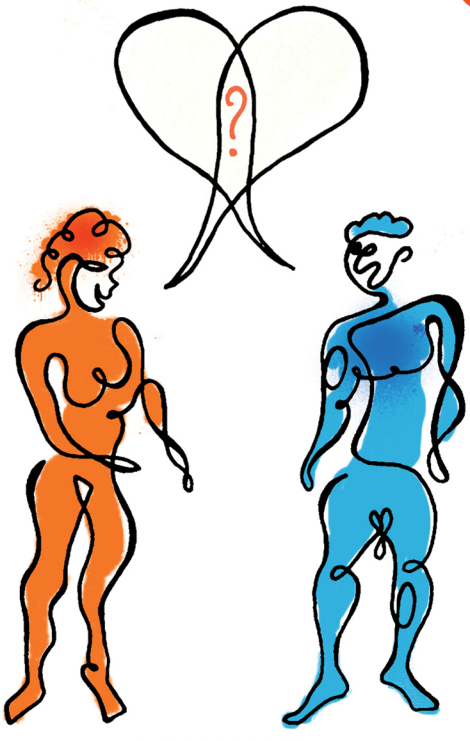
ROBERT NEUBURGER

« On arrête ?... on continue ? »

Faire son bilan de couple

4e ÉDITION



PAYOTPSY

Vous sentez-vous reconnu(e) dans votre couple ? Le partage des tâches est-il équitable ? Comment les décisions sont-elles prises ? La communication est-elle bonne entre vous ? Quelle sorte d'intimité partagez-vous ? Faites-vous confiance à votre partenaire ? Du choix de la résidence à la gestion des finances, des pratiques sexuelles à la complicité, de l'amour de l'autre au respect de soi, ce livre est un compagnon des couples. Conçu pour être utilisé régulièrement, il aide à trouver, dans une optique non conflictuelle, les mots pour questionner et être entendu(e). Parce qu'il est souvent possible d'éviter la séparation en posant à temps des questions simples…

Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste, thérapeute de couple et de famille, est l'auteur de plusieurs succès aux Éditions Payot, dont *Exister : le plus intime et fragile des sentiments*, *L'Art de culpabiliser*, et *Les Paroles perverses : les reconnaître, s'en défaire*.

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Payot

Les Paroles perverses. Les reconnaître, s'en défaire
Le Couple. La plus désirable et périlleuse des aventures
Exister. Le plus intime et fragile des sentiments
L'Art de culpabiliser
L'Autre Demande. Psychanalyse et thérapie familiale systématique
Les Rituels familiaux
L'Hypocondriaque : sa vie, son œuvre (avec Gilles Dupin de Lacoste)
Première séance

Chez d'autres éditeurs

Le Mythe familial (ESF)
Nouveaux Couples (Odile Jacob)
Les Territoires de l'intime (Odile Jacob)
Les familles qui ont la tête à l'envers. Revivre après un traumatisme familial (Odile Jacob)
Après l'adoption. Comment font les parents (avec Cécile Dollé, Desclée de Brouwer)

Site de l'auteur :
www.robertneuburger.com

Robert Neuburger

«On arrête ?... on continue ?»

Faire son bilan de couple

Illustrations de Patrick Rouchon

4e édition revue et complétée

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
www.payot-rivages.fr

Conception graphique de la couverture : Sara Deux
Illustration : © Patrick Rouchon

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2002, 2004, 2013
et 2017 pour la présente édition.

ISBN : 978-2-228-91866-4

AVERTISSEMENT

Pour cette quatrième édition, j'ai entièrement révisé mon livre. Des corrections, modifications et ajouts ont été apportés. Un chapitre supplémentaire, notamment, est consacré aux limites du couple. Il traite en particulier des intrusions ou des ingérences du monde extérieur, qu'il s'agisse des familles d'origine, des amis, ou du passé de chacun. Il évoque aussi les interférences, positives ou négatives, causées par les enfants. Enfin, un épilogue propose, suivant en cela l'évolution de la société, de créer deux contrats de mariage distincts, l'un concernant le couple, l'autre la famille.

Paris, juin 2017

INTRODUCTION

« On fait un repas en tête à tête avec un vin convenable et on prononce la phrase : “On arrête ou on continue ?” Ce rendez-vous, on le tient encore, même si c’est devenu un jeu. » Tous les six mois, pendant plus de soixante ans, l’écrivain Dominique Desanti et son mari, le philosophe Jean-Toussaint Desanti, se sont posé rituellement la question[1]. Bel exemple de couple « provisoire » !

J’ai rencontré d’autres couples ayant un sens aigu du provisoire. Ils avaient renoncé au mariage par crainte que celui-ci n’intègre pas les notions de renouvellement et de choix – et pourtant, ils semblaient bien mieux durer, « tenir » que certains couples considérés au départ comme « éternels »...

1. Voir Robert Maggiori, « La fatale et le corsaire », *Libération*, 17 janvier 2002.

La fragilité des couples, qui se traduit trop fréquemment par des ruptures prématurées, est liée paradoxalement à l'idée que l'amour est éternel, qu'il constitue un acquis définitif du couple. Pourtant, on sait bien que la fidélité est souvent mieux respectée dans les couples non légitimes, où le risque de « représailles » est plus élevé[1]... Du fait de l'augmentation de la durée de vie, comment introduire la dimension du temps, laisser place à ce qui peut changer dans la vie du couple, dans la vie de chacun, dans l'évolution que chaque être peut avoir dans son parcours personnel et qui fera que les attentes concernant son couple ne seront plus les mêmes d'une phase de vie à l'autre ?

Ce qui paraissait vital pour le couple à une époque peut paraître tout à fait relatif cinq ou dix ans plus tard, tandis que surgiront de nouvelles exigences qui n'existaient pas précédemment. D'où l'idée d'anticiper les conséquences logiques de ces changements en proposant, non pas le mariage « à temps » (on se marierait comme on s'engage dans l'armée, on en « pren-

1. Voir André Béjin, « Le mariage extraconjugal aujourd'hui », *in* Philippe Ariès, André Béjin (dir.), *Sexualités occidentales*, Paris, Seuil, coll. « Points », 1982.

drait » pour trois ans par exemple), mais plutôt la possibilité de faire des bilans périodiques. Organiser des échanges à des moments convenus peut permettre d'éviter les remises en cause brutales du couple, souvent marquées par des passages à l'acte.

Le bilan de couple n'est pas seulement l'occasion pour chacun d'exprimer ses reproches ou ses frustrations. Il est surtout l'occasion pour le couple même de tester ses capacités d'adaptation et de créativité en se confrontant aux difficultés qui peuvent être mises ici en évidence. Ce contexte, en principe non conflictuel, est destiné à faciliter les prises d'initiatives et les inventions pour préserver, voire renforcer, l'amour que les partenaires portent à leur couple.

Cet ouvrage propose des « clignotants », des repères, pour prévenir les difficultés inhérentes à la vie commune. Par ailleurs, il représente une base de réflexion pour établir un bilan personnel destiné à ceux qui sont en doute sur leur couple. Il constitue une aide avant d'en arriver à des décisions de séparation qui se font souvent dans des conditions défavorables, entraînant des conflits, des rages, des frustrations, des dépressions et la tentation de prendre les enfants en otage du conflit parental. Le risque inverse est d'arriver à

une situation où le couple est désinvesti et n'a plus qu'une fonction sociale, véritable couple de façade.

À une patiente qui niait l'existence de problèmes dans son couple en arguant qu'elle n'allait pas plus mal qu'avant son mariage, j'ai fait remarquer que, eu égard à l'investissement qu'elle lui avait consacré, le mariage aurait pu lui permettre d'aller mieux qu'avant ! Elle a eu l'air surpris par ma réflexion. Il m'a semblé que le cas de cette patiente n'était pas isolé et qu'il était fréquent que le couple soit vécu comme une frustration morose inévitable... jusqu'à la crise qui est alors explosive !

De nombreux problèmes de ce type tiennent au fait que le couple est une institution assez fermée où les repères pour se faire une opinion sur sa propre situation manquent. Il est difficile de se poser des questions du type : « Suis-je heureux(se) dans ce couple ? », « Quelles sont mes attentes ? », « Par rapport à l'investissement nécessaire à son fonctionnement, est-ce que je reçois une part suffisante ? », « Qu'en est-il de mon sentiment d'exister en tant que femme, en tant qu'homme ? ».

Ce bilan comporte une série de questions, de moyens de se questionner et de questionner le couple, soit à deux, soit seul, afin de faire le point sur ce qui existe, sur

ce que l'on voudrait modifier, les attentes éventuelles, les fonctionnements dépassés – bref, de disposer d'informations plus précises sur les raisons que l'on aurait de poursuivre dans ce couple et de quelle façon.

Un bilan consiste en un inventaire des qualités, des richesses, des faiblesses, voire des points problématiques d'un couple à un moment donné. C'est une sorte d'arrêt sur image qui donne une possibilité de recul, donc de changement, par rapport à des points jugés insatisfaisants, ou encore de développer certains aspects particulièrement gratifiants de la vie du couple. Le chemin proposé peut être thérapeutique s'il stimule les qualités inhérentes de créativité et d'inventivité propres à tout couple.

Ce ne peut être un exercice simple tant les couples sont différents les uns des autres, non seulement dans leurs attentes, mais aussi par leur fonctionnement, leur fondement, leur histoire, l'histoire de chacun dans le couple et les événements traversés.

Je n'invite évidemment pas les couples dans cette proposition de voyage à une approche normalisante. Je souhaite en revanche que chaque couple se sente respecté dans sa spécificité, et avec ses particularismes. J'ai trop vu de cas où l'introduction de normes étrangères dans le

fonctionnement du couple avait produit un effet létal, ou du moins dommageable.

Ces bilans, établis à des périodes convenues par le couple, peuvent être l'occasion d'un questionnement sur son fonctionnement et une possibilité de décider de la suite du couple : continuer ensemble dans la même direction, selon l'expression galvaudée de Saint-Exupéry, ou bien élaborer un nouveau projet, introduire des améliorations et quelques aménagements, ou encore provoquer une crise salutaire, ou enfin entreprendre une thérapie de couple si les changements souhaités paraissent difficilement réalisables sans une aide extérieure.

Les possibilités pour que, au terme de ce bilan, certains décident de reprendre leur liberté sont réelles. Néanmoins, j'ai remarqué après avoir testé ce bilan sur de nombreux couples que ceux qui s'y soumettaient témoignaient, par ce fait même, d'un désir clair de poursuivre leur vie dans ce même couple.

Certains couples font l'autruche : ce que l'on tait n'existe pas. Ils préfèrent donc ne rien voir, ne rien entendre, ne rien dire. À leurs yeux, le bilan de couple risquerait de créer des problèmes là où ils veulent se persuader qu'il n'y en a pas. Or, l'expérience montre que les problèmes ont tendance à

sortir un jour ou l'autre et, souvent, par des passages à l'acte, ce qui est logique si on pense qu'il s'agit de couples qui par leur fonctionnement ont eu tendance à ne pas verbaliser leurs difficultés.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille passer son temps à se chercher – et à se trouver – des problèmes. Un tel couple serait tout aussi problématique que le précédent ! C'est pourquoi je suggère que ces bilans ne soient faits qu'à des intervalles de temps raisonnables ! Un écart de trois ans paraît souhaitable. Ce rythme semble correspondre aux changements de phase de vie de chacun, les attentes quant au couple changeant ou, tout au moins, pouvant changer.

J'ai pris en compte dans le questionnement ce qui a changé dans le couple aujourd'hui :

– Le couple est devenu un support identitaire important du fait des carences des autres supports, que ce soit la famille d'origine ou le monde professionnel.

– Le besoin d'un couple n'est plus confondu avec le souhait d'avoir une famille, des enfants. La famille ne justifie plus une vie de couple amputée ou misérable.

– Le couple a un caractère privé : le concubinage et surtout le PACS ont légitimé

le fait qu'il s'agisse d'un contrat qu'il appartient aux partenaires, et aux partenaires seuls, de respecter ou de dénoncer.

– Ce n'est plus « un morceau d'éternité », comme l'exprimait un conjoint lors d'une thérapie. Chacun a le sentiment de sa fragilité, de sa temporalité. Le mariage n'est plus une rente de situation du fait de la remise en cause récente des prestations compensatoires. Les deux partenaires sont censés s'assumer en cas de séparation.

– La répartition plus égalitaire dans les tâches, en particulier parentales, a créé un curieux phénomène, à savoir des couples qui s'entendent pour gérer le quotidien, les enfants, un travail (ce sont de merveilleux parents et d'excellents associés), mais qui se « dés érotisent », se « fraternisent », avec pour conséquence que le sexuel existe, mais en dehors du couple. Ou bien on assiste à des séparations d'autant plus douloureuses que les partenaires s'estiment et se conservent une affection importante.

– Il n'est plus réservé aux hétérosexuels.

– Ce qui préserve les couples dans leur durée n'est plus de l'ordre d'une responsabilité, d'un engagement face à la société, face aux familles d'origine, ou lié au fait d'avoir créé une famille, mais le fonctionnement du couple au quotidien : le cœur du couple n'est plus une relation de confiance

fondée sur un engagement, mais une relation de séduction. Nous assistons à un retournement de situation très surprenant : dans le passé, la procréation était distincte du sentiment amoureux. Celui-ci était ou absent, ou contingent dans la relation matrimoniale. Le sentiment amoureux était souvent réservé aux relations extraconjugales. Les hommes prenaient leur plaisir dans des relations parallèles. Pour les femmes, il s'exprimait dans l'amour courtois, qui était nettement moins chaste que l'on a bien voulu le croire. La dissociation de l'amour et de la procréation existe toujours, mais le rapport aujourd'hui s'est inversé. L'amour est considéré comme nécessaire afin de poursuivre une vie de couple et la procréation peut en être dissociée : de plus en plus nombreux sont ceux qui vivent leur vie de couple d'un côté et, de l'autre, leur vie familiale avec des enfants conçus dans des unions précédentes ou en dehors d'une union stable.

À partir de mon expérience professionnelle auprès de nombreux couples en difficulté, des échanges avec des collègues et de mon activité de superviseur qui ont multiplié mes sources d'information, j'ai choisi de développer ici huit aspects du couple qui me paraissent avoir une importance majeure pour son fonctionnement. Bien sûr, certains

aspects se recouvrent partiellement comme les questions sur la sexualité, qui relèvent de plusieurs domaines. D'autres feront défaut, en particulier ce qui concerne le passé du couple, mais *un bilan n'est pas une autopsie* et donne une vision actuelle du couple. Par ailleurs, lorsqu'on étudie un objet aussi complexe que le couple, peut-on imaginer le saisir jamais dans la totalité de ses aspects ? Un couple est une cellule vivante qui peut évoluer rapidement et nous surprendre en révélant des facettes inattendues.

Les questions soulevées à chaque chapitre ne sont pas destinées à recevoir des réponses de type oui/non. Elles sont conçues comme des invitations à réfléchir, seul ou à deux, à tel ou tel aspect de cet organisme complexe : le couple. À la fin de ce livre sont exposées quelques situations problématiques révélées par le bilan et les solutions adoptées. Ces solutions, certaines banales, d'autres plus originales, offrent l'intérêt d'être toutes l'invention de couples et non pas des solutions externes apportées par un thérapeute. Elles démontrent la créativité dont peut faire preuve chaque couple sans que ces solutions puissent pour autant convenir à d'autres que celui qui les a inventées. Elles sont donc, pour les lecteurs, moins des recettes que des invitations à utiliser la capa-

cité autocurative, autoréparatrice, autocréatrice présente dans leur couple.

Comment, dans un questionnaire sur le couple, nommer les personnes concernées ? Dans le passé, on pouvait se contenter d'indiquer les membres du couple comme étant « l'épouse » et « l'époux », ou « le conjoint » et « la conjointe ». Actuellement, où les sujets peuvent être ou non de sexes différents, peuvent être mariés ou pacsés, ou simplement vivre une cohabitation libre, voire vivre le couple sans pour autant cohabiter, comment donc nommer les protagonistes ? J'ai choisi de parler de « partenaires », sans préjuger ni de la nature du lien ni du sexe. Ce terme manque peut-être de romantisme, mais il me semble traduire l'évolution actuelle des couples vers une forme contractuelle de partenariat.

Un mot pour finir. Ce livre est un outil – un outil de communication. Il a été conçu pour être utilisé plusieurs fois. Il vous permettra de réfléchir régulièrement à ce qui pose d'habitude le plus de problèmes dans un couple. L'évocation des difficultés auxquelles les couples sont fréquemment confrontés vous aidera à trouver avec votre partenaire les solutions adaptées à votre couple. Il voudrait vous convaincre que la rupture et les souffrances qu'elle occasionne sont évitables.