour, à l'extérieur, quand bien même elle changera de partenaire. C'est ainsi qu'il la conduit vers une autre expérience, qui n'est pas de l'ordre du désir charnel, de l'eau ordinaire, mais de l'amour véritable. Il l'encourage à creuser son propre puits et à trouver cette source en elle. Plutôt que d'accuser l'autre, elle doit comprendre que c'est elle qui ne sait pas aimer. « Toute relation suppose deux termes et un Troisième qui les unit. Ce chemin est la relation entre la Soif et la Source. Quand ces deux-là se rencontrent, l'amour véritable peut surgir à travers l'Un », analyse le théologien. Seul l'amour de Dieu ou ce que l'on pourrait appeler l'amour universel, si on n'est pas croyant, peut être infini. Il n'y a que l'infini qui peut nous aimer infiniment.

L'absolu se trouve dans la relation à travers Dieu ou avec la Source : ils sont notre désir le plus intime, car ils sont aussi ce qui manque « absolument ». « L'amour humain de dualité invite aux noces un tout autre amour. Sans cet amour divin, le vin s'épuise vite... Dans l'eau grise du quotidien, il faut mettre de l'eau vive. L'amour, c'est l'esprit qui habite, vivifie, crée, donne du sens, de la saveur et du goût à la vie », dit Jean-Yves Leloup en se référant cette fois aux Noces de Cana. La relation, pour qu'elle reste de « l'eau vive », demande à chacun de sortir de son ambivalence duelle pour se diriger vers une forme d'éveil. C'est à partir du moment où l'on ne demande plus à l'autre de nous combler que l'on peut commencer à être heureux. « La source vitale doit toujours être la vie elle-même, non une autre personne. Beaucoup de gens, de femmes surtout, puisent leurs forces chez un autre être, c'est lui leur source vitale, non la vie elle-même⁷⁴ », regrette la mystique chrétienne Etty Hillesum, morte dans le camp de

concentration d'Auschwitz en 1943. S'installer dans cette attente est destructeur pour la relation.

Dans l'hypothétique réalisation d'une union absolue, qu'aurais-je alors à attendre ? Plus rien, et le désir s'éteindrait. C'est le manque qui entretient le désir dont nous avons besoin dans la relation. Tant que je désire, je vis. Mais mon désir est peut-être à orienter différemment : je peux désirer l'autre, non pas parce qu'il me manque, mais parce qu'il est « ce qu'il est ». De la même manière, « dans notre relation avec Dieu, ce manque existe. On le désire comme étant celui qui va combler notre manque, nous rendre fort, intelligent, nous guérir, nous donner des consolations... jusqu'au moment où on le désire pour lui-même, pour rien », souligne encore Jean-Yves Leloup. Évidemment, cet amour désintéressé et sans attente est rare, voire utopique quand il s'agit d'êtres humains. Car à travers toute relation, il y a un désir de réciprocité. J'aime l'autre pour l'aider à être heureux, mais aussi parce qu'il me rend heureux. Aimer sans rien attendre en retour n'est pas humain, selon le prêtre philosophe, qui encourage à nourrir le désir de la Source : « Il y a trop de Soifs dans nos amours. Faisons plutôt en sorte que deux Sources déjà fécondes se rencontrent... »

Comme l'être humain a toujours une attente, il est difficile pour lui d'être dans du « pur amour » et pourtant... « Si deux êtres aspirent ensemble à l'amour inconditionnel, s'ils font de leur lien un voyage, une initiation, alors le temps renforce la source. Peut-être même devient-elle un jour assez puissante pour devenir intarissable⁷⁵ », observe l'écrivaine Blanche de Richemont. L'amour inconditionnel doit être considéré comme la source de tout amour conditionnel. En se réinventant à chaque instant, il est un amour vivant qu'incarnent les couples sacrés dans une perspective d'évolution. Il est un amour qui pousse à davantage de conscience et de discernement, dont seuls ceux qui connaissent leurs imperfections sont capables. Cependant, ne nous trompons pas, aimer l'autre et dire « oui » à ce qu'il est n'est pas forcément dire « oui » à tout ce qu'il fait. Si cet amour parfait est rarement atteint, il n'en reste pas moins qu'il doit être l'objectif qui guide nos pas : aimer pour le plaisir d'aimer. La qualité inconditionnelle de l'amour provient de cette partie de nous-mêmes qui est inconditionnée et réagit à ce qui est inconditionné en l'autre. « Quelque chose de grand en nous se relie alors à quelque chose de grand en l'autre⁷⁶ », souligne John Welwood en encourageant à laisser coexister en nous amour conditionnel et inconditionnel.

Vivre le grand amour à hauteur d'âme, de la joie à l'extase

« Je ne veux pas que tu te couches sans ce mot d'amour, écrit Victor Hugo à Juliette Drouet, sa maîtresse, qu'il a aimée pendant cinquante ans. Je veux y mettre mon âme, et que tu l'y sentes. Je veux que toute cette nuit mon cœur te semble appuyé sur le tien. Je demande à vivre, à mourir, et à revivre avec toi dans la transfiguration et dans la lumière. Je supplie nos anges de le demander et je prie Dieu de l'accorder. Tu es ma vie, et tu seras mon éternité. Je t'aime. Je te le dis profondément. Dors avec la certitude d'être aimée. Tu es déjà mon ciel ici-bas, tu seras encore plus mon ciel là-haut. Je baise ta beauté, j'adore ton cœur. Sois bénie⁷⁷. » Quand nous dirigeons ainsi notre amour vers un être, la passion peut évoluer et se transformer en une forme de dévotion, comme dans cette lettre. Les poètes romantiques cherchaient la perfection du divin à travers l'âme de leurs partenaires. Ce type d'amour nourrit certes l'imaginaire, mais pousse aussi à une forme de nostalgie et d'attente pas forcément heureuse. « Reporter toute sa soif de réalisation spirituelle sur une relation donnée peut mener à l'idéalisation, à l'exagération, à la dépendance et à la mort⁷⁸ », avertit John Welwood.

Après les amours passion qui se vivent essentiellement dans les corps, les amours de guérison qui se vivent à un niveau psychologique, comment vivre le grand amour à hauteur d'âmes ? Pour Arouna Lipschitz, la relation est le test de réalité de toute spiritualité et philosophie de vie. Si l'amour est l'essence même de tout parcours spirituel, la compétence relationnelle en est la manifestation. C'est dans la confrontation à l'autre, dans la relation, que la spiritualité se vit et s'incarne dans la réalité du quotidien. « La relation entre l'homme et la femme est l'enjeu même de la création. Nous nous incarnons pour apprendre à devenir de vrais amoureux dans tous les domaines de la vie, de l'affection amicale jusqu'à la relation sexuelle, dans la chair du Verbe ! Pour moi, l'enjeu de l'humanité à venir est là : l'ouverture du cœur vers un grand amour durable sur terre. » Dans la tradition hébraïque, comme plus tard dans la tradition chrétienne, c'est la relation elle-même qui « est » notre propre accomplissement. Et la relation est la fin d'un discours fermé où je ne laisse pas de place à l'autre. Elle invite à dépasser notre ego.

Tout au long de notre vie, nous sommes pris dans un dédale de relations humaines (à nos parents, à notre conjoint, à nos enfants et à tous les autres). Mais la première relation que nous devons avoir et dont nous devons être responsables est la relation à soi-même. Il est nécessaire de mettre un espace de séparation entre moi et l'autre, sans pour autant sombrer dans le narcissisme, pour conserver son identité, sa liberté, son désir propre. « Tu m'as aimé pour cette vie qui m'habitait. Elle menace de tarir. Pour la refaire jaillir, je dois faire ce pas qui peut-être t'effraie ; mais je dois le faire par respect pour moi et pour toi⁷⁹ », écrit Christiane Singer. L'œuvre qui nous est confiée est d'être fidèle à cette vie qui est en nous et de travailler à notre humanité, pas à celle de mon compagnon ou de ma compagne. Qui se charge du chemin de l'autre ne peut mener à bien son propre chemin... Chaque être humain, étant unique, va incarner un dessein spécifique. En étant attentif à ses besoins, il est appelé à découvrir le sens de sa propre vie. C'est alors qu'il pourra unir son destin à celui d'un autre.

Le philosophe Baruch Spinoza a eu la géniale intuition d'ouvrir la voie qui allait conduire aux neurosciences, en réunissant corps et esprit à l'intérieur d'un cerveau des émotions. Son idée est que la joie augmente notre puissance d'agir, alors que la tristesse, au contraire, la diminue. Parfois, cette joie ou cette tristesse proviennent de l'amour fondé sur le désir pour un sujet. L'important est d'orienter notre action et nos choix vers des individus qui nous font grandir et nous mettent dans la « joie active ». Surtout que la joie a l'étrange faculté de s'accroître quand on la donne. Elle nous relie aux autres, au monde, à l'univers et au divin. Se connecter à quelque chose qui nous dépasse est sans doute l'une des plus belles expériences de la joie. « La joie parfaite n'est pas une récompense que l'on gagne au terme du parcours : c'est une grâce qui nous accompagne tout au long de ce chemin de liberté et d'amour. [...] Le but de ce chemin est l'Éveil, la réalisation de soi dans laquelle l'ego est définitivement transcendé, ce qui procure une joie permanente⁸⁰ », souligne Frédéric Lenoir dans son livre sur la joie.

Le désir de complétude semble appeler à une conversion des deux amoureux qui ne doivent plus penser que leurs souffrances viennent exclusivement du monde extérieur, mais d'eux-mêmes. Cette conversion leur permet de redécouvrir leur propre pouvoir de création afin d'instaurer de nouveaux comportements. La joie d'accomplissement apparaît comme le but ultime de l'existence. À celle-ci, nous pourrions ajouter la joie de vivre,

celle d'exister et de voir l'autre exister, mais aussi celle de communier avec tout ce qui est. Accueillir l'amour, cesser de croire en la séparation, favoriser l'enthousiasme, jouir, se réjouir, rire ensemble, cultiver cette joie sont autant de façons de célébrer l'union entre deux êtres. La joie n'est pas qu'individuelle, elle se donne. L'enseignement de Jésus, qui a fortement influencé notre culture occidentale, vise également cette joie et cette félicité, dans un élan de partage : « Je vous donne ma joie pour que votre joie soit complète » (Jean 15,11).

« La joie parfaite réside dans ce grand “oui” sacré à la vie, dans la force du consentement. Ce n'est pas en refusant les souffrances de la vie qu'on trouvera le bonheur, mais en les acceptant lorsqu'elles sont inévitables et en comprenant que nous pouvons aussi grandir à travers elles. Notre conscience du bonheur vient de notre connaissance du malheur, et la plupart de nos joies viennent de tristesses dépassées⁸¹ », analyse Frédéric Lenoir. La souffrance et la joie sont les deux facettes d'une même pièce. L'une n'empêche pas l'autre. Plutôt que de désirer ce qui manque, la sagesse serait de se réjouir de ce que nous avons, d'accueillir la joie d'aimer et d'être aimé.e. Un couple heureux n'est pas celui qui a trouvé le secret de faire durer indéfiniment la passion, mais celui qui a su transformer le manque en joie, la passion en action, l'amour fou en amour sage, ajoute André Comte-Sponville : « Se réjouir de l'existence de l'autre, de sa présence, prendre plaisir à partager sa vie et son lit, ce n'est pas moins d'amour, mais plus d'amour⁸². » Comme la passion ne peut durer que dans le malheur, le bonheur y met naturellement fin. C'est alors que l'amour peut surgir, non l'amour comme manque, mais comme joie redoublée. Tout au long du chemin, la grâce nous accompagne. Sachons la reconnaître et la recevoir quand elle nous est donnée.

Pour le Dr Deepak Chopra, le parallèle entre ivresse amoureuse et sacrée est évident : « L'épanchement d'un esprit dans un autre esprit entraîne dans ses moments les plus intenses un ravissement, une extase paroxystique⁸³. » Il y a dans la sensation de fusionner une abolition de la séparation qui peut avoir la puissance d'une illumination religieuse. Dans la tradition indienne, le *moksha* indique cet état de libération de soi en tant qu'ego. Nos cinq sens ne suffisent pas pour accéder à l'extase, mais quand nous sommes frappés par elle, nos cinq sens réagissent, créant une élévation de conscience et une expansion de l'âme. Il est possible de la vivre à travers l'orgasme, si le niveau de conscience est élevé. L'extase est un voyage sacré dans

l'inconscient par la libération de l'individualité dans sa totalité. C'est dans l'immobilité et le silence que l'éternelle félicité de la conscience (*sat chit ananda* en sanskrit) peut se révéler. L'osmose entre les amoureux qui ont transcendé les limites de la dualité est alors complète.

Les 20 clés pour s'accorder en conscience sur le plan spirituel

- 1. L'aventure d'un couple est un parcours initiatique qui doit permettre d'affronter la totalité de ce que l'on est, tout en permettant à l'autre d'être pleinement lui-même ou elle-même.*
- 2. Le mythe de l'âme sœur appartient à notre inconscient collectif. Nous naîtrions avec le manque de notre moitié perdue et l'envie de la retrouver afin de reprendre notre forme originelle.*
- 3. La recherche de la complémentarité anime la plupart des couples. Par exemple, l'un peut apporter la valeur de la responsabilité, tandis que l'autre veillera sur l'harmonie ou la tolérance. Pour que cela fonctionne, il faut que les valeurs portées par l'un et par l'autre ne soient pas trop éloignées, mais aussi que les besoins de l'un et de l'autre soient respectés.*
- 4. Les épreuves ne sont pas le signe qu'il faut clore l'aventure, mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre. La souffrance fait partie de la relation et de la vie.*
- 5. Plutôt que de construire sur du manque, donc sur du « moins », basé sur de la fusion et donc de la peur, mieux vaut construire sur du sens, donc du « plus », basé sur du partage et de la confiance.*
- 6. Quand bien même une action ou une parole se révèle blessante, il s'agit de communiquer sans*

violence à son auteur ce que l'on ressent, sans jamais le juger ni le blâmer.

7. *Il ne s'agit pas de donner à notre conjoint.e ce que nous voudrions recevoir, mais ce que lui ou elle a besoin de recevoir.*
8. *Le pardon est avant tout un cadeau que l'on se fait à soi-même ! L'absence de pardon condamne la personne à nourrir du ressentiment et de la colère qui sont des poisons pour l'âme. Elle est à l'origine de nombreuses séparations.*
9. *Quand on sait qu'on a la ressource intérieure de combler un besoin, on devient moins dépendant.e de l'autre. On se réapproprie une part de ce qu'on avait mis à l'extérieur de soi.*
10. *D'un point de vue énergétique, il est parfois bon de savoir s'isoler et pourquoi pas, de dormir seul.e. À trop rester avec l'autre, on se mêle et on perd son énergie propre, surtout quand cela fait longtemps que l'on vit ensemble.*
11. *Tout rituel cache des facteurs thérapeutiques insoupçonnés. Il est porteur de dignité, de considération de soi et d'autrui, il sécurise, il restructure, il assure la stabilité.*
12. *Qu'est-ce que la sexualité sacrée ? Faire l'amour devient une expérience d'ouverture commune et de joie partagée à travers laquelle les énergies se diffusent et s'incarnent.*
13. *L'orgasme, c'est faire l'expérience de plus grand à l'intérieur de soi. L'esprit se vide de toute pensée pour rejoindre un sentiment d'unité. En sortant de l'ego, il est une occasion de se rencontrer, de se transformer, d'accueillir l'autre et de vivre ensemble un moment privilégié.*

14. *Dans le tantrisme, l'homme va apprendre à faire la distinction entre l'orgasme et l'éjaculation, et à maîtriser cette dernière.*
15. *C'est à partir du moment où l'on ne demande plus à l'autre de nous combler que l'on peut commencer à être heureux.se. La source vitale doit toujours être la vie elle-même, non une autre personne.*
16. *Qui se charge du chemin de l'autre ne peut mener à bien son propre chemin.*
17. *La joie a l'étrange faculté de s'accroître quand on la donne. Elle nous relie aux autres, au monde, à l'univers et au divin.*
18. *Ce n'est pas en refusant les souffrances de la vie qu'on trouvera le bonheur, mais en les acceptant lorsqu'elles sont inévitables et en comprenant que nous pouvons aussi grandir à travers elles.*
19. *Il y a dans la sensation de fusionner une abolition de la séparation qui a la puissance d'une illumination religieuse.*
20. *L'extase est un voyage sacré par la libération de l'individualité dans sa totalité.*

*Aimez-vous, mais sans faire de l'amour une chaîne :
Qu'il soit plutôt une mer mobile entre les rives de vos âmes.
Remplissez la coupe de l'autre, mais sans boire à une seule.
Échangez vos pains, mais ne mangez pas du même.
Chantez, dansez ensemble, soyez joyeux, mais donnez-vous la solitude,
Comme les cordes du luth la connaissent, bien qu'elles frémissent sur la
même musique.
Confiez vos cœurs, mais pas l'un à l'autre.
Car la main de la Vie peut seule les renfermer.
Dressez-vous ensemble, mais pas trop près,
Car les piliers du temple sont séparés
Et le chêne comme le cyprès ne croissent pas à l'ombre l'un de l'autre.*

*Khalil GIBRAN¹
Le Prophète*

Épilogue

De toute évidence, les couples qui rencontrent le plus de difficultés ne s'entendent pas sur l'une ou plusieurs des dimensions que nous venons d'explorer : biologique, psychologique, culturelle ou spirituelle. Ceux qui ne trouvent pas d'accord physique auront bien du mal à développer une intimité. Ceux qui sont uniquement dans la complémentarité de névroses échoueront à s'accorder sainement d'un point de vue psychologique. Ceux dont les appartenances religieuses et sociales sont trop éloignées l'une de l'autre rencontreront des difficultés culturelles. Enfin, ceux qui ne se retrouvent pas dans leurs valeurs profondes et leurs desseins spirituels ne passeront pas l'épreuve du temps. Quand l'un ou plusieurs de ces quatre accords manquent, il sera difficile de vivre une relation équilibrée, épanouissante et pérenne. Déterminer là où nous en sommes de ces quatre grandes dimensions fondamentales permet d'éclaircir ce que l'on attend d'une relation amoureuse. De la même manière, expliciter à son partenaire ce que l'on entend derrière le mot « amour » et la phrase « Je t'aime » permet d'avancer, ensemble, en conscience.

Amour(s)

Ce livre invite chacun.e à s'interroger sur l'amour – une tâche, il faut bien l'avouer, particulièrement ardue. Le dictionnaire le désigne comme un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant ou une chose qui pousse celui ou celle qui le ressent à rechercher une proximité physique, intellectuelle ou même imaginaire avec cet objet. Quand l'amour

est partagé entre deux personnes, il comprend un large éventail de sentiments, allant de la passion amoureuse ou de l'amour romantique à la tendre proximité sans sexualité de l'amour familial ou platonique, en passant par l'amitié ou la dévotion spirituelle de l'amour religieux. En tout cas, l'amour sous ses formes diverses agit comme un facteur majeur dans les relations humaines pour relier, élever et enrichir les individus. « L'amour est essentiellement énergie de vie, une combinaison de l'énergie affirmative de notre âme en éclosion et de l'énergie participative de notre prochain et, par extension, de l'univers, dans sa globalité² », souligne joliment le philosophe Jean Letschert.

Comment le même mot « amour » peut-il désigner à la fois la passion, l'amitié, la tendresse, l'empathie, l'attachement, la compassion, l'adoration et même la dévotion ? Mais aussi désigner le goût, le penchant, le désir pour quelque chose, qu'il s'agisse d'un objet, d'une activité, d'un concept ou encore d'un animal (« j'aime les fraises », « j'aime me baigner », « j'aime la vérité », « j'aime l'art », « j'aime mon chat »). Ce mot renvoie dans notre langue à tellement de sentiments différents qu'il est bien souvent source de confusions. Pour entrer dans sa subtilité, il est intéressant de se pencher sur les trois mots du grec ancien, *eros*, *philia*, *agapé*.

Eros désigne l'amour dans le sens de la passion. Il évoque une relation sensuelle, charnelle, sexuelle et éventuellement amoureuse. Il se réfère à l'ivresse d'un « coup de foudre » qui induit un fort désir de l'autre. Il fonctionne sur l'attirance, la pulsion. Évidemment, il implique un risque de vivre une illusion, d'aimer l'image de l'autre en se fondant sur des fantasmes et l'imaginaire. Cet amour est souvent possessif, jaloux ou dominateur. Il est aussi contradictoire, car il se nourrit presque autant du manque de l'être aimé que de sa présence.

L'amour *philia*, quant à lui, désigne l'attachement lié à un sentiment d'amitié. Il est associé à des valeurs, des centres d'intérêt et des objectifs communs. Il prend appui sur des plaisirs partagés, des échanges, de la solidarité et de la complicité. La relation est chaleureuse et affective, chacun.e ayant le souci de l'autre. Elle est relativement désintéressée, car elle a surmonté l'érotisme et la passion. Permettant d'être soi, elle donne sans calcul. Cet amour exige naturellement bienveillance et constance. Il implique un détachement, une intimité, une confiance réciproque et procure de la joie.

Agapé est un amour fraternel, sororal, universel, altruiste, spirituel. Il est aussi l'amour de Dieu qui abolit toutes les frontières. Il se donne « gratuitement », de manière désintéressée, sans attendre de retour. Inconditionnel, il accepte l'autre tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts. Il souhaite son bien-être. C'est un amour affranchi de l'ego qui se situe au-delà de l'émotionnel. Il implique le pardon. Rencontre d'âme à âme, il permet l'alliance entre deux libertés, deux êtres entiers. Libéré de toute concupiscence, convoitise et donc d'égoïsme, sans possessivité, sans appartenace, il est l'amour de tout ce qui ne manque pas.

Que se cache-t-il derrière la phrase « Je t'aime » ? Je t'ai ? Tu es mien.ne ? La première question à se poser quand on entre en relation est sans nul doute : qui aime ? L'homme ou la femme qui dit ces mots a son histoire propre. Il ou elle est investi.e d'attentes, de projections souvent inconscientes, de peurs, d'espérances, de rêves... Cette même phrase peut contenir un sens bien différent selon l'individu qui la prononce, mais également selon le moment où elle est prononcée. Soyons réalistes : ce serait se mentir de penser que nous n'avons aucune attente en amour qui, par définition, a besoin de réciprocité. La phrase « Je t'aime » demande une réponse, permettant d'aboutir à un contrat entre moi et l'autre. L'amour est gratuit, mais l'amour espère ! Des amoureux entre eux, des parents avec leur enfant, tous ont besoin de partager, d'échanger ce sentiment. Seul l'amour de Dieu peut être conçu comme totalement désintéressé, gratuit, inconditionnel, absolu. Ce qui n'empêche pas les croyants d'être, eux aussi, dans une forme d'attente. Placer son idéal dans cet amour reste néanmoins une bonne façon de s'assurer stabilité et joie.

La seconde question à se poser quand on entre en relation est la suivante : de quel amour aimons-nous ? La façon dont nous aimons reflète en général celle dont nous souhaitons être aimé.es. Le sentiment amoureux que nous avons pour la personne avec qui nous choisissons de nous engager devrait idéalement regrouper un savant dosage d'*eros*, de *philia* et d'*agapé*. Mais dans les faits, il est fréquent de vivre de manière déséquilibrée, voire presque indépendante, ces trois formes d'amour à travers différentes relations, au fil de notre vie amoureuse. Quand elles se vivent avec le même partenaire, une dominante se déplace en général suivant l'évolution de la relation. Comme le couple est une entité en perpétuel mouvement, selon les périodes de la vie, il peut être davantage dans *philia*, *eros* ou *agapé*. Ainsi, une belle histoire pourrait suivre un mouvement ascendant qui partirait

d'*eros*, amour de passion qui amorcerait le lien, pour aller vers *philia*, amour qui partage, qui jouit et se réjouit de la présence de l'autre, et aboutirait à *agapé*, amour qui donne de manière désintéressée, dans une forme de communion.

Sans doute faut-il avoir expérimenté les différentes dimensions de la relation amoureuse – au moins l'amour passion et l'amour guérison – pour arriver à un amour que l'on pourrait qualifier de vrai et conscient. Ce haut amour n'exclut pas le désir, bien au contraire. Et il englobe l'amitié qui exige confiance et réciprocité au sein de la relation. Quand ils sont bien équilibrés, *eros*, *philia* et *agapé* permettent aux amoureux d'entrer en harmonie. Toute la difficulté réside dans le fait d'accepter le mouvement à l'intérieur même de la relation. Cette dernière évolue sans cesse et n'est jamais statique. Il faut savoir épouser son mouvement, dans la présence à ce qui est. Ceux qui entrent dans ce doux ballet évitent le piège de la lassitude. L'idéal serait d'installer une forme de stabilité dans le mouvement perpétuel de la vie, sans s'enfermer dans un seul type d'amour. Car le véritable amour parle en même temps au corps, au cœur et à l'esprit.

Même si la définition de l'amour continuera à nous échapper en partie, autant l'alimenter dès le départ en conscience avec de belles pensées, de belles actions et de belles énergies. Le couple est une entité relationnelle à nourrir avec du vivant, ce qui exige un travail. L'amour est à cultiver et à inventer, à réinventer. Il englobe une quantité infinie d'expériences qui soutiennent ce vivant. L'amour est un chemin d'exploration que l'on décide de prendre ensemble. Quand bien même le désir n'y est plus et l'on souhaite se séparer, le sentiment peut perdurer. Comment deux êtres qui se sont follement aimés peuvent-ils un jour se détester ? Sans doute n'ont-ils pas su vraiment aimer. L'être adoré ne s'est pas transformé en monstre. Son âme n'a pas changé. C'est moi qui ai décidé de voir une autre facette de lui. À trop vouloir séduire l'autre, on lui ment et on se ment. À trop vouloir être aimé.e, on ne pense qu'à soi et on fait du mal. Aimer de la sorte, c'est aimer avec son ego. Au contraire, quand on a vraiment aimé, on aimera toujours, même si l'on ne souhaite plus partager la même intimité.

L'énergie d'amour est nourrie par les quatre grandes dimensions que nous avons explorées : biologique, psychologique (dont transgénérationnelle), culturelle et spirituelle. Mais elle ne peut se réduire à un phénomène uniquement explicable par des lois rationnelles. À trop

vouloir intellectualiser les rapports amoureux et en faire un objet de savoir scientifique, nous prenons le risque de « désenchanter » l'amour. Le sociologue Max Weber, le premier à avoir identifié le « désenchantement du monde », au début du xx^e siècle, aurait probablement approuvé cette vision. Il restera toujours une dimension insaisissable à l'amour car, malgré toutes nos tentatives, il est difficile à expliquer. L'objet d'amour recèle une dimension sacrée et l'expérience amoureuse, par sa force créative, bouleverse et bouleversera toujours toutes les autres. C'est ainsi que les quatre dimensions étudiées dans ce livre sont indissociables d'une cinquième qui relève à la fois du mystère et de la magie. Ces cinq plans, formant un tout solidaire, permettent de proposer une approche holistique de l'amour.

Un être de relations et d'engagements

En tant qu'êtres humains, nous avons tous besoin d'entrer en relation avec l'autre. C'est dans l'échange que nous existons, que nous expérimentons ce que nous sommes, que nous évoluons, que nous pouvons devenir meilleurs. Nous partageons nos sentiments, nos émotions, nos joies profondes, tout comme nos peines les plus douloureuses. L'échange avec un autre que moi rend la vie plus douce, plus riche et plus dense aussi. Cela lui donne du relief. Un coucher de soleil paraît encore plus beau quand il est partagé avec un être que l'on aime. Nous ne pouvons pas nous passer de la relation pour être heureux. Tout comme nous avons besoin de moments de solitude pour nous recentrer et nous nourrir autrement.

Même si quantité de nuances existent entre chacune, il existe trois grandes façons de vivre une relation humaine. Les premières sont des relations d'amitié ou des relations filiales avec des moments de partage et de complicité, mais jamais de sexe. Les deuxièmes sont des relations sexuelles, dans lesquelles on n'engage ni intimité ni complicité. Les troisièmes sont des relations amoureuses avec des moments de partage et de complicité, et une grande intimité dans la sexualité. Les limites sont parfois floues et difficiles à définir. En amitié comme en amour, on aime, on a envie de faire du bien à l'autre, on le soutient, on l'accompagne dans ses joies, dans ses peines, on partage une intimité, on aime sa présence, on fait

des projets, on s'investit, on s'engage. Si la liberté de parole est grande, la relation amicale n'omet pas la séduction. Chez certains, il peut même y avoir du sexe. Le ou la *sex friend*, comme on l'appelle outre-Atlantique, est un.e ami.e avec qui on partage de temps en temps une relation sexuelle, par besoin de tendresse et/ou de sexe.

Si les amours et les amitiés sont si proches, quels critères pourraient les différencier ? Au-delà de la joie que nous procure la pensée ou la présence d'un être aimé, leur principale différence repose sur les degrés d'engagement et d'intimité des corps et des âmes. Dans la relation amoureuse, on a envie de se sentir privilégié.e, reconnu.e comme la personne choisie par l'autre, beaucoup plus qu'en amitié qui supporte souvent mieux le partage. On s'engage à être davantage disponible pour répondre aux besoins de l'autre. On a envie de se livrer et d'entrer dans une intimité plus grande, au niveau psychique, mais aussi physique. On a envie de faire davantage de projets à deux, passer plus de temps ensemble, jusqu'à vivre sous le même toit (même si ce n'est pas systématique) et, pour la plupart, construire une famille. On est prêt.e à faire confiance, du moins si on accepte d'être dans une ouverture de cœur. En tout cas, cette ouverture est la condition *sine qua non* pour rencontrer l'autre, mais aussi pour se rencontrer soi-même.

L'engagement a changé de visage. Au XIX^e siècle, les sentiments venaient confirmer l'engagement pris par les amoureux, alors qu'aujourd'hui celui-ci succède aux sentiments, devenus les piliers de la relation. Or, si l'on considère que la passion dure entre six mois et trois ans, il n'est pas étonnant que les séparations interviennent justement quand celle-ci s'éteint et que la relation prend un nouveau visage en s'ouvrant à une autre forme d'intimité. Car se livrer dans son intimité, c'est aussi ouvrir son cœur. Et nous sommes tous des blessés du cœur, hommes comme femmes. Nous sommes nombreux à avoir eu des parents qui n'ont pas été des exemples de couples épanouis. Et nous avons tous accordé, à un moment ou à un autre, notre confiance à quelqu'un qui a manqué à son engagement et nous a trompé.e. C'est ainsi que nous avons pu développer la peur de l'autre, parfois en projetant sur un partenaire présent un souvenir passé. Pour s'engager avec quelqu'un, encore faut-il le connaître, au-delà des feux de la passion, le voir tel qu'il est avec ses forces et ses faiblesses, donc exercer son discernement. En somme, il faut oser devenir un.e amoureux.se.

Du moins ou du plus ?

Nous l'avons montré dans ce livre, il existe un baromètre fiable pour évaluer la qualité de la relation amoureuse : celle-ci ne doit pas fonctionner sur le manque, mais sur la plus-value. Elle doit amener un surcroît, un dépassement de soi, donc nous faire grandir dans nos aspirations. Construire sur du « moins », c'est construire sur du manque, sur des notions de possessivité et de jalousie, mais aussi sur de la polarité négative. C'est se concentrer sur ce qui ne fonctionne pas, sur ce qui nous manque, plutôt que d'encourager tout ce qui va bien et renforcer le positif de la relation. N'est-ce pas plus constructif de dire « J'ai envie de toi », plutôt que « Tu me manques » ? Construire sur du « plus », c'est déjà aimer « ce qui est », ici et maintenant, pour le nourrir avec plus de plaisir, de tendresse, d'érotisme, d'amour, d'humour, de douceur, de joie, de confiance, de partage, d'échange, d'intimité, de sensualité, de vérité... C'est ajouter de la plus-value, à soi, à l'autre et donc au tiers, à cette entité relationnelle du « couple », qui n'est rien de plus qu'une énergie de vie. Le monde se construit sur des polarités positives et négatives, sans cesse en mouvement, qui suivent une courbe de croissance. Il tient donc à chacun.e de développer le positif. « L'amour est le seul trésor qui augmente quand on le dépense³ », résume Jean-Yves Leloup.

Le défi est de taille car la relation amoureuse se révèle à la fois insécurisante et rassurante. Insécurisante, car elle nous met face à nos failles les plus profondes. Premièrement, l'amour nous éprouve à travers l'expérience du désir. D'un côté, il y a ceux qui prétendent que l'on ne peut désirer que ce que l'on n'a pas, le désir étant basé sur le manque et tout ce que l'on ne maîtrise pas, comme la liberté, la nouveauté, etc. C'est la conception de Platon. D'un autre côté, il y a ceux qui incitent à désirer ce que l'on a, plutôt que ce que l'on n'a pas, en s'orientant vers ce qui nous fait du bien et nous fait grandir. Je désire quelqu'un en raison de la puissance vitale qu'il ou elle me procure et non en raison du manque qu'il ou elle engendre en moi. C'est la conception de Spinoza. Et c'est elle que nous retiendrons. Deuxièmement, l'amour dans le couple nous éprouve également quand il conduit à la dissolution du Moi dans un Nous unique, sans considération pour chacune des deux parties. Il peut aussi être source de grandes souffrances pour ceux qui refoulent le mouvement même de la

vie. Enfin, si nous avons tous et toutes besoin d'être aimé.es, nous savons aussi que l'amour ne suffit pas au bonheur !

La relation amoureuse est par ailleurs rassurante car à deux, on se sent souvent plus fort que seul. On s'apporte des qualités différentes qui sont une source d'enrichissement pour l'un et pour l'autre. Même s'il est important de s'accorder sur l'essentiel (biologie, psychologie, culture, spiritualité), c'est également dans la différence que l'on se nourrit et que l'on grandit. La découverte de la complémentarité masculin/féminin n'implique pas un amour de dépendance fondé sur le manque, mais une alliance féconde à travers nos différences. Une composante masculine a besoin de se nourrir d'une composante féminine et inversement, quand bien même les partenaires sont de même sexe. La « guerre des sexes » doit céder la place à la « danse des sexes », dans une harmonie contrastée des désirs et des intérêts. En « s'accouplant », au sens imagé, une entité distincte des deux individualités naît. Cette entité est une énergie qui peut nous faire grandir. Elle est porteuse d'un projet commun, dont le plus haut but est de s'épanouir ensemble. La relation amoureuse nous apprend à donner et à partager, en formant une « petite équipe ». Cette coévolution est d'ailleurs souvent plus porteuse qu'une évolution individuelle.

Chaque jour, il s'agit de se réinventer, en fonction des nombreux événements de la vie : la naissance d'un enfant, le drame d'une maladie, un changement de travail... Et surtout, il ne faut pas attendre de l'un qu'il fasse tous les efforts, sans se mettre en mouvement soi-même et savoir se remettre en question. Il est souhaitable de ne jamais camper sur ses positions et de figer l'autre dans une forme d'immobilité. Quand on enferme l'autre dans un rôle, on le limite, on le possède et il n'y a plus de place pour la nouveauté, donc aussi pour l'évolution. Mieux vaut avancer à deux en partageant nos doutes et nos questionnements. Pour cela, le dialogue doit se faire en toute transparence. Oser dire, se dévoiler, se révéler, c'est oser la relation. Et oser la relation, c'est oser avancer vers une meilleure connaissance de soi et de l'autre, donc savoir s'ajuster et changer en permanence. Les couples qui durent ne s'enferment pas. Ils savent évoluer et changer de rôle quand cela se révèle nécessaire.

Un couple individualiste ?

La conception du couple dans nos sociétés occidentales contemporaines s'enracine dans les principes d'égalité et de liberté, qui ont progressivement contribué à l'émergence de l'individualisme comme valeur. On pense avant tout à s'épanouir, à se faire du bien, à se réaliser dans la vie, et la relation amoureuse en est une facette. Auparavant, on se laissait plus guider par un destin familial et les sacrifices personnels étaient nombreux. Nécessaire à un moment, le développement de la conscience individuelle nous a libéré.es du groupe pour nous faire gagner en liberté et choisir une vie qui correspond davantage à nos besoins. Mais qu'a-t-on fait de cette liberté nouvelle ? Au nom de notre développement personnel et de notre épanouissement, le risque est de moins prendre en compte autrui, jusqu'à parfois le considérer comme un danger, un ennemi. On a vu surgir l'excès du Moi.

Depuis les années 1960-1970, les formes traditionnelles du couple s'effacent au profit de l'autonomie des individualités, tout en restant cependant présentes. L'intimité dans la relation fonctionne aujourd'hui sur un espace d'autonomie qui n'est plus vraiment fusionnel dans le sens de l'amalgame et de la confusion des identités. Nous voici soumis à une exigence contradictoire : aimer passionnément, si possible être aimé.es, donc entretenir une forme de dépendance, tout en restant libres et indépendant.es. C'est tout le paradoxe du couple moderne qui, à la fois, prône la construction et l'épanouissement de soi, et répond au besoin d'appartenance dans une forme d'amour partagé, donc d'épanouissement à deux. Cette forme d'amour individualiste, entre liberté et contrainte, entre épanouissement de soi et partage avec l'autre, est-elle viable ?

Si le défi à relever est de taille, il n'en reste pas moins que la mise en avant de l'individu et de son autonomie n'a pas eu pour effet de rendre le lien conjugal obsolète. Le couple demeure le modèle de la vie relationnelle et affective dans nos sociétés. Il a même pris une importance considérable parmi les supports d'existence, peut-être en raison de la défaillance des supports traditionnels, comme la famille d'origine et le monde professionnel. Alors que l'autonomie et l'épanouissement individuel sont devenus les valeurs phares de nos sociétés, les individus souhaitent néanmoins la sécurité du foyer. C'est ainsi que le couple est devenu aujourd'hui un modèle de réalisation, à la fois mutuel et individuel. Mais depuis qu'il vise l'épanouissement à tout prix, la pression exercée sur lui se révèle intenable. Il est inévitablement source de désillusions.

Est-ce bien réaliste de vouloir tout concilier : la passion des corps, l'intimité du quotidien, la stabilité du foyer, l'éducation des enfants, la réussite sociale ? Les femmes attendent de leur compagnon qu'il soit un bon amant, un bon confident, un bon gestionnaire et un bon père pour leurs enfants... Les hommes attendent de leur femme qu'elle soit une bonne maîtresse, une bonne mère qui aide aux devoirs des enfants, organise le quotidien et en plus rapporte de l'argent. À force d'avoir trop d'attentes, la moindre insatisfaction met le couple en péril. Avoir des attentes, c'est bien. En avoir trop, c'est destructeur. L'idéal serait de bien orienter ses attentes, en favorisant la qualité, plutôt que la quantité. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles il faut peut-être tordre le cou à l'idée reçue selon laquelle les plus belles relations sont celles qui durent toute une vie. Parfois, mieux vaut vivre une belle histoire courte, de qualité, que rester cinquante ans avec la même personne sans se regarder.

D'où viennent toutes ces idées reçues sur le couple ? Sans doute du mythe de l'âme sœur qui resurgit sans cesse, notamment à travers ce qu'on appelle aujourd'hui les « flammes jumelles ». Au risque d'en décevoir certain.es, il semble être une pure illusion, une abstraction. Comment un seul être pourrait-il condenser la totalité de mes aspirations ? Ce mythe vient du rêve d'être aimé.e de manière parfaite, totale et pour toujours, ce qui, dans la réalité des faits, est impossible. L'être humain ne peut aimer qu'à son image, de manière imparfaite. Il n'y a pas d'amour parfait. Il n'y a pas de personne parfaite non plus. Aucun être humain ne pourra jamais combler notre demande d'être aimé.e de manière absolue. Il faut avoir la sagesse de l'accepter. Le jour où l'on comprend que seule une forme d'absolu pourra y arriver, on demande à l'autre de n'être que ce qu'il est, c'est-à-dire imparfait. Et on apprend justement à aimer son imperfection. Aimez-le tel qu'il est ou ne l'aimez pas ! Acceptez-le tel qu'il est ou ne l'acceptez pas ! C'est ainsi seulement que le bonheur en couple devient possible.

Cette approche implique une importante pratique du détachement. J'aime l'autre, mais je refuse de lui être attaché.e ou de l'attacher à moi par un lien qui forcerait la relation. Cet amour sans possession demande du lâcher-prise. Il exige aussi d'avoir une sécurité intérieure. Ce qui implique à la fois le sentiment d'être vraiment aimable et l'acceptation du risque de voir partir l'autre. La clé pour se sentir aimé.e est sans nul doute de s'aimer soi-même. Et la clé pour aimer l'autre est de ne plus rechercher à être aimé.e. Ce qui

altère l'amour, c'est toujours la peur. « Il n'y a pas de gens méchants, il n'y a que des gens mal-aimés ! », pourrait-on clamer. Quand on arrête de demander à l'autre de nous aimer de manière infinie et que l'on accepte d'être aimé.e imparfaitement, on devient libre d'aimer l'autre pour ce qu'il est aussi. Là est la vraie liberté : aimer pour le plaisir d'aimer avec un seul leitmotiv, la joie. Est-ce que l'autre m'apporte de la joie ou de la tristesse ? Me fait-il grandir ou m'emprisonne-t-il ? Telles sont les vraies questions à se poser quand on vit une relation amoureuse.

Malgré l'ampleur de la tâche, pourquoi continue-t-on à se mettre en couple ? Former un couple est-il naturel ou culturel ? Il est très difficile, voire impossible, de dénouer la part qui vient de nos gènes de celle qui vient de notre construction sociale. Cela étant, le fait que quelque chose soit instinctif ou naturel ne signifie pas nécessairement que ce soit bon pour nous. La culture met parfois de l'ordre dans nos plus bas instincts pour nous proposer un plus grand bien-être. Ainsi, la monogamie, si l'on considère qu'elle puise ses fondements dans la culture, a peut-être une fonction équilibrante pour l'être humain. Comme nous l'avons vu, la plupart des évolutions culturelles, sociales et scientifiques interfèrent sur notre façon de vivre le couple. Par exemple, l'allongement de l'espérance de vie fait qu'il est plus difficile aujourd'hui de rester avec le même partenaire jusqu'à sa mort. Le retour du nomadisme implique aussi de nouveaux comportements. La vie urbaine, imposant un espace vital limité, également. Sans oublier l'apparition des nouvelles technologies, de la multiculturalité...

Il y a autant de solutions que de couples, en fonction des caractères, des besoins, mais aussi des contraintes liées aux périodes de l'existence. Vivre en couple au quotidien peut être une bonne solution quand on désire construire une famille, que l'on a besoin de sécurité affective et matérielle, que l'on souhaite un engagement romantique, ou bien encore quand on aborde une période de fragilité comme la vieillesse. Partager « un compagnonnage », sans pour autant vivre ensemble, devient possible quand on est indépendant.e financièrement et affectivement. C'est aussi une solution quand on est séparé.e ou divorcé.e, avec des enfants en garde alternée. Chacun fera son choix. Il n'existe pas de règle infaillible de réussite du couple. Tout au plus pouvons-nous essayer de mettre le maximum de chances de notre côté en choisissant une personne compatible aux niveaux physique, émotionnel, culturel et spirituel. Mettre de la conscience sur les choix que nous faisons nous permet forcément de moins

les subir et donc de mieux vivre la relation amoureuse, sachant aussi que celle-ci est soumise à évolution. Alors, veillons à rester souples pour mieux accueillir le perpétuel mouvement de la vie !

Point d'orgue

Qu'est-ce qui fait qu'un couple dure ?

1. *Un couple dure... quand on prend conscience que la relation est un tiers. Elle est un corps sans cesse en mouvement, qu'il ne faut jamais figer. Elle est un système énergétique que l'on crée à deux à partir de tout ce que nous sommes (notre sensibilité, nos valeurs communes...). Il s'agit d'en prendre soin, de la nourrir des plus belles intentions, paroles et actions.*
2. *Un couple dure... quand la relation n'est pas fondée sur la possession. Il faut apprendre à aimer l'autre en préservant et en respectant sa liberté. Il est important de permettre à chacun.e de maintenir son individualité. L'amour est la recherche d'un entier vers un autre entier.*
3. *Un couple dure... quand il repose sur un engagement profond l'un envers l'autre. Comme le disait Christiane Singer : « La vraie aventure de la vie, le défi clair et haut n'est pas de fuir l'engagement mais de l'oser. Libre n'est pas celui qui refuse de s'engager... [mais celui qui est] sans illusions⁴. »*
4. *Un couple dure... quand la relation permet de développer une complicité, une confiance indéfectible. « Il n'y a pas de peur dans l'amour ; au contraire, l'amour parfait chasse la peur [...]. Celui qui éprouve de la peur n'est pas parfait dans l'amour » (Jean 4,18)*
5. *Un couple dure... quand on ne nourrit pas d'attentes impossibles envers son ou sa conjoint.e. En tant qu'êtres humains, nous ne*

pouvons aimer que de manière imparfaite, non absolue.

6. *Un couple dure... quand la relation apporte de la joie. « Le véritable amour apporte toujours de la joie, à soi-même et à la personne aimée. Si notre amour n'apporte pas de joie des deux côtés, ce n'est pas l'amour véritable⁵ », écrit le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh.*
7. *Mais plus encore, un couple dure... quand l'autre m'apporte une plus-value de moi-même, autrement dit quand l'autre permet mon épanouissement, l'encourage et l'accompagne. Le couple doit permettre aux individus d'évoluer et de devenir meilleurs. Il doit être un chemin de croissance, d'évolution, d'épanouissement et de connaissance de soi.*

Notes

PARTIE 1 S'accorder sur le plan biologique

- [1.](#) Robin Baker, *Sperm Wars. Les secrets de nos comportements amoureux*, JC Lattès, 2005, page 8.
- [2.](#) *Ibid.*, page 28.
- [3.](#) Madhura Ingahalikar, Alex Smith, Drew Parker, Theodore D. Satterthwaite, Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Hakon Hakonarson, Raquel E. Gur, Ruben C. Gur, Ragini Verma, "Sex differences in the structural connectome of the human brain", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 14 janvier 2014.
- [4.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, First, 2001, page 37.
- [5.](#) Priscille Touraille, *Hommes grands, femmes petites : une évolution coûteuse. Les régimes de genre comme force sélective de l'adaptation biologique*, Maison des sciences de l'homme, 2008.
- [6.](#) Publiée dans la revue *Biology of sex differences*, 4 septembre 2012.
- [7.](#) Kevin Lamothe, « Les hommes et les femmes ne voient pas la même chose », *Lefigaro.fr*, 14 septembre 2012.
- [8.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, *op. cit.*, page 54.
- [9.](#) J. Braga, C. Samir, L. Risser, J. Dumoncel, D. Descouens, J. F. Thackeray, P. Balaresque, A. Oettlé, J.-M. Loubes, A. Fradi, "Cochlear shape reveals that the human organ of hearing is sex-typed from birth", 26 juillet 2019.
- [10.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, *op. cit.*, page 79.
- [11.](#) Loren J. Martin, Erinn L. Acland, Chulmin Cho, Erika N. Carlson, Petra Schweinhardt, Jeffrey S. Mogil, "Male-Specific Conditioned Pain Hypersensitivity in Mice and Humans", *Current Biology*, 10 janvier 2019.
- [12.](#) Publiée dans le *British Journal of Nutrition*, 2014.
- [13.](#) « Le sens de l'odorat plus fin des femmes peut être dû à plus de cellules cérébrales », *FrMedBook*, livre de référence médicale, 20 septembre 2018.

[14.](#) Philippe Marchetti, « On sait enfin pourquoi les femmes ont plus froid que les hommes », *Ça m'intéresse*, 12 mars 2021.

[15.](#) Janlou Chaput, « Cerveaux d'homme et cerveaux de femme : le câblage serait différent », *Futura Santé*, 6 décembre 2013. Ragini Verma est le principal auteur de ces travaux publiés dans les comptes rendus de l'Académie américaine des sciences (PNAS).

[16.](#) *Ibid.*, page 146.

[17.](#) Sébastien Bohler, « Cerveau d'homme, cerveau de femme : les différences observées au scanner », *L'actu sur le divan*, Scilogs.fr, 4 décembre 2013. Madhura Ingahalikar, Alex Smith, Drew Parker, Theodore D. Satterthwaite, Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Hakon Hakonarson, Raquel E. Gur, Ruben C. Gur, Ragini Verma, "Sex differences in the structural connectome of the human brain", *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)*, 2 décembre 2013.

[18.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, *op. cit.*, tableau page 209.

[19.](#) *Ibid.*, tableau page 207.

[20.](#) Une étude de 2011 du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche en France montrait qu'il y avait 74,1 % de femmes étudiant à l'université les langues étrangères, contre 25,9 % d'hommes. « Égalité entre les hommes et les femmes – Les chiffres clés dans l'enseignement supérieur et la recherche ». Source : MESR DGESIP-DGRI SIES, SISE.

[21.](#) Les femmes maîtrisent 50,3 % des règles de grammaire et d'orthographe contre 46,4 % pour la gent masculine, selon le baromètre Voltaire 2018.

[22.](#) Lors d'une communication au Congrès annuel de psychiatrie (l'Encéphale 2018) au palais des Congrès de Paris.

[23.](#) Nina Pareja, « Le cycle menstruel influe sur le cerveau des femmes », *Slate.fr*, 7 août 2018. Pauline M. Maki, Jill B. Rich, R. Shayna Rosenbaum, "Implicit memory varies across the menstrual cycle: estrogen effects in young women", *National library of medicine*, 31 décembre 2002.

[24.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, *op. cit.*, page 140.

[25.](#) Elena Bizzotto, « La testostérone peut rendre agressif mais aussi généreux », *Santé Magazine*, 27 septembre 2016.

Jean-Claude Dreher, Simon Dunne, Agnieszka Pazderska, Thomas Frodl, John J. Nolan, John P. O'Doherty, "Testosterone causes both prosocial and anti-social status-enhancing behaviors in human males", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 11 octobre 2016, 113 (41) 11633-11638 ; première publication 28 septembre 2016.

[26.](#) Randolph Schmid, « La testostérone, l'arme des femmes dans le milieu de la finance », *Passeportsante.net*, 27 août 2009.

[27.](#) « L'homosexualité est-elle biologique ? », propos recueillis par Olivier Postel-Vinay, *Bibliobs.nouvelobs.com*, 26 décembre 2013.

[28.](#) Publiée dans la revue *Science*, 29 août 2019.

[29.](#) « Il n'y a pas de "gène gay", confirme la plus grande étude ADN jamais réalisée », *Lemonde.fr*, 30 août 2019.

[30.](#) M. R. Cunningham, A. P. Barbee, C. L. Pike, "What do women want? Facialmetric assessment of multiple motives in the perception of male facial physical attractiveness",

Journal of personality and social psychology, 59, 61-72, 1990.

[31.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, Odile Jacob, 2006, page 47.

[32.](#) *Ibid.*, page 37.

[33.](#) Serge Stoléru, *Un cerveau nommé désir. Sexe, amour et neurosciences*, Odile Jacob, 2016, page 39.

[34.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, *op. cit.*, page 44.

[35.](#) Hélène Combis, « Portrait chimique de votre cerveau amoureux », Franceculture.fr, 23 décembre 2016.

[36.](#) « L'amour, un sentiment examiné à la loupe », Arte, 31 août 2019.

[37.](#) Claude Béata, *Au risque d'aimer*, Odile Jacob, 2013, page 88.

[38.](#) *Ibid.*, page 77.

[39.](#) *Ibid.*, page 84.

[40.](#) Robin Baker, *Sperm Wars. Les secrets de nos comportements amoureux*, *op. cit.*, page 182.

[41.](#) *Ibid.*, page 183.

[42.](#) Revue Science, 10 septembre 2020.

[43.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, Albin Michel, 2000, p. 203.

[44.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, *op. cit.*, page 334.

[45.](#) Chez l'homme, entre 1 et 10 ans, les valeurs sont inférieures à 0,7 nmol/l, entre 10 et 20 ans, elles sont comprises entre 1,7 et 17,5 nmol/l, entre 20 et 45 ans, elles sont comprises entre 10 et 30 nmol/l, entre 45 et 60 ans, elles sont comprises entre 7 et 28 nmol/l, entre 60 et 75 ans, ces valeurs varient entre 3,5 et 17,5 nmol/l. Après 75 ans, les taux chutent pour atteindre des chiffres compris entre 0,4 et 9 nmol/l.

Chez la femme, les valeurs normales du taux sanguin de testostérone sont dix fois moins importantes. Ainsi, entre 1 et 10 ans, elles sont inférieures à 0,5 nmol/l, entre 10 et 20 ans, elles sont comprises entre 0,5 et 3,1 nmol/l, entre 20 et 45 ans, elles sont comprises entre 0,5 et 3,1 nmol/l, entre 45 et 60 ans, le taux varie entre 0,5 et 2,8 nmol/l et après 60 ans, il chute entre 0,3 et 1,70 nmol/l.

Source : « Testostérone (homme, femme) : taux, dosage et comment l'augmenter ? », Sante.journaldesfemmes.fr, 8 avril 2019.

[46.](#) *Ibid.*, page 332.

[47.](#) Robert Wright, *L'Animal moral. Psychologie évolutionniste et vie quotidienne*, Folio Gallimard, 2005, page 119.

[48.](#) Robin Baker, *Sperm Wars. Les secrets de nos comportements amoureux*, *op. cit.*, page 73.

[49.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, *op. cit.*, page 27.

[50.](#) Catherine Solano, « Excitation : les hommes regardent, les femmes écoutent », E-santé.fr, 22 juillet 2002.

[51.](#) Institut Max Planck de cybernétique biologique, en Allemagne.

[52.](#) Luc Lallemand, « Les femmes sont aussi sensibles au porno que les hommes », Resonews, 2 août 2019.

- [53.](#) Barbara et Allan Pease, *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, op. cit., page 331.
- [54.](#) Michael Breus, *Quand ? Faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie*, Belfond, 2017.
- [55.](#) Julie Klotz, « Chronobiologie : 5 clés pour trouver l'harmonie », Inrees.com, 2 mai 2017.
- [56.](#) *Journal of Epidemiology & Community Health*, 2002, 56:99-102.
- [57.](#) *The Journal of the American Medical Association*, 2004, 291:1578-1586.
- [58.](#) E. Petridou, G. Giokas, H. Kuper, L. A. Mucci, D. Trichopolos, "Endocrine correlates of male breast cancer risk: a case-control study in Athens, Greece", *British Journal of Cancer* 83, 1234-1237, 2000.
- [59.](#) T. G. Murrell, "The potential for oxytocin (OT) to prevent breast cancer: a hypothesis", *Breast Cancer Res Treat.* 1995 Aug ; 35(2):225-9.
- [60.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, op. cit., page 147.
- [61.](#) Serge Stoléro, *Un cerveau nommé désir. Sexe, amour et neurosciences*, op. cit., page 42.
- [62.](#) "Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-regression analysis", recherche dirigée par une équipe de l'université hébraïque Hadassah Brau, à Jérusalem, qui repose sur l'analyse de 7 500 études réalisées entre 1973 et 2011, publiée dans la revue *Human reproduction update*, vol. XXIII, Issue 6, novembre-décembre 2017, pages 646-659.
- [63.](#) « Sexe : trop faire l'amour mauvais pour la santé des hommes ? », *FranceSoir.fr*, 12 octobre 2018.
- [64.](#) « Pourquoi les hommes ne doivent pas faire l'amour trop souvent », *Medisite.fr*, 6 septembre 2016.
- [65.](#) "Is Sex Good for Your Health? A National Study on Partnered Sexuality and Cardiovascular Risk among Older Men and Women", *The Journal of Health and Social Behavior*, 6 septembre 2016.
- [66.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, op. cit., page 82.
- [67.](#) Robin Baker, *Sperm Wars. Les secrets de nos comportements amoureux*, op. cit., page 406.
- [68.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, op. cit., page 107.
- [69.](#) Robin Baker, *Sperm Wars. Les secrets de nos comportements amoureux*, op. cit., page 179.
- [70.](#) *Ibid.*, page 179.
- [71.](#) D. P. Schmitt, D. M. Buss, "Human mate poaching: tactics et temptations for infiltrating existing mateships", *Journal of personality and social psychology*, 80, 894-917, 2001.
- [72.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, op. cit., page 65.
- [73.](#) *Ibid.*, page 85.
- [74.](#) Hervé Morin, « Privé d'affection, le nourrisson souffre de modifications cérébrales », *Le Monde*, 22 novembre 2005.
- [75.](#) A. Bartels, S. Zeki, "The neural correlates of maternal and romantic love", *NeuroImage*, 21, 2004, pages 1155-1166.
- [76.](#) Claude Béata, *Au risque d'aimer*, op. cit., page 105.
- [77.](#) *Ibid.*, page 108.
- [78.](#) Hélène Combis, « Portrait chimique de votre cerveau amoureux », *Franceculture.fr*, 23 décembre 2016.

- [79.](#) Peggy Sastre, *Comment l'amour empoisonne les femmes*, Anne Carrière, 2018, page 32.
- [80.](#) K. MacDonald, D. Feifel, "Dramatic improvement in sexual function induced by intranasal oxytocin", *Journal of Sexual Medicine*, 9, 2012, pages 1407-1410.
- [81.](#) Serge Stoléro, *Un cerveau nommé désir. Sexe, amour et neurosciences*, *op. cit.*, page 259.
- [82.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, *op. cit.*, page 73.
- [83.](#) Serge Stoléro, *Un cerveau nommé désir. Sexe, amour et neurosciences*, *op. cit.*, page 268.
- [84.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, *op. cit.*, page 83.
- [85.](#) Peggy Sastre, *Comment l'amour empoisonne les femmes*, *op. cit.*, page 28.
- [86.](#) D. Klusmann, "Sexual motivation and the duration of partnership", *Arch. Sex. Behav.*, 31 (3), 2002, pages 275-287.
- [87.](#) Claude Béata, *Au risque d'aimer*, *op. cit.*, page 209.
- [88.](#) Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, *op. cit.*, page 140.
- [89.](#) David Louvet-Rossi, « Le chagrin d'amour et ses étonnants effets sur le cerveau », *SciencePost*, 7 août 2015.

PARTIE 2 S'accorder sur le plan psychologique

- [1.](#) André Comte-Sponville, *L'Amour, la solitude*, Albin Michel, 2000, page 33.
- [2.](#) Jacqueline Kelen, *L'Esprit de solitude*, Albin Michel, 2005.
- [3.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, *op. cit.*, page 91.
- [4.](#) In « Sommes-nous faits pour vivre à deux ? », *Philosophie Magazine*, n° 61, été 2012.
- [5.](#) *Ibid.*
- [6.](#) Catherine Bensaid, Jean-Yves Leloup, *Qui aime quand je t'aime ?*, Albin Michel, 2005, page 23.
- [7.](#) *Ibid.*, page 30.
- [8.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, J'ai lu bien-être, 2007, page 304.
- [9.](#) *Ibid.*, page 302.
- [10.](#) Par souci d'anonymat, les prénoms ont été modifiés.
- [11.](#) Yvon Dallaire, « Les célibataires heureux », *Le Journal de Montréal*, 21 juin 2014.
- [12.](#) Nathalie Lefèvre, *C'est décidé, je m'épouse*, Larousse, 2018.
- [13.](#) *Ibid.*, page 2.
- [14.](#) *Ibid.*, page 155.
- [15.](#) Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*, Albin Michel, 2004, page 28.
- [16.](#) *Ibid.*, page 100.
- [17.](#) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Le Livre de Poche, 2007, page 26.
- [18.](#) Par souci d'anonymat, les prénoms ont été modifiés.

- [19.](#) « Le psy médiatique s'en explique à Catherine Roig », *Elle Magazine*, n° 104, 25 octobre 2004.
- [20.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 58.
- [21.](#) Baromètre Santé 2016, « Genre et sexualité », Santé publique France.
- [22.](#) Enquête Contexte de la sexualité en France de 2005-2006.
- [23.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 267.
- [24.](#) *Ibid.*, page 267.
- [25.](#) Enquête réalisée en ligne du 9 au 12 juillet 2018, sur un échantillon de 1 010 femmes représentatives de la population française, âgées de 18 ans et plus.
- [26.](#) Ellen Laan, « Rien que pour le plaisir », *Psychologie positive magazine*, Hors-série n° 8, page 86.
- [27.](#) Anne B. Walker, Pascale Senk, « Alain Héril : on peut décider de rester avec l'autre », Psychologies.com, 31 août 2010.
- [28.](#) Violaine Gelly, « Comment raviver la flamme ? », Psychologies.com, 10 octobre 2018.
- [29.](#) Anne B. Walker, Pascale Senk, « Alain Héril : on peut décider de rester avec l'autre », art. cité.
- [30.](#) Claude Béata, *Au risque d'aimer*, *op. cit.*, page 219.
- [31.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, *op. cit.*, page 136.
- [32.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 202.
- [33.](#) Julia Kristeva, Philippe Sollers, *Du mariage considéré comme un des beaux-arts*, Fayard, 2015.
- [34.](#) Par souci d'anonymat, les prénoms ont été modifiés.
- [35.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 196.
- [36.](#) *Ibid.*, page 196.
- [37.](#) John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, J'ai lu, 2011.
- [38.](#) John Gray, *Réinventer le couple au XXI^e siècle. Pour une vie entière d'amour et de passion*, éditions de l'Éveil, 2017, page 61.
- [39.](#) *Ibid.*, page 63.
- [40.](#) *Ibid.*, page 123.
- [41.](#) *Ibid.*, page 117.
- [42.](#) *Ibid.*, page 84.
- [43.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 280.
- [44.](#) Dans les 52 vidéos « La Voie de l'Amoureux », clé 16.
- [45.](#) Dans les 52 vidéos « La Voie de l'Amoureux », clé 16.
- [46.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 65.
- [47.](#) *Ibid.*, page 68.

- [48.](#) Carl G. Jung, *Problèmes de l'âme moderne*, traduction d'Yves Le Lay, Buchet-Chastel, 1961, p. 238.
- [49.](#) Sondage effectué par l'IFOP auprès de 3 406 Françaises âgées de 18 ans et plus, du 25 octobre au 3 novembre 2016, pour un site de rencontres extraconjugales.
- [50.](#) Robert Neuburger, *Le Couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, Payot, 2014, page 41.
- [51.](#) Marloes Zevenhuizen, « En amour, maintenez la barre haut », *Psychologie positive magazine*, Hors-série n° 8, page 52.
- [52.](#) *Ibid.*
- [53.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, *op. cit.*, page 329.
- [54.](#) Anne B. Walker, Pascale Senk, « Alain Héril : on peut décider de rester avec l'autre », art. cité.
- [55.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 331.
- [56.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 65.
- [57.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 331.
- [58.](#) Une personne « zèbre » ou « à haut potentiel » est une personne qui a un QI supérieur à 130 et, souvent, une sensibilité au monde exacerbée.
- [59.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 46.
- [60.](#) *Ibid.*, page 53.
- [61.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 304.
- [62.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 88.
- [63.](#) Don Miguel Ruiz, *La Maîtrise de l'amour. Apprendre l'art des relations*, Jouvence, 2017, page 57.
- [64.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, *op. cit.*, pages 333-334.
- [65.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, *op. cit.*, page 185.
- [66.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, *Le souffle d'or*, 1997, page 50.
- [67.](#) In Florence Lopes Cardozo, « Vivre en couple – Plaidoyer pour une stratégie du pire », *Regards* n° 859, Centre communautaire laïc juif, 4 avril 2017.
- [68.](#) *Ibid.*
- [69.](#) « Marriage still resilient after the second child », Université du Michigan, 27 août 2015.
- [70.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, *op. cit.*, page 22.
- [71.](#) Eva Illouz, *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, Seuil, 2012, page 203.
- [72.](#) *Ibid.*, page 292.
- [73.](#) Robert Neuburger, *Le couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, *op. cit.*, pages 31-32.

- [74.](#) Jacques Salomé, « Privilégiez l'autonomie affective », Psychologies.com, 15 juin 2009.
- [75.](#) Robert Neuburger, *Le couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, op. cit., page 35.
- [76.](#) Catherine Calvet, Cécile Daumas, « Julia Kristeva et Philippe Sollers : le vrai personnage du couple, c'est le temps », *Libération*, 24 juillet 2015.
- [77.](#) Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie épanouie*, op. cit., page 323.
- [78.](#) *Ibid.*, page 336.
- [79.](#) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, op. cit., page 18.
- [80.](#) *Ibid.*, pages 23 et 25.
- [81.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., page 85.
- [82.](#) *Ibid.*, page 318.
- [83.](#) *Ibid.*, pages 322-323.

PARTIE 3 S'accorder sur le plan culturel

- [1.](#) Jacques Attali, Stéphanie Bonvicini, *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*, Fayard, 2007, page 36.
- [2.](#) *Ibid.*, page 40.
- [3.](#) *Ibid.*, page 59.
- [4.](#) *Ibid.*, page 62.
- [5.](#) *Dictionnaire encyclopédique du judaïsme*, Éditions du Cerf, 1993, pages 770-771.
- [6.](#) Jacques Attali, Stéphanie Bonvicini, *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*, op. cit., page 95.
- [7.](#) *Ibid.*, pages 96 et 101.
- [8.](#) *Ibid.*, pages 110 et 113-114.
- [9.](#) Robert Wright, *L'Animal moral. Psychologie évolutionniste et vie quotidienne*, op. cit., page 169.
- [10.](#) Pascal Bruckner, *Le Mariage d'amour a-t-il échoué ?*, Grasset, 2010, page 99.
- [11.](#) Anthony Mansuy, Ambre Chalumeau, « Moi, toi et tous les autres », *Society #100*, du 21 février au 6 mars 2019.
- [12.](#) Ivan Jablonka, *Des hommes justes. Du patriarcat aux nouvelles masculinités*, Seuil, 2019.
- [13.](#) Heide Göttner-Abendroth, *Les Sociétés matriarcales. Recherches sur les cultures autochtones à travers le monde*, Éditions des Femmes, 2019. Cité dans Rosanne Mathot, « Sororité : pour ou contre ? », Rtb.be, 5 novembre 2020.
- [14.](#) Jacques Attali, Stéphanie Bonvicini, *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*, op. cit., page 47.
- [15.](#) *Ibid.*, page 132.
- [16.](#) *Ibid.*, page 168.
- [17.](#) *Ibid.*, page 181.

- [18.](#) *Ibid.*, page 182.
- [19.](#) Pascal Bruckner, *Le Mariage d'amour a-t-il échoué ?*, *op. cit.*, pages 33-34.
- [20.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, Grasset, 2009, page 108.
- [21.](#) *Ibid.*, page 121.
- [22.](#) *Ibid.*, page 260.
- [23.](#) Gérard Neyrand, *L'Amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ?*, Érès, 2018, page 42.
- [24.](#) Eva Illouz, *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, *op. cit.*, page 119.
- [25.](#) François de Singly, *Libres ensemble. L'individualisme dans la vie commune*, Armand Colin, 2016.
- [26.](#) Jacques Attali, Stéphanie Bonvicini, *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*, *op. cit.*, page 172.
- [27.](#) « De plus en plus de personnes vivent seules », Centre d'observation de la société, 23 avril 2020. Source : Insee France Metro.
- [28.](#) Thomas Morin, « Écarts de revenus au sein des couples », *Insee Première*, n° 1492, mars 2014.
- [29.](#) Marcela Iacub, *La Fin du couple*, Stock, 2016, page 76.
- [30.](#) Christine Guionnet, « Troubles dans le féminisme. Le web, support d'une zone grise entre féminisme et antiféminisme ordinaire », *Réseaux* n° 201, janvier 2017, pages 115-146.
- [31.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, *op. cit.*, page 80.
- [32.](#) *Ibid.*, page 113.
- [33.](#) Baromètre Santé 2016, « Genre et sexualité d'une décennie à l'autre », tableau II, Nathalie Bajos, Inserm U1018 – CESP, Delphine Rahib, Nathalie Lydi, Santé publique France.
- [34.](#) Statista, Research Department, 28 avril 2020. Nombre total de mariages catholiques en France entre 2008 et 2017.
- [35.](#) Par souci d'anonymat, le prénom a été modifié.
- [36.](#) Tableaux de l'économie française. Mariage, Pacs, divorce. Mariage et nuptialité. France, données provisoires. Source : Insee, statistiques de l'état civil et estimations de population, 2018.
- [37.](#) Tableaux de l'économie française. Mariage, Pacs, divorce. Mariage et nuptialité. France métropolitaine. Source : Insee, statistiques de l'état civil et estimations de population, 2018.
- [38.](#) Laurence Neuer, « Pacs : droit et limites », *Le Point*, 6 septembre 2010.
- [39.](#) Daphnée Lepertois, « Le régime de séparation de biens se fait au détriment des femmes », Slate.fr, 16 août 2019. Nicolas Frémeaux, Marion Lehorcq, « Plus ou moins mariés : l'évolution du mariage et des régimes matrimoniaux en France », *Persée Économie et Statistiques*, 2013, pages 125-151.
- [40.](#) Hicham Abbas (Insee), Bertrand Garbinti (Banque de France Crest), « De la rupture conjugale à une éventuelle remise en couple : l'évolution des niveaux de vie des familles monoparentales entre 2010 et 2015 », Insee.fr, 19 novembre 2019.
- [41.](#) « Combien de couples divorcent en France et pourquoi ? », Justifit, 22 octobre 2020.
- [42.](#) Pascal Bruckner, *Le Mariage d'amour a-t-il échoué ?*, *op. cit.*, page 46.

- [43.](#) Justifit, « Combien de couples divorcent en France et pourquoi ? », 14 janvier 2022.
- [44.](#) « Population et sociétés », bulletin mensuel d'informations économiques, démographiques, sociales, septembre 1976, n° 94, ined.fr.
- [45.](#) Nombre de divorces prononcés pour 1 000 mariages en France en 2017 selon la durée du mariage, Statista, Research Department, 15 juin 2021.
- [46.](#) Champ : France y compris Mayotte à partir de 2014. Source : Insee, statistiques de l'état civil et estimations de population.
- [47.](#) Pascal Bruckner, *Le Mariage d'amour a-t-il échoué ?*, op. cit., page 39.
- [48.](#) « Combien de couples divorcent en France et pourquoi ? », Justifit, 22 octobre 2020.
- [49.](#) Élisabeth Gilbert, *Mes Alliances. Histoires d'amour et de mariages*, Calmann-Lévy, 2010, pages 173-175.
- [50.](#) Marcela Iacub, *La Fin du couple*, op. cit., page 94.
- [51.](#) Étude des parcours individuels et conjugaux mise en place par l'Ined et l'Insee sur les années 2013 et 2014.
- [52.](#) « Être en couple chacun chez soi, une situation plus fréquente après une séparation », *Population et société*, n° 566, mai 2019.
- [53.](#) Chiffres Insee 2015 : 33 800 mariages mixtes (franco-étrangers) célébrés en France + 46 300 célébrés à l'étranger sur 236 300 mariages.
- [54.](#) « Intermarriage in the U.S. 50 Years After Loving v. Virginia », Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project, 18 mai 2017.
- [55.](#) G. Neyrand, M. M'Sili, *Mariages mixtes et nationalité française. Les Français par mariage et leurs conjoints*, L'Harmattan, 1995 ; G. Neyrand, M. M'Sili, *Les Couples mixtes et le divorce. Le poids de la différence*, L'Harmattan, 1996.
- [56.](#) Robert Neuburger, *Le Couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, op. cit., page 99.
- [57.](#) Tableau de l'économie française. Natalité, fécondité. Insee, 2020.
- [58.](#) Champ : France hors Mayotte, population des ménages, familles avec au moins un enfant (sans limite d'âge). Source : Insee, RP1990 sondage au 1/4 – RP1999 à RP2016 exploitations complémentaires, 2016.
- [59.](#) Gérard Neyrand, *L'Amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ?*, op. cit., page 38.
- [60.](#) Robert Neuburger, *Le Couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, op. cit., page 19.
- [61.](#) « Naissances hors mariage ». Champ : France métropolitaine. Source : Insee, statistiques d'état civil sur les naissances et bilan démographique, janvier 2022.
- [62.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, op. cit., page 104.
- [63.](#) « Temps domestique quotidien selon la situation familiale », Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.
- [64.](#) Marcela Iacub, *La Fin du couple*, op. cit., page 21.
- [65.](#) Jacques Attali, Stéphanie Bonvicini, *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*, op. cit., page 211.

- [66.](#) Élisabeth Algava, Kilian Bloch (division Enquêtes et études démographiques – Insee), Vincent Vallès (service du Recensement national – Insee), « En 2018, 4 millions d'enfants mineurs vivent avec un seul de leurs parents au domicile », Insee Première n° 1788, 14 janvier 2020.
- [67.](#) Dernières données disponibles de statistiques de l'Insee, « De plus en plus de familles choisissent la garde alternée après une séparation », *20 Minutes*, 10 janvier 2019.
- [68.](#) Marcela Iacub, *La Fin du couple*, *op. cit.*, page 81.
- [69.](#) *Ibid.*, page 83.
- [70.](#) Robert Neuburger, *Le couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*, *op. cit.*, page 23.
- [71.](#) Robert Wright, *L'Animal moral. Psychologie évolutionniste et vie quotidienne*, *op. cit.*, page 223.
- [72.](#) « Évolution du nombre d'agréments d'adoption en cours de validité. » Source : enquête de l'ONPE sur la situation des pupilles de l'État au 31 décembre (2009-2019). Champ : France entière.
- [73.](#) Agence de la Biomédecine, 2013.
- [74.](#) Esther Perel, *Je t'aime, je te trompe. Repenser l'infidélité pour réinventer son couple*, Robert Laffont, 2018, page 74.
- [75.](#) Eva Illouz, *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, *op. cit.*, page 24.
- [76.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, *op. cit.*, page 57.
- [77.](#) Eva Illouz, *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, *op. cit.*, page 440.
- [78.](#) Institut français d'opinion publique en partenariat avec *CAM4 le Mag*, 2017.
- [79.](#) Janine Mossuz-Lavau, *La Vie sexuelle en France*, Éditions de la Martinière, 2018, page 103.
- [80.](#) Gérard Neyrand, *L'amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ?*, *op. cit.*, page 115.
- [81.](#) Eva Illouz, *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, *op. cit.*, page 407.
- [82.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, *op. cit.*, page 181.
- [83.](#) « L'ubérisation du porno, nouveau modèle économique », *Slate.fr*, 11 janvier 2017.
- [84.](#) Enquête réalisée en ligne du 9 au 12 juillet 2018, sur un échantillon de 1 010 femmes représentatives de la population française, âgées de 18 ans et plus.
- [85.](#) « Les adolescents et le porno : vers une "génération YouTube" ? Étude sur la consommation pornographique chez les adolescents et son influence sur les comportements sexuels, Ifop, 2017.
- [86.](#) Esther Perel, *Je t'aime, je te trompe. Repenser l'infidélité pour réinventer son couple*, *op. cit.*, page 94.
- [87.](#) « Les Français regardant dans le téléphone portable de leur conjoint », enquête réalisée en ligne du 11 au 14 septembre 2015.
- [88.](#) Esther Perel, *Je t'aime, je te trompe. Repenser l'infidélité pour réinventer son couple*, *op. cit.*, page 116.

- [89.](#) Pascal Bruckner, *Le Paradoxe amoureux*, op. cit., page 271.
- [90.](#) Marie-Noëlle Maston, *Psychogénéalogie, relation à l'argent et réussite*, Quintessence, 2006.

PARTIE 4 S'accorder sur le plan spirituel

- [1.](#) Sören Kierkegaard, *Le Journal du séducteur* (1843), Folio Gallimard, 1990.
- [2.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 66.
- [3.](#) Deepak Chopra, *Le Chemin vers l'amour. Aimer et être aimé, le plus beau cadeau de la vie*, J'ai lu, 1997, page 12.
- [4.](#) *Ibid.*, page 170.
- [5.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 113.
- [6.](#) Paule Salomon, *Bienheureuse infidélité. Être fidèle à soi-même*, Le Livre de Poche, 2005, page 12.
- [7.](#) Jean-Yves Leloup, *Aimer... malgré tout. Rencontre avec Marie de Solemne*, Dervy, 2008, page 90.
- [8.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, Pocket, 2011, page 262.
- [9.](#) Deepak Chopra, *Le Chemin vers l'amour. Aimer et être aimé, le plus beau cadeau de la vie*, op. cit., page 328.
- [10.](#) Sam Keen, *Aimer et être aimé*, J'ai lu, page 67.
- [11.](#) André Comte-Sponville, *Le Sexe ni la mort. Trois essais sur l'amour et la sexualité*, Le Livre de Poche, 2014, page 121.
- [12.](#) Charles Pépin, *La Rencontre. Une philosophie*, Allary Éditions, 2021, page 79.
- [13.](#) *Ibid.*, page 95.
- [14.](#) Michel Eltchaninoff, « Sommes-nous faits pour vivre à deux ? », *Philosophie Magazine*, n° 61, été 2012.
- [15.](#) Deepak Chopra, *Le Chemin vers l'amour. Aimer et être aimé, le plus beau cadeau de la vie*, op. cit., pages 87-88.
- [16.](#) *Ibid.*, page 11.
- [17.](#) *Ibid.*, page 68.
- [18.](#) Membre de la communauté du monastère de la Congrégation cistercienne de l'Immaculée Conception.
- [19.](#) Charles Pépin, *La Rencontre. Une philosophie*, op. cit., page 221.
- [20.](#) Sam Keen, *Aimer et être aimé*, op. cit. page 243.
- [21.](#) Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des hommes* (1939), Folio Gallimard, 1972.
- [22.](#) Esther Perel, *Je t'aime, je te trompe. Repenser l'infidélité pour réinventer son couple*, op. cit., page 33.
- [23.](#) *Ibid.*, page 138.

- [24.](#) Platon, *Le Banquet*, GF Flammarion, 1964, pages 49 et suivantes.
- [25.](#) « Avons-nous une âme sœur ? », magazine *Inexploré*, INREES, 22 octobre 2012.
- [26.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 51.
- [27.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 36.
- [28.](#) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, op. cit., page 30.
- [29.](#) Marshall B. Rosenberg, *Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente*, Jouvence, 2007, pages 87-88.
- [30.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., page 96
- [31.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., pages 225-226.
- [32.](#) *Ibid.*, page 231.
- [33.](#) À Loubès-Bernarc, dans le Lot-et-Garonne.
- [34.](#) Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*, op. cit., pages 102-103.
- [35.](#) *Ibid.*, page 108.
- [36.](#) *Ibid.*, page 109.
- [37.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 234.
- [38.](#) Paule Salomon, *Bienheureuse infidélité. Être fidèle à soi-même*, op. cit., page 347.
- [39.](#) *Ibid.*, page 354.
- [40.](#) Don Miguel Ruiz, *La Maîtrise de l'amour. Apprendre l'art des relations*, op. cit., pages 50-51.
- [41.](#) *Ibid.*, page 52.
- [42.](#) Père George de Saint-Hirst, *L'Exorcisme. Guérison des maladies de l'âme*, Entretiens avec Julie Klotz, Éditions Guy Trédaniel, 2018, page 199.
- [43.](#) Simone Pacot, *L'Évangélisation des profondeurs*, Éditions du Cerf, 1997, page 200.
- [44.](#) Père George de Saint-Hirst, *L'Exorcisme. Guérison des maladies de l'âme*, op. cit., page 196.
- [45.](#) Simone Pacot, *L'Évangélisation des profondeurs*, op. cit., page 216.
- [46.](#) Père George de Saint-Hirst, *L'Exorcisme. Guérison des maladies de l'âme*, op. cit., page 200.
- [47.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 246.
- [48.](#) Marshall B. Rosenberg, *Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente*, op. cit., page 31.
- [49.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., page 41.
- [50.](#) *Ibid.*, page 47.
- [51.](#) Paule Salomon, *Bienheureuse infidélité. Être fidèle à soi-même*, op. cit., page 331.
- [52.](#) Frédérique Cabezas et Logos, *Énergies de femme, énergies d'homme*, Le fil invisible, 1998, pages 7-8.
- [53.](#) Omraam Mikhaël Aïvanhov, *L'Amour, source des énergies*, CD audio, Éditions Prosveta, 22 mars 2011.
- [54.](#) Pascal Geoffroy, *Le Mariage. Éclairages bibliques*, Passiflores, page 89.

- [55.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., page 54.
- [56.](#) Igueret ha-Qodech, *Lettres sur la sainteté. La relation de l'homme avec sa femme*, traduit de l'hébreu, présenté et édité par Charles Mopsik, Verdier, 1993, page 10.
- [57.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 188.
- [58.](#) *Ibid.*, page 190.
- [59.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 168.
- [60.](#) *Ibid.*, page 160.
- [61.](#) Alain Daniélou, « La relation de l'homme et du sacré », in Jacques Porte (dir.), *Encyclopédie des musiques sacrées*, vol. I, Lagergerie, 1970, page 37.
- [62.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 231.
- [63.](#) Serge Hefez, Danièle Laufer, *La Danse du couple*, op. cit., page 141.
- [64.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., page 237.
- [65.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 308.
- [66.](#) Alain Héril, *On ne fait pas l'amour, c'est l'amour qui nous fait. 13 clés pour dynamiser désir et sexualité*, Le Courrier du livre, 2021, page 11.
- [67.](#) *Ibid.*, page 113.
- [68.](#) Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*, op. cit., page 79.
- [69.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 222.
- [70.](#) Arouna Lipschitz, *Dis-moi si je m'approche. Initiation d'une femme moderne*, Le Souffle d'or, 2003, page 170.
- [71.](#) Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*, op. cit., page 104.
- [72.](#) Julie Klotz, « Sexe : de la jouissance à l'extase », Inrees.com, 6 mars 2017.
- [73.](#) Jean-Yves Leloup, *Aimer... malgré tout. Rencontre avec Marie de Solemne*, op. cit., page 103.
- [74.](#) Etty Hillesum, *Une vie bouleversée. Journal 1941-1943*, traduction de Philippe Noble, Points Seuil, 1995, page 41.
- [75.](#) Blanche de Richemont, *Amours inconditionnelles*, Éditions de l'Observatoire, 2021, pages 141-142.
- [76.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 58.
- [77.](#) Victor Hugo, *Lettres à Juliette Drouet. Correspondance 1833-1883*, Fayard, 2001, page 300.
- [78.](#) John Welwood, *Le Couple, cet inconnu. Oser l'intimité, un enjeu personnel et collectif*, op. cit., page 248.
- [79.](#) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, op. cit., page 78.
- [80.](#) Frédéric Lenoir, *La Puissance de la joie*, Le Livre de Poche, 2017, page 182.
- [81.](#) Frédéric Lenoir, *La Puissance de la joie*, op. cit., pages 210-211.

[82.](#) André Comte-Sponville, *Le Sexe ni la mort. Trois essais sur l'amour et la sexualité*, op. cit., page 115.

[83.](#) Deepak Chopra, *Le Chemin vers l'amour. Aimer et être aimé, le plus beau cadeau de la vie*, op. cit., page 94.

Épilogue

[1.](#) Khalil Gibran, *Le Prophète*, Mille et une nuits, 1994, pages 15-16.

[2.](#) In Nathalie Calmé (dir.), *Être à deux ou les traversées du couple*, op. cit., pages 230-231.

[3.](#) Catherine Bensaid, Jean-Yves Leloup, *Qui aime quand je t'aime ?*, op. cit., page 158.

[4.](#) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, op. cit., page 18.

[5.](#) Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*, op. cit., page 15.

Remerciements

Un grand merci à tous.les expert.es, biologistes, neuroscientifiques, vétérinaires, sexologues, psychiatres, psychothérapeutes, psychologues, psychanalystes, coachs conjugaux, sociologues, anthropologues, femmes de droit, philosophes, penseurs, prêtres, maîtres spirituels... cités dans ce livre. Merci aussi à tous les témoins qui ont eu la gentillesse de me raconter leur histoire. Merci également à mes ami.es qui ont partagé avec moi le récit de leurs aventures amoureuses et m'ont aidée dans ma réflexion. Vous êtes nombreux.ses à m'avoir inspirée pour la rédaction de cet ouvrage, fruit de nombreuses recherches et interviews pendant trois ans.

Je remercie également mon editrice, Sophie de Closets, qui a cru en ce projet depuis ses débuts, Julie Robert pour toute l'attention portée à mon texte, le graphiste Patrick Tanguy pour sa créativité. Enfin, je remercie Frédéric Lenoir pour m'avoir soutenue et guidée au cours de cette aventure.

Tous les lecteurs qui le souhaitent peuvent me contacter via mon site web : www.julieklotz.com

[1.](#) Toutes les notes figurent en fin d'ouvrage.