Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 38

Artikel: Un couple qui dure c'est possible
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831600

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

37 Un couple qui dure, c'est possible

Les divorces sont toujours plus nombreux, quelle que soit la durée d'un mariage... Faut-il se résigner ou est-il possible d'apprendre de ses échecs et enfin réussir une union? Une certitude: souplesse et patience sont deux qualités nécessaires pour envisager un lien pérenne.

Les flèches de Cupidon touchent tous les cœurs. Mais l'ardeur ne dure qu'un temps. Non pas trois ans, comme le suggère l'écrivain Frédéric Beigbeder, mais «entre douze et dix-huit mois», d'après la thérapeute de couple genevoise Antoinette Liechti Maccarone, spécialiste de la méthode Imago. «L'amour passion, dit aussi phase romantique, est basé sur une simple réaction chimique. C'est le temps où l'on ne peut pas vivre une seconde sans l'autre.»

Notre métabolisme se charge de nous ramener à la réalité: on commence à voir l'autre tel qu'il est vraiment, tout en se montrant soi-même sous son vrai jour. «C'est le début du conflit, où l'on commence à se dire que l'on a été trompé sur la marchandise...» Ensuite, tout est question de patience, certains résistent plus longtemps que d'autres. Mais ce qui est sûr, c'est qu'ils sont toujours moins nombreux à s'accrocher. «On passe de plus en plus vite à la solution de facilité; on change ce qui ne va pas, c'est-à-dire que l'on quitte le partenaire», souligne la psychologue.

Les chiffres de l'Office fédéral de la statistique sont éloquents. Alors que 13% des couples divorçaient en 1970, l'indicateur atteignait 54% en 2010. Plus étonnant, les unions se brisant après trente ans de vie commune sont passées de 3% à 7,8%. Le problème, c'est que les deuxièmes mariages se soldent encore plus souvent par un échec. «On approche les 70%», relève la thérapeute.

A la fois simple et compliqué

Certains décident toutefois de se battre et de se faire aider. Et ça marche. Après avoir connu chacun un divorce, Wilhelm, ancien ingénieur chimiste, et Martine, enseignante de musique et de travaux manuels, l'ont sans doute trouvé en 2003, après s'être perdus de vue pendant 40 ans. Leur nouveau bonheur fait plaisir à voir, même s'il a été sérieusement menacé à un moment donné. «Après deux ans, j'ai senti que je me retrouvais de nouveau avec mon baluchon de problèmes, à la fois physiques et relationnels, souligne Martine. Là, je me suis dit qu'avec Wilhelm, c'était l'histoire d'amour de ma vie, et qu'il n'était pas question de recommencer encore une fois.»

Ces deux sexagénaires sont donc allés consulter. Un acte normal pour Martine, beaucoup moins pour son compagnon. «Dans ma vie professionnelle, j'ai même été PDG d'une compagnie qui avait un chiffre d'affaires d'un milliard; j'ai toujours dirigé. Pour moi, écouter n'était pas naturel», admet-il. Quant à Martine, elle a retrouvé le sourire: «Je suis heureuse qu'il ait accepté de faire cette démarche avec moi», confie-t-elle. Un bonheur partagé puisqu'au fil des séances, les tourtereaux ont appris à communiquer, à écouter l'autre. «Aujourd'hui, nous partageons vraiment ce qui nous tient à cœur et, le plus important, on s'ouvre l'esprit et à l'esprit de l'autre.» Wilhelm a ainsi fait un pas vers la musique qui tient une place très importante dans la vie de sa compagne, violoncelliste. Et il s'est aussi mis à apprécier cette passion, de sorte que les deux vont désormais ensemble aux concerts.

Tous les aspects de leur existence sont touchés, y compris les plus insignifiants et les plus communs, comme la manière d'ouvrir une brique de lait. Lui s'en amuse: «Je suis ingénieur, mais c'est elle qui me dit comment faire.» Tout cela prend du temps, à une époque où les gens sont plus impatients que jamais. C'est le règne du tout, tout de suite. «Or, il en faut beaucoup plus, analyse Antoinette Liechti-Maccarone. Il faut soigner sa relation et arrêter de croire qu'on ne peut pas changer. C'est le fameux "si tu m'aimes, tu me prends comme je suis". Faux, une relation qui dure, c'est accepter de se laisser influencer par l'autre. En fait, ça prend toute une vie de travailler sur la durée du couple.»

Andrey_Popov

Signaux d'alarme

Mais à partir de quand faut-il s'inquiéter? «Dès que le conflit s'installe, qu'on n'arrête pas de critiquer et de houspiller l'autre. On essaie de lui faire comprendre quelque chose, mais évidemment le message ne passe pas.» Fondateur d'un laboratoire de recherche sur l'amour et le mariage, John Gottman a nommé «les cinq cavaliers de l'Apocalypse» qui vont mettre à mal une union: le mur du silence, l'hostilité, le mépris, la défensive perpétuelle et les reproches continuels. Traduction: il est indispensable d'exprimer ses sentiments tous les jours plutôt que d'accumuler les griefs comme la sortie de la poubelle ou du chien. Et puis il y aussi le chapitre de la sexualité. Là aussi, il faut commencer souvent par réapprendre la force de la tendresse, des petits gestes, le plaisir d'être proche l'un de l'autre tout simplement. «Pour moi, c'est important, cela fait partie de mon équilibre, reconnaît Martine. Un couple harmonieux est à la fois lié par l'esprit et le sexe.» Après une période d'incompréhension, où les désirs de l'un et de l'autre ne s'accordaient plus, la complicité est de retour aussi sur ce plan: «Nous avons en moyenne une relation par semaine, mais parfois cela peut être deux soirs de suite.»

Pour en savoir plus

www.imago-therapie.com, 250 fr. pour une séance de 1 h 30 à 2 h – www.consultationconjugale.ch

Toujours plus difficile de s'engager

Si les couples durent moins longtemps, ce n'est pas seulement la faute au temps qui passe. C'est le regard de toute la société sur le mariage qui est en passe de changer.

Autrefois, mésentente ou plus simplement disparition de la passion ne signifiait pas pour autant divorce. «Pourtant, constate Michel Rouche, historien français, nous sommes presque tous polygames au départ. Pendant des milliers d'années, nous avons vécu en couple dans le seul but de faire des enfants.»

La fidélité est-elle plus difficile à tenir qu'autrefois, en regard de la longévité croissante? «Oui, affirme Georgette Gribi, théologienne. C'est déjà un défi de rester marié vingt ans avec la même personne... C'est encore une autre gageure que de le rester cinquante ans.»

Femmes plus exigeantes

Au-delà des aspects psychologiques, la formation professionnelle des femmes et leur indépendance financière ont-elles aussi mis à mal le couple de longue durée? «Cet aspect peut être un facteur facilitant face à un souhait de séparation, mais sans être une cause en soi, relève Laurence Dispaux, psychothérapeute et sexologue à Morges (VD). Il est vrai que c'est plus souvent la femme qui tire la sonnette d'alarme face à une tension conjugale et réclame des changements. Et si elle n'est pas entendue, elle fera un constat d'échec avec des conséquences auxquelles l'homme ne s'attendait pas.» Pour Christian Reichel, conseiller conjugal à Antenne-Couples à Chavannes-près-Renens (VD), l'éclatement des conventions sociales explique aussi l'augmentation du nombre de divorces chez les retraités. «Nous ne devons pas oublier que les 60-70 ans sont issus de cette fameuse génération des soixante-huitards, qui ont rompu avec les traditions et les codes sociaux de leurs prédécesseurs. Pas étonnant donc qu'ils aient plus de liberté à se quitter, au vu de ce que leur génération a mis en route comme processus.»