



Les trois socles des couples qui durent

Un tiers des couples occidentaux sont en détresse. La professeure de l'UMons, Sarah Galdiolo, nous explique comment faire face aux mythes. Il faut empathie, tolérance et transparence.

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

La reconnaissance de la différence, la bienveillance, la réciprocité et la gratitude. Tels seraient, selon Cécilia Commo, une thérapeute conjugale et sexologue française qui vient de sortir le livre *Le couple parfait n'existe pas* aux éditions Flammarion, les quatre piliers du couple (im)parfait. Une classification écartée par Sarah Galdiolo, une psychologue clinicienne belge et professeure à l'UMons, pour qui le secret d'un couple qui dure tient à l'empathie, la tolérance et la transparence.

« Je n'aime pas trop le terme de *pilliers*, car cela laisse croire qu'on pourrait se raccrocher à eux », nous commente Sarah Galdiolo. « Par contre, le message qu'ils véhiculent, c'est celui de penser qu'on peut les développer car il est des circonstances de la vie compliquées qui peuvent les faire disparaître, donc aussi les faire réapparaître. Notamment quand on comprend que le comportement de l'autre peut être influencé par nos propres comportements. »

Une partie de notre identité

Mais s'il faut tout de même reconnaître des socles, notre psychologue en cite trois : l'engagement, l'intimité et la passion. « On peut être plus au moins engagés, intimes ou dans la passion. Si les trois caractéristiques sont réunies, on peut raisonnablement penser que le couple est satisfait. Par contre, si ce n'est pas le cas, prédire ce que va devenir le couple devient plus problématique. Même si l'on dit souvent que le plus important, c'est que les gens soient bien en-

gagés car il ne faut pas oublier qu'en Occident, un tiers des couples sont considérés comme en détresse, en souffrance ou insatisfaits. Ce qui n'est pas anodin car le couple fait partie de notre identité. C'est une des premières choses que l'on précise quand on se présente aux autres. »

Engagement donc. En comprenant que le mariage n'est plus le modèle dominant : « Il faut savoir être contemporain ! Et puis seule une étude démontre que le fait de se marier augmente la sécurité émotionnelle. Certains sont, par contre, mieux ensemble car ils ne partagent pas le quotidien ou la logistique qui tue. L'important est d'avoir un discours ouvert et que les gens se mettent d'accord car on continue à être influencé par ce que les gens pensent de notre couple. A commencer par ce que nos parents aimeraient qu'on fasse ou qu'on soit. »

Vivre une expérience émotionnelle

S'il y a engagement, ce n'est pas pour autant qu'il y a plus d'intimité ou que la passion va être plus forte. « L'intimité, ce n'est pas que le contact physique », poursuit Sarah Galdiolo. « C'est aussi quand vous êtes avec l'autre et que vous avez l'impression de vivre une expérience émotionnelle unique. Une bonne nouvelle, une mauvaise ; vous sentez que cette personne est là pour le partager avec vous. Quant à la passion, on pense tout de suite à son érosion : la séduction de l'autre, être proche, avoir des rapports sexuels, c'est plus compliqué à maintenir avec le temps. »

L'engagement, l'intimité et la passion sont ainsi des indicateurs sur lesquels on peut évaluer les individus au niveau de leur couple. L'empathie, la tolérance et la transparence sont, elles, des caractéristiques instables, « mais qui sont autant de facteurs de protection d'un couple. Ou de risque quand ils ne sont pas rencontrés. »

L'empathie, c'est ainsi ce qui nous permet de vivre ensemble, « et c'est ce qu'il est possible de développer au sein d'un couple ». Au début d'une relation, cette notion d'« empathie » est plus présente : « Beaucoup de gens disent avoir été attirés par les différences que l'autre apporte. Mais elles peuvent les bouffer parfois des années plus tard avec le boulot, les gosses... Le travail consiste à s'en rappeler. »



Le concept du « couple idéal » peut créer de la détresse quand on découvre que c'est assez éloigné de ce que l'on vit. Ce qui nous amène à nous focaliser sur tout ce qui ne fonctionne pas dans son couple, au détriment de tout ce qui fonctionne...

Sarah Galdiolo

Psychologue clinicienne belge et professeure à l'UMons



La notion de « tolérance » se travaille, elle, par la prise de conscience de l'intérêt d'avoir à ses côtés une personne qui est telle qu'elle se présente, « avec la question de se demander comment serait telle situation si je la vivais exactement avec la même personne que moi, et ce qu'elle pourrait m'apporter avec une personnalité différente de la mienne. L'empathie et la tolérance, c'est la grande distinction entre les gens qui sont bien ensemble et ceux qui le sont moins. On accepte toute une série de choses que l'on ne pourra pas changer chez l'autre. Paradoxalement, si vous sentez qu'on vous accepte plus comme vous êtes, vous serez plus enclin à mettre de l'eau dans votre vin pour satisfaire l'autre ».

Enfin, reste la transparence. « Au sein du couple, et pas le couple face au reste du monde. Il faut oser parler, dire ce que l'on attend. Pour éviter toute infidélité ou tout acte problématique. Avec des signaux de désengagement plus aisés à repérer aujourd'hui, comme le simple fait de commencer à cacher son téléphone. C'est d'une violence incroyable quand vous découvrez les mots d'amour ou sexuels de l'autre. Et plus encore quand ce sont les enfants qui vous le font découvrir. Je ne parle même pas du fait que certains exposent tout sur Facebook car plus il y a des gens au courant, plus il y a des interférences dans le couple. »

Réussir son couple

« Ce qui nous ramène à la notion d'engagement du départ. Quand on décide de dire aux autres qu'on est un couple, plein de comportements en découlent. Se présenter à la famille, décider de vivre ensemble, se marier, avoir des enfants, c'est affirmer que l'autre est là pour moi, que je suis là pour l'autre et que je décide de persévérer dans cette relation. Avec toute la pression sociale qui veut qu'on soit obligé de réussir son couple. Il faut être en connivence, même au niveau sexuel. On a des attentes, des normes, on est censés fonctionner à l'instar des mythes véhiculés par les dessins animés ou par le film *L'arnaqueur de Tinder*. C'est ce concept du couple idéal, que l'on peut atteindre, qui peut aussi créer de la détresse quand on découvre que c'est assez éloigné de ce que l'on vit. Ce qui nous amène à nous focaliser sur tout ce qui ne fonctionne pas dans son couple, au détriment de tout ce qui fonctionne... »

L'empathie, la tolérance et la transparence aident beaucoup les couples, explique Sarah Galdiolo, psychologue clinicienne. © DR

André et Jeannine, l'amour fou depuis 62 ans

« Je n'ai qu'à suivre mes pas et toi les tiens n'importe où. On peut les prendre par tous les bouts, Tous les chemins mènent à nous. » Dans la tête d'André Castermane et de Jeannine Van Bogaert résonne la chanson *Le pas*, de Claude Nougaro. Ils estiment que cette chanson leur correspond depuis qu'à l'âge de 16 ans, ils se sont rencontrés dans le tram qui les amenait à l'Institut des arts et métiers pour y suivre des cours de couture. Il venait d'Auderghem, elle de Boitsfort. Elle a directement pensé qu'elle venait de « rencontrer l'homme de ma vie » et lui, plus timide, a « attendu le 22 septembre pour lui adresser la parole ». Ils ne se sont plus jamais quittés, même pour le travail. A 79 ans, ils se tiennent toujours par la main, s'embrassent constamment et sont devenus tellement complices que lorsque l'un d'eux commence une phrase, c'est l'autre qui la termine. « On s'est mariés en sortant de l'école. On avait juste vingt ans », sourit André. « Et je devais encore faire mon service militaire. On m'a envoyé à Liège, mais une semaine plus tard, je revenais dormir à la maison car Jeannine avait présenté un certificat médical qui stipulait qu'elle ne pouvait pas dormir toute seule ! » Ce qui n'était pas tout à fait un mensonge puisqu'ayant été gravement malade à l'âge de 12 ans, « une sorte de covid de l'époque », elle ressentait des angoisses nocturnes énormes. Et elle d'embrayer : « Le soir, on faisait des capes pour des religieuses. Cela nous a permis de bien nous installer. Par la suite, on a toujours travaillé ensemble. Quand André cherchait du travail, il ne prenait rien s'il n'y avait pas une place pour moi. » Jusqu'à ce que le couple crée son atelier de confection, pour des maillots de sport, d'abord à Boitsfort puis à Grez-Doiceau.

C'est ce que l'on appelle l'amour fou : « On a appris à se connaître doucement. Et il n'y a jamais eu de doute même s'il y a eu des nuits de mise au point. On dit que l'amour, cela peut durer de 18 à 36 mois. Nous, le moteur, c'était de nous rappeler comme c'était merveilleux ce qu'on avait vécu et que ce serait stupide de gâcher cela. On repartait alors pour 36 mois sans effort. » Et André d'ajouter : « Le principal, pour moi, c'est de toujours lui faire plaisir. » Et Jeannine de sourire : « Et on a toujours eu les mêmes passions. » Un garçon et une fille sont vite venus agrandir la famille, avec dix petits-enfants aujourd'hui. Les vacances, c'était pour suivre la tournée de Nougaro en France. Le couple est rapidement devenu « la famille belge » de l'artiste. Et l'amour était toujours là : « On nous dit que nous sommes des oiseaux rares. On comprend que les divorces puissent arriver. C'est ce qu'a vécu notre fils mais, pour ce qui nous concerne, on ne sait pas faire autrement... » Aujourd'hui, le couple aspire à mourir ensemble, « même si on n'est pas pressés ». Une nouvelle chanson leur vient à l'esprit, celle d'un autre ami, Yves Duteuil, qui a écrit *Quarante ans pour sa femme*. Il y chante : « Je voudrais vieillir de la sorte en amour et en amitié, sans jamais refermer la porte de mon cœur où vous êtes entrés... »

J.-P. D.V.

ABONNÉS



Et vous ? Comment faites-vous avec votre partenaire ? Vos récits sur notre site. Ainsi que le témoignage d'une coach de couples.