

Les secrets de l'amour qui dure

COUPLE. Comment font les couples qui tiennent bon ? Spécialiste en relations humaines, Emmanuelle de Boysson a étudié le parcours de nombreux duos pour tirer des vérités communes... L'amour, quel boulot !

En'y a pas de « recette miracle », elle s'est quand même employée de longs mois à éplucher, cuisiner, décortiquer les belles histoires d'amour heureux. Dans un livre qui paraît aujourd'hui*, Emmanuelle de Boysson, formatrice en relation humaine pendant quinze ans, a passé en revue des centaines de couples de tous âges et tous horizons. A l'heure où deux mariages sur trois volent en éclats, comment donc font ceux qui tiennent ? L'experte a étudié leurs rencontres, leurs crises, leurs victoires, avant de tendre la perche aux biologistes, psys ou sociologues pour décrypter cette formidable matière humaine. Au final ? Pour s'aimer longtemps, il faut vraiment le vouloir... et se cramponner.

■ **Croire en soi, pas aux contes de fées.** « Pas de miracle », insiste Emmanuelle de Boysson. « Ceux qui font la bonne rencontre ont déjà trouvé en eux-mêmes un certain équilibre, connaissent leurs attentes, leurs limites... » Beaucoup des « faux départs » au début de la vie amoureuse sont dus, a-t-elle constaté, à des malentendus... avec soi-même. On n'est pas prêt à aimer quelqu'un pour sa différence, sa sensibilité et son histoire. « L'accueil, surtout chez les jeunes dont les parents sont séparés, c'est d'avoir une exigence démesurée. On veut que l'autre soit le reflet de soi, le conseiller, le partenaire sexuel idéal, le parent idéal... Et, à la première déception, on s'effondre. »

■ **Au départ, l'étincelle.** Le coup de foudre conserve son mystère. Mais pour que le brasier ne devienne pas tas de cendres, tous les couples qui durent soufflent sur les braises. « La redescente sur terre — au bout d'un à trois ans pour les plus chanceux — suppose beaucoup de volonté et d'attention », assure-t-elle. Rien de pire que de remplacer les soupirs de volupté par des soupirs d'agacement ! « Il faut parvenir à se parler, sans rentrer dans la spirale empoisonnée des reproches. Dire *je suis blessé* plutôt que *tu me blesses*. »

■ **Avoir le souci de l'autre.** Le risque courant, aussi, c'est de perdre l'autre de vue. Le regarder avec un œil neuf chaque fois que possible, assurer l'autre, c'est le meilleur

être régulièrement soutenu et rassuré. C'est la clé d'une union réussie : il faut se regarder évoluer, s'encourager, se souvenir pourquoi on a choisi l'autre et... le lui dire ! *Je t'aime pour ça.* »

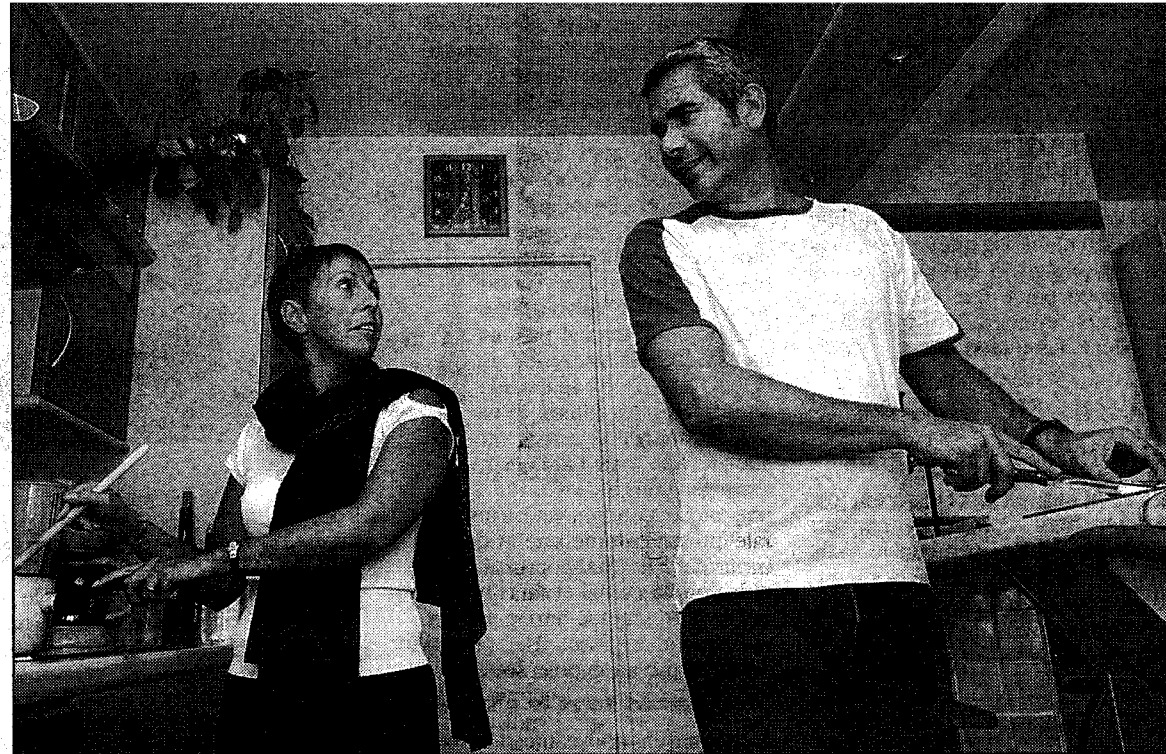
■ **Intimité à deux, jardin secret à soi.** « Il faut accorder du temps à son couple. Le boulot, les enfants grignotent parfois jusqu'à la dernière parcelle d'intimité. » Alors le couple s'assèche, s'aigrit, collectionne les malentendus... « Il faut aller vers l'autre, lui donner du temps. Cela ne veut pas dire vivre collés. On doit garder sa part d'ombre. Moins on est enfermé soi-même, moins on enferme l'autre. » Au point de faire, comme certains, chambre à part, voire même chacun son toit ? « Un couple qui vit séparément ne partage pas grand-chose. Vivre à deux, c'est fait de petites choses au jour le jour, la façon dont on les règle aussi est constructive. »

■ **Humour et sagesse quand ça tangué.** Tous les couples solides traversent des crises. Les surmonter soude, les ressasser délite. Une dispute indique toujours un besoin d'évolution, d'ajustement, c'est donc une perche pour faire le point. Pas facile quand on s'envoie des horreurs à la tête... « Pour désamorcer les tensions et se parler », estime l'auteur, « l'humour ou la distance font des merveilles. *Ma que bella quand tu t'énermes !* Cela suppose qu'il y en ait toujours un pour relativiser. Il faut savoir sortir des rôles où l'on se cantonne inconsciemment : celui qui crie toujours, celui qui fait la tête... »

■ **Fidélité... à son idée.** Où commence l'infidélité ? Dans un fantasme ? Un regard ? Une tocade passagère ? « Pour avoir énormément interrogé de gens, il est clair que les petites infidélités sont fréquentes », conclut Emmanuelle de Boysson. « Elles relèvent souvent plus d'une envie de se sentir vivant que d'une volonté de tromper l'autre : dans les couples qui durent, elles ne sont pas avouées et vite oubliées. La liaison parallèle, en revanche, est ravageuse... Ni le couple ni celui qui trompe n'en sortent indemne. »

FLORENCE DEGUEN

* « *Le Secret des couples qui durent* », Presses de la



PARIS (XX^e), HIER. La longévité du couple formé par Marie-Josée et Dominique peut s'expliquer par le dialogue permanent qui existe entre eux. (LP/MARC MENOUE)

« On se fait confiance... »

MARIE-JOSEE, 38 ans, en couple depuis dix-huit ans

Marie-Josée (38 ans) en couple depuis dix-huit ans avec Dominique (43 ans), deux enfants. « Je travaillais en parfumerie à Paris, il était menuisier à la campagne, on n'était pas vraiment du même monde ! Pourtant, on s'est rencontrés en mai et, en juillet, on parlait déjà mariage... Entre nous, c'était évident. Les enfants, les difficultés, le temps... Tout nous a soudés. On parle énormément, tous les soirs, même quand on est crevés. On n'a jamais laissé de malentendus traîner. C'est généralement lui qui revient, moi, je suis boudeuse, mais on n'a jamais envisagé de se séparer. On arrive à naviguer assez joyeusement dans la vie, à se séduire régulièrement à coups de surprises, de beaux cadeaux, d'attentions auxquelles l'autre ne s'attend pas. Et puis, on est resté assez indépendants l'un de l'autre. On se fait confiance. »

Marie (46 ans) en couple avec Philippe (52 ans) depuis dix ans, deux enfants. « Il ronfle, moi aussi. Il est grincheux le matin, moi aussi. Il aime boire un coup, moi aussi. Il s'énerve parfois sur nos enfants, moi aussi. Il oublie les anniversaires de mariage, moi aussi. Il n'est pas parfait, je ne suis pas parfaite... L'ensemble de nos imperfections forme un tout parfait,

Marcel (68 ans) en couple avec Suzanne (74 ans), depuis trente-cinq ans, sans enfant. « On a été mariés dix ans chacun de notre côté avant de se rencontrer. J'ai eu de la chance : pouvoir refaire ma vie... pour la vie, avec une femme comme elle ! On ne peut rien faire l'un sans l'autre. Je crois que notre grand secret a été les petites séparations pour le boulot. Elle était maquilleuse sur des tournages, alors elle pouvait partir un mois parfois, et moi j'allais la retrouver par surprise. On a vieilli ensemble, on est moins ardents, je ne vais pas vous raconter des salades ! Mais on se surprend encore. »

Jérôme (39 ans) en couple avec Agnès depuis dix-huit ans, quatre enfants. « On s'est connus très jeunes, on a failli se quitter plusieurs fois et, finalement, on a tenu bon ! Je crois qu'on a su se réinventer, échapper à la routine, rebondir à chaque fois. On a eu des jumeaux en premier. C'est violent ! Ça a été dur pour elle, terrible pour moi, et notre couple aurait pu exploser en vol. Finalement, on doit être un peu fêlés parce qu'on a eu deux autres enfants. Notre secret ? L'humour, je crois. On s'engueule rarement. On a la sensation d'avoir bâti quelque chose de solide et de cohérent. »