

Patricia Delahaie

COMMENT S'AIMER TOUJOURS

Les 7 piliers du bonheur à deux



**BEST-
SELLER**
25 000
EXEMPLAIRES
VENDUS

LE LIVRE RÉFÉRENCE
DES COUPLES QUI DURENT

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Mais comment font les couples qui s'aiment depuis dix, vingt, trente ans (ou plus) aussi intensément qu'au premier jour ? Quelles sont leurs qualités, leurs vertus ? Ce livre vous démontrera que leur solidité n'est pas un mystère et que leur « secret » est applicable par tous. En se basant sur l'expérience et le recul de dizaines de couples heureux... ou pas, Patricia Delahaie vous guide sur le chemin du bonheur à deux.

7 piliers pour apprendre à s'aimer durablement et faire fonctionner son couple !

Découvrez, dans ce livre, les 7 piliers de la sagesse conjugale :

- **Pilier 1** : Vouloir que ça marche
- **Pilier 2** : Les plaisirs
- **Pilier 3** : Le respect
- **Pilier 4** : La réciprocité
- **Pilier 5** : Savoir être là
- **Pilier 6** : Une certaine générosité
- **Pilier 7** : Un « nous » conjugué au futur

Patricia Delahaie est psychosociologue, écrivaine et coach de vie. Elle est l'auteure de nombreux guides pratiques dont *Comment plaire en 3 minutes* (éditions Leduc.s).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Illustration Valérie Lancaster

ISBN 979-10-285-1237-8



9 791028 512378

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La Relation mère-fille, 2017.

Comment plaire en 3 minutes, 2016.

Comment guérir du mal d'amour, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Mise en page : Facompo

Retrouvez l'auteure sur son site :

www.patriciadelaahaie.com

Nouvelle édition de l'ouvrage du même titre
paru en 2011.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1237-8

ISSN : 2427-7150

Patricia Delahaie

COMMENT S'AIMER TOUJOURS

Les 7 piliers du bonheur à deux

POCHE
L E D U C . S

À Hubert, mon amour de toujours.

Sommaire

Introduction	9	
Pilier n°1	Vouloir que ça marche	17
Pilier n°2	Les plaisirs	41
Pilier n°3	Le respect	79
Pilier n°4	La réciprocité	95
Pilier n°5	Savoir être là	111
Pilier n°6	Une certaine générosité	133
Pilier n°7	Un « nous » conjugué au futur	161
Conclusion	177	
Bibliographie	181	
Remerciements	183	
Table des matières	185	

Introduction

L'AMOUR SERA TOUJOURS L'AMOUR... Mais le couple ? Pour lui, tout a changé. Nos arrière-grands-mères se mariaient pour gagner un statut (rester vieille fille, quel déshonneur !) et faire des enfants (le fameux destin féminin !). Nos arrière-grands-pères pour les mêmes raisons et pour faire l'amour en toute légalité. Tout le reste, y compris les sentiments, venait en plus.

Nous n'en sommes plus là. Mais les choses se sont compliquées. Nos ego en particulier se sont mis de la partie. Nous demandons à notre couple de nous combler d'amour – l'amour qui est sa raison d'être désormais – et de nous offrir ou de permettre un épanouissement quasi total : affectif, sexuel, amical et même professionnel. Pas d'entraves. Et ceci que l'on soit homme ou femme parce que nos vies se ressemblent et que nous sommes depuis peu chefs de famille à égalité.

Néanmoins, les anciennes demandes sont toujours présentes. On veut aussi de la sécurité, du soutien et, bien sûr, des enfants. Toutes ces exigences anciennes et nouvelles se cumulent au nom du bonheur (personnel et conjugal). Un bonheur devenu obligatoire. Un bonheur passant avant la construction d'une famille. Pas heureux, on divorce, malgré les enfants. Et sans doute avons-nous raison...

Mais les choses ont changé si vite que nous sommes parfois un peu perdus. Nous ne savons plus si nous sommes trop ou pas assez exigeants. Si nos revendications sont légitimes ou pas, et dans quel domaine ? Les couples se heurtent aussi à des quiproquos entre hommes et femmes qui n'en sont pas au même moment de leur histoire. Les premiers doivent renoncer à leur suprématie, partager le pouvoir absolu. Tandis que les femmes doivent oser prendre une place mais pas toute la place, et obtenir l'égalité sans cet esprit de vengeance ou de revendication qui mène au clash. Les plus jeunes ont dépassé ces querelles d'autorité mais ils s'agrippent à leurs individualismes. Chacun s'accroche à l'idée d'être soi, comme si le couple – par les contraintes qu'il crée – était une menace...

Toutes ces nouveautés, toutes ces espérances changent la donne d'une articulation désormais difficile entre le couple et l'amour. Former un couple est devenu une aventure qui interroge sans cesse l'art et la manière de concilier les inconciliables : soi et nous deux. La vie de famille et la vie en amoureux. L'envie de tout partager et celle de garder un jardin secret. Le rêve de changement et la douceur des habitudes. Le besoin d'être seul et la nécessité d'être ensemble. L'envie de se tourner contre le

mur et celle de faire l'amour, passionnément. Sur quels piliers le couple moderne peut-il s'appuyer ?

Ce livre veut apporter des réponses, des points de repères, définir les nouveaux fondements de la vie à deux. Mais sans défendre le couple à tout prix. Car durer pour durer n'a pas intérêt. Dans certains couples, c'est trop difficile, douloureux, compliqué ! Hommes ou femmes, certains partenaires sont invivables. On fait bien de quitter les violents, les manipulateurs, les tyrans, les dépressifs qui, en refusant de se faire soigner, sabotent leur vie autant qu'ils gâchent la nôtre. On a raison de descendre du train conjugal quand il nous mène sur des chemins contre-nature. Et de rompre quand on s'est trompé d'histoire : c'est plat, ennuyeux, rien ne vibre ni ne nous transporte. Arrêtons-là ! Car parfois, on vit mieux seul que mal accompagné...

Cependant, certains couples se séparent trop vite et pour de mauvaises raisons. Ils pensent par exemple qu'il est possible d'être heureux tout le temps. Dès lors, toute crise personnelle devient une crise conjugale : l'autre est fautif, l'autre est coupable. Il ne sait pas offrir ce bonheur qu'on ne peut pas trouver. C'est sa faute à lui, à elle, si on ne réussit pas, si on ne se réalise pas. Plus tard, on comprendra que le problème venait de soi et non de ce mari, cette femme sur le dos duquel nous avons tout mis. D'autres fois, la solution à nos difficultés est un ange qui passe. Il ou elle sait écouter, désirer, être ce tremplin dont nous rêvons et qui révélera l'être exceptionnel – intelligent, drôle, sexy – qui sommeille en nous. Plus tard, nous saurons que l'infidélité avait du charme certes, mais des manques aussi, comme celle ou celui qu'on ne voyait plus, à force de

« routiner » à ses côtés. Nous l'avons cru inintéressant quand c'est nous qui ne nous intéressions plus à lui.

Et l'amour ? Ah ! On ne sait pas. Et si c'était autre chose que cette vie à deux commencée trop tôt ? Et si c'était plus... moins... enfin autrement ? Plus tard, comparativement, et quand il sera trop tard, on comprendra qu'avec son homme, sa femme, il s'agissait bel et bien d'amour... Et que penser de ceux qui croient se « libérer » ? La relation a tourné au vinaigre, rupture, nouvelle vie. Parfois c'est très bien aussi. Mais d'autres fois, ça n'a pas de sens de recommencer toujours la même histoire, à quarante ans comme à vingt ans : on se rencontre, on se plaît, on doute, on s'aime, on se déchire, on se fatigue, on s'ennuie, salut ! Au suivant... Jusqu'à quand ? Comme elles sont tristes certaines femmes de faire leurs comptes affectifs : « Finalement, je ne serai jamais restée avec un homme plus de cinq ans... » Comme ils sont tristes certains hommes qui n'arrivent ni à dire « je t'aime » ni à vivre avec leur nouvelle compagne en supposant, les larmes aux yeux : « Je crois bien que j'ai le cœur sec... »

L'amour se construit, aimer s'apprend... Reste à définir l'amour, ce sentiment, cette émotion, cette complicité, cette pulsion, cette magie, cet écho... Pas facile, vous voyez on s'y perd déjà ! Mais comme il faut bien s'entendre sur une définition, le parti pris de ce livre est de caractériser l'amour par la pulsion de vie qu'il réveille en nous. Quand on aime, on vit fort comme si on respirait « à pleins poumons ». Les sens prennent de l'acuité. On entend, on regarde, on s'imprègne des mots et des choses. Les montagnes ont plus de relief, les odeurs plus de parfum, les couleurs plus de profondeur, cette chanson une puissance d'évocation

magnifique et ce frôlement de main, quel effet ! Et puis cette envie d’embrasser le monde, de rire, de danser. L’amour booste et nous pousse. Oui, nous sommes amoureux, donc plus vivants, donc plus aimants, donc plus aimables, donc plus heureux. Bref, il y a de l’amour avec quelqu’un qui donne envie : envie de vivre, envie d’aimer, envie de faire, d’avancer et de nous bonifier...

Aimer « toujours » ne veut pas dire « tout le temps »

La plupart des histoires de couples ont commencé comme ça. Et puis... les ailes semblent coupées, l’intensité et le désir éteints. On croit alors que l’amour est mort. Car en bons cartésiens, nous pensons que les sentiments ont un début, un milieu et une fin. D’ailleurs, nous le disons : « C’est fini ! »

Or, l’idée de ce livre est que, lorsqu’on s’est aimés (vraiment) un jour, on peut s’aimer toujours. Pourquoi ? Parce que les raisons qui créent l’amour sont immuables. Ce sont des mots, des gestes, un rythme, un humour, une sexualité qui nous touchent, nous émeuvent, nous fascinent. Des manières qui, à moins d’un bouleversement radical, ne peuvent pas disparaître. Même à 80 ans, cet homme, cette femme aura une façon de plisser les yeux, d’affronter les difficultés, de réagir aux événements, de nous regarder, de s’attendrir, de rire et de n’avoir besoin de personne sauf de nous... capable de nous faire fondre comme au premier jour.

À moins que... Comment expliquer que ce soit fini ? Car c’est vrai, on ne ressent plus rien pour elle, pour lui.

C'est que... « aimer toujours » ne veut pas dire « tout le temps ». Tout amour peut connaître des traversées du désert de 2 heures, 6 jours, 3 semaines, 15 ans. J'ai rencontré, pour cette enquête, des couples très amoureux qui se sont oubliés (ou plutôt mis de côté) pendant des années, avant de se retrouver comme s'ils ne s'étaient jamais quittés. D'autres ne pouvaient plus se supporter. Ils se sont séparés. Aujourd'hui, les mêmes roucoulent, à quarante ans passés, comme des jeunes mariés...

Qu'est-ce qui peut détourner de l'amour ? Des quantités de choses, hélas : la peur (l'amour est trop fort, il chavire, il bouleverse ! Courage, fuyons !). Les difficultés : trop de charges, de soucis, pas le cœur à aimer. L'envie de se donner à fond à son art, son travail, son défi. Là aussi, désolé, pas disponible pour ça. Une nouvelle rencontre dans un creux de vague conjugal. Un homme charmant très à l'écoute, une jolie fille si amoureuse... Comme c'est tentant ! Une crise existentielle : « Ne suis-je pas passé à côté de moi-même ? » « Que fais-je dans ce couple qui m'empêche de... » (là est l'erreur de diagnostic). Un bébé dont la merveilleuse arrivée bouleverse les équilibres, etc. Passer de deux à trois, c'est délicat surtout quand le duo maman-bébé émerveille et apporte une autre sensualité, suffisante, pour l'instant...

On croit alors à un déficit d'amour quand il s'agit surtout d'un déficit d'intérêt. On se détourne, de cet homme, de cette femme. On ne se voit plus, on ne s'entend plus, on ne se touche plus. Dans tous les sens du terme. On a d'autres priorités. Ce n'est pas l'amour qui est mort, mais – notez bien la nuance – le désir d'aimer le partenaire de sa vie. Eh oui, on a plutôt envie d'être seuls (certains diraient libres) ou d'aller voir ailleurs...

Aussi n'est-ce pas tant l'amour qu'il faut préserver (sauf arme de destruction massive, il peut exister toujours) mais plutôt l'envie d'être ensemble, de se plaire, de se parler, de se toucher, de rire... C'est elle, la petite flamme sur laquelle il faudrait souffler. Mais comment la maintenir chaude, brillante, éclairante, intéressante à garder en soi ? Et qu'est-ce qui peut l'éteindre un peu, beaucoup, sans espoir de retour ?

Pour répondre à cette question, ce livre s'appuie sur des dizaines d'entretiens auprès de couples débutants qui se heurtent à des difficultés particulières. Auprès de couples plus anciens ayant surmonté des obstacles et qui sont heureux de vivre ensemble depuis dix, vingt ou trente ans. Auprès de couples moins heureux aussi. Ils se sont séparés et nous disent sur quelles pierres ils ont buté, quelles erreurs ils pensent avoir commises. Si bien que ce livre n'est pas un livre de recettes qui vous dira à coup sûr quels ingrédients mettre dans votre couple. Il est plutôt le livre du recul permettant de dire, à partir de ces expériences, que certains actes, certaines façons d'être, de dire, de faire, solidifient le couple, tandis que d'autres le fragilisent voire le détruisent, peu à peu. Avec le recul, on comprend que certaines attitudes vont dans le sens du couple, tandis que d'autres l'abîment et finissent par en venir à bout. Quand vraiment, on ne peut plus se voir...

De tous ces entretiens, sont tirés les sept piliers du bonheur à deux mais on aurait pu en garder cinq, en trouver vingt. Rien n'empêche d'allonger la liste et d'en débattre, en couple, entre amis, entre générations... Sept piliers sur lesquels s'adosser car ils prennent en compte l'ensemble de nos exigences et sont en quelque sorte les « basiques » du bonheur à deux moderne. Que tous les découragés d'avance se rassurent. La réussite ne tient pas

à des quantités de choses à faire mais plutôt à une manière d'être, à un état d'esprit à cultiver. À la portée de tous.

Vous l'aurez compris, ce livre croit à cette aventure difficile mais passionnante qu'est le couple et à quelques principes de précaution (nos sept piliers), à quelques grandes directions à ne pas perdre de vue. Il dément aussi les pensées toutes faites voulant « qu'avec le temps, va, tout s'en va... » ou que « l'amour ne dure que trois ans » ou encore qu'après une phase d'aveuglement amoureux, vient l'inévitable désillusion...

Il croit au contraire qu'avec le temps, des choses se gagnent tels : la confiance (si longue à mettre en place), l'intimité (acquise peu à peu), le respect de l'autre tel qu'il est dans ses peurs et ses fragilités, l'admiration pour avoir vu son homme, sa femme traverser des épreuves avec tant de courage, le renforcement du lien car on comprend à quel point on peut compter sur elle, sur lui, l'attendrissement : « Avant elle était seulement belle, maintenant ces rides... c'est touchant ! », la paix : on a appris à moins se heurter, à moins se faire de mal à coups de conflits aussi inutiles qu'épuisants...

En ce sens, plus on vit ensemble plus on s'aime, plus on tient l'un à l'autre, plus on se rend compte de la valeur réelle de l'homme, de la femme de sa vie. Et la sexualité ? Elle aussi peut s'enrichir avec la confiance, l'abandon, l'expression toujours plus fine de soi et de ses désirs...

Ce livre est-il à contre-courant ? En tout cas, il se veut résolument optimiste : quand on s'aime vraiment, quand on fabrique, quand on célèbre la vie et la joie de s'être rencontrés, alors oui, le couple vaut la peine d'être vécu, de durer longtemps et pourquoi pas toujours ?

Pilier n° 1

Vouloir que ça marche

PLUS D'ÉTAYAGE SOCIAL, familial, religieux pour nous maintenir ensemble. Le couple est livré à lui-même. Sa seule justification, sa seule force, c'est l'amour. Or ce sentiment est aussi profond qu'il est fragile. Il suffit d'un empilement de crises non résolues, d'une accumulation de soucis extérieurs, d'un enchaînement de rancœurs et de quiproquos – ou d'un autre amour s'engouffrant dans ces brèches – pour que l'envie nous prenne parfois de jeter l'éponge. Qu'est-ce qui peut empêcher ces démissions hâtives que quelques-uns regretteront, en disant : « Quel dommage ! Quel gâchis ! » ?

De plus en plus, les couples répondent : il faut vouloir que ça marche. Être tenace. Ne pas remettre en question le choix de cet homme, de cette femme. Avoir le courage, la volonté, l'exigence de régler les problèmes au fur et à mesure. Donner la priorité à son couple face au boulot par exemple. Et ne pas

s'engager – pour le fun – dans une autre histoire, une aventure dont on ne sait où elle peut mener. Bref, il faudrait faire le contraire de : « On est ensemble aujourd'hui, on verra bien demain ». Concevoir cette vie de couple comme l'un des grands défis, l'un des grands objectifs de notre vie. Un objectif à formuler précisément, activement, pour redonner au couple cette armature qu'il a perdue. Mais ne croyez pas que « vouloir que... » charge nos amours de semelles de plomb, ni ne prenne l'allure d'un travail forcé. C'est même le contraire puisqu'il s'agit de nourrir son couple d'ambitions, d'exigences et de projets merveilleux.

Beaucoup de choses nous détournent du couple aujourd'hui. On peut même dire un nombre de choses inouï. Il y a le mode de vie moderne, exigeant et stressant. Les enfants qui pompent une grande partie de notre attention (ce sont nos trésors) et de notre énergie : nous les voulons parfaits. Une tournure d'esprit parfois négative, trop critique. L'héritage culturel des hommes, plus habitués par tradition à recevoir des femmes qu'à donner au couple. Un héritage judéo-chrétien qui se méfie du bonheur « égoïste » et encourage le sens du devoir plus que le plaisir. Le « jouir à tout prix » qui en est le contrecoup. La coexistence de la pulsion de vie et de la pulsion de mort en chaque être humain, qui nous pousse à construire et à détruire, à faire vivre le couple et à démolir l'amour parce qu'il nous fait peur, parce qu'il nous rend dépendants, nous échappe et nous détourne d'autres tâches plus importantes à nos yeux, dont nous voulons faire nos priorités.

Commençons par y croire !

Il y a aussi le culte du moi, du « vrai moi » qui serait gêné, empêché d'exister par l'autre moi... celui du conjoint. Ah ! Être soi-même, vraiment. Comme s'il tombait du ciel ce moi libre et glorieux. Mais il n'y a pas la solitude épanouissante et magique, d'un côté, et le couple contraignant et éteignoir, de l'autre. Demandez aux solos si ce n'est pas « limitant » de réserver une chambre seule, de n'avoir personne à qui raconter sa journée, d'attendre des mails, des coups de fil qui n'arrivent pas parce que les autres sont à deux...

Bref, le couple et son image se portent mal. Le pessimisme amoureux ambiant n'est pas seulement une pensée prêt-à-porter qui fait chic, c'est aussi le poison du scepticisme qui se distille dans nos amours. Comment former un couple, la méfiance chevillée au cœur, en pensant : « Aujourd'hui c'est bien mais demain ce sera fini, rien ne dure... » On ne peut pas s'investir dans ces conditions, ni se livrer, ni se lancer dans cette belle aventure avec ces peurs au ventre qui font les grandes scènes de ménage. Cette précarité affective est à l'origine de bien des ruptures. On devance l'appel. On se sépare, puisqu'on va le faire. « Je sais qu'il y aura une fin à notre histoire, m'a dit un garçon qui m'adorait, je préfère qu'on en finisse tout de suite » raconte Sofia 22 ans qui n'en est pas remise... « Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve ! » chantait Gainsbourg.

Ah ! Comme on nous les serine ces chiffres du divorce ! Un sur trois en province, un sur deux à Paris (observons que ces bouteilles à moitié vides, sont aussi des bouteilles à moitié pleines : deux couples sur trois qui se soudent en province, un sur deux à Paris...).

Les spécialistes s'y mettent : selon les neurobiologistes, l'amour ne durerait que trois ans ; ensuite, ce serait de la « construction » (un terme aussi sexy qu'un parpaing des BTP). Certains psychosociologues – aussi précis qu'une astrologue penchée sur notre ascendant – affirment : « C'est à la quatrième histoire d'amour qu'on est "vraiment" prêt ! »

L'esprit consommateur agite aussi son drapeau et nous propose comme idéal : des aventures pour le sexe, un géniteur pour les enfants, un ami d'enfance pour les confidences, un ex à la vie à la mort, un pote homo pour les sorties, etc., nous faisant croire que l'amour est un kit alors que son charme, sa beauté, sa magie consistent à aimer un être humain dans sa globalité, avec ses qualités, ses défauts, corps et âme... Voyez enfin les déroulés standardisés des psys : « D'abord on idéalise, puis vient la période de désidérialisation... » Ces constatations se démentent tous les jours. Elles n'apportent rien au couple. Même les enfants de 4 ans doutent de Papa et Maman pour la vie : « Le jour où j'ai entendu mon fils, mon Bébé dire "toutes les femmes quittent", j'ai cru m'étrangler » dit Violaine qui pensait épargner son petit garçon et ne rien montrer de ses démêlés avec « Papa ».

Même ceux qui vivent le couple au long cours jouent les bonnets de nuit de la conjugalité : « On est ensemble depuis trente ans mais on vit au jour le jour, on ne sait pas si on sera encore ensemble demain. » Nous desservent aussi les contes de fées des copines qui racontent leur vie « géniale ! » de femmes célibataires, séparées, divorcées (en occultant leurs nuits blanches passées à pleurer le nez dans l'oreiller) ou les contes de fées des copines mariées

qui préfèrent faire envie que pitié et déversent à bon compte de la mythologie conjugale pour nous faire croire que l'herbe est plus verte ailleurs... Elle l'est parfois « beaucoup plus verte ailleurs » mais grâce à qui et à quoi ? À ceux qui cultivent leur bonheur à deux comme une chance, un joyau. Il est bien plus constructif de penser que :

**Notre couple est le fruit de ce que nous en faisons.
Il n'y a aucun déterminisme dans une relation à deux.
Il n'y a que des choix qui vont dans le sens de l'amour.
Et des actes, des mots qui vont contre.**

Il faut croire à son couple aujourd'hui et le vouloir vraiment. Petit retour en arrière pour mesurer les changements et justifier la nécessité d'être plus volontaire. Retournons chez nos arrière-grands-parents. Brèves rencontres, fiançailles, bague au doigt, tout était écrit. Les rails du destin étaient tracés. On entrait dans cette vie pour le meilleur et pour le pire. Et on n'en sortait plus. Il faut dire que les conventions sociales, la religion, la morale... le social au sens large, s'employaient à étayer ces unions sacrées et à... empêcher les autres. Impossible sexualité hors mariage. Pas d'amitié homme-femme. Peu de mélanges des sexes. Les « mauvaises pensées » étaient un péché, l'adultère une faute, le divorce interdit. Et gare à ceux qui s'écartaient du droit chemin, c'est-à-dire du couple : haro sur les célibataires, les débauchés, les femmes de mauvaise vie, les filles-mères et leur descendance, des bâtards !

À regarder les photos sépia de nos ancêtres : bustes raides, cols amidonnés, chignons serrés, mines sévères,

robes de nonnes... l'épanouissement de soi n'était pas au programme. Était-on frustré ? Sans doute mais sans le savoir. L'aurait-on su que rien n'aurait changé. Au nom du moi, le sacrement du mariage ne se rompait pas. D'ailleurs, l'ego n'existait pas, n'avait pas d'états d'âme. On se dédiait à la famille, la paroisse, la patrie. La prise en compte du bien-être individuel aurait fait sourire. Le moi – quel scandale ! – pouvait se taire. Alors, on endurait, on acceptait, on supportait grâce à la prière, aux médisances qui défoulaient, aux romans sentimentaux. Et quand on ne supportait plus, un petit tour au confessionnal redonnait du sens à ces souffrances en promettant un petit coin de Paradis, en échange de ces endurances.

Tenir à son couple

Comparativement, le *xxi*^e siècle, épris de bonheur et de liberté, est un bain d'oxygène ! Quel progrès de pouvoir se délier quand on s'est trompé d'amour. De pouvoir, lorsqu'on est une femme, avoir des copains, des ex, des amis garçons et un homme dans sa vie. Quel plaisir encore de travailler avec des collègues féminins et masculins ! Et d'en avoir (presque) fini avec l'amalgame du plaisir et du péché qui aurait tant névrosé les générations précédentes. Quant à nos ego, ils ont pris une importance rappelant parfois la grenouille de La Fontaine voulant se faire aussi grosse que le bœuf... Mais enfin, on compte, on existe et notre moi peut exiger, revendiquer ou tout simplement trouver ce qui lui va, où il est bien.

Ainsi, nous avons gagné en liberté et en épanouissement de soi. Mais cette jolie médaille a son revers.

Le couple n'est plus sur des rails. Son petit chariot peut à tout moment basculer, changer de voie, quitter l'aiguillage... Personne ne viendra ramasser l'équipage pour le remettre d'aplomb. Car on ne sait plus très bien où est l'aplomb. Le couple ? Tout dépend des gens. Tout dépend avec qui. Plus personne ne se prononce pour les autres et tant mieux, en un sens... Les conjoints sont de plus en plus libres d'organiser leur vie conjugale : mariage/pas mariage, avec ou sans enfants, sous le même toit ou non cohabitants... Quoi qu'ils choisissent, ils ne seront ni jugés ni sanctionnés. Même la loi leur facilite la tâche : divorce rapide et à l'amiable...

Néanmoins, sans étayage social, sans interdits d'aucune sorte, sans sacrements pour renforcer les liens, le couple est plus fragile. Il ne tient qu'à l'amour, ce sentiment dont on a vu qu'il est capricieux, volatile, oublieux en période de crise ou quand se superpose à lui un autre amour que l'on pense plus radieux.

Tout cela pour dire qu'il est de plus en plus nécessaire d'avoir une attitude volontariste pour que son couple marche. Alors qu'il suffisait autrefois de se laisser porter par les événements, aujourd'hui, et de plus en plus, il faut vouloir être heureux à deux, en faire un objectif formalisé, avoir cette intelligence et cette ténacité. Car si on omet de tenir fermement cette barre, le bateau-couple est soumis à quantité d'aléas qui le fragilisent d'autant plus facilement que plus rien n'empêche les conjoints de descendre à quai. Voilà pourquoi on entend dire avec raison (bien que le terme soit mal choisi) qu'il convient de « travailler » son couple.

LE SECRET DES COUPLES QUI DURENT

Petite devinette cynique : quel est l'unique point commun des couples qui durent ?

– L'amour ? Observez certains duos à table, au restaurant : rien à se dire, pas un mot, pas un regard « et qui font des grands sleurps », dirait Jacques Brel devant la soupe froide et... la tiédeur des sens et de leurs sentiments. L'amour ? Non !

– La bonne entente ? Si l'on en croit les deux millions de femmes battues accrochées à leur violent pour des raisons complexes et paradoxales, la bonne entente, non !

– L'entraide, alors ? Quand on voit passer la voisine du 5^e avec un nourrisson dans le porte-bébé, une petite fille accrochée à sa jupe, un sac à provisions sur l'épaule, un pack d'eau minérale dans la main droite... l'entraide, non. Alors, vous n'avez pas trouvé ? Le seul point commun des couples qui durent est de vouloir... durer. Pour toujours ou pour l'instant. Et plus les deux le veulent fort, plus le couple est solide...

Mais laissons de côté le cynisme pour observer les couples heureux, les couples mythiques, tellement épanouis et depuis si longtemps, qu'ils sont un modèle... presque agaçant de perfection. Savez-vous quelle est la différence entre eux et nous ? Elle tient à la constance de leur engagement, une constance leur faisant dire : « C'est lui, c'est elle ». À aucun moment (ou pas plus de quelques secondes) ils n'ont eu envie de décrocher, d'aller voir ailleurs, de se retirer du couple en général et du leur en particulier pour aller vivre seuls, libres, avec quelqu'un d'autre. Finalement, ces couples mythiques ont une idée fixe : eux deux et leur bonheur. Un bonheur qu'ils n'envisagent pas hors de leur duo. Maintenant et pour toujours.

Gare au syndrome de l'élastique

« Travailler » son couple. Ce n'est pas vraiment un travail, plutôt une vigilance à ce syndrome de l'élastique qui régit l'amour. Un couple ne s'aime pas 24 heures sur 24, ni tout le temps avec la même intensité. Il est même surprenant de voir de grandes histoires d'amour connaître des périodes de creux qui ressemblent à des gouffres, des périodes de crise voire d'oubli pur et simple. Pas envie, plus le moment, d'autres priorités, trop de quiproquos... Autre chose à vivre, à penser, on s'éprend puis on semble se déprendre ; chacun reprend sa route...

Aussi incroyable que cela puisse paraître, il arrive aujourd'hui à Tristan et Iseult, Roméo et Juliette, Baucis et Philémon, de ne plus penser l'un à l'autre, de passer à autre chose, voire à d'autres amours. L'incandescence des sentiments se recouvre de nouvelles couches de vie et... dix, vingt, trente ans plus tard quelquefois, tout repart avec la même intensité. Comme si on ne s'était jamais quittés. C'est que l'amour fort est rare et aussi difficile à éteindre que facile à gâcher.

Difficile à éteindre parce qu'il s'agit d'une correspondance d'être. Quelque chose en cet homme, cette femme nous fascine. C'est une séduction physique, une voix, une manière de dire les choses et de les vivre qui nous fait et nous fera toujours craquer. Facile à gâcher parce qu'une vie personnelle nous appelle, parce que l'autre – qui n'a pas toujours l'humeur, les réactions, les envies, les rêves, les priorités que nous voudrions – est un dérangement et surtout parce que l'amour vrai, l'amour fort déclenche des peurs de dépendance, d'abandon, de domination faisant qu'on s'en défend.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Comment s'aimer toujours

Patricia Delahaie



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E