



vie de famille

Au sein du couple, elle est l'alliée d'une relation harmonieuse, complice et durable.

Pourtant, jongler entre les rôles d'ami(e), d'amant(e) et de mari ou d'épouse n'est pas toujours aussi simple. Décryptage et conseils de spécialistes pour éviter les situations les plus périlleuses.

PAR SARAH PETITBON
ILLUSTRATIONS PACCO

EN COUPLE DEPUIS quinze ans, Rosa, ressent comme un vide. « Mon mari et moi nous entendons très bien, tient-elle à préciser d'emblée. Il est très gentil et respectueux. Mais je m'ennuie. Il y a quelques années, il me suffisait de le regarder pour être attirée par lui. Aujourd'hui, il ne fait plus d'effort, oublie parfois de se raser. Cela ne semble pas le déranger, moi, ça me repousse. Il se comporte comme un ami, mais certainement plus comme mon amant et cela me mine. » Mari, épouse, ami(e), amants, parents... Pas facile de jongler entre les différentes identités que nous endossons au sein du couple. Au fil du temps, les rôles fluctuent et les attentes évoluent, formant un terreau propice au développement d'incompréhensions et de lassitude. Comment alors

faire face à cette réalité mouvante du couple ? De quelle manière parvient-on à articuler ces différents états pour bâtir une union solide et durable ? Comme souvent, tout est affaire de dosage et d'équilibre. À la question : « Quel est le secret de couples qui durent ? » bon nombre de personnes seraient tentées de répondre, comme une évidence, « la passion ». Celle qui chavire, qui transporte, qui consume. Celle qui inspire les chansons d'amour, les films et les romans.

Un espace entre passion et relation durable

Pourtant, le propre de cette exaltation est bien de s'estomper à petit feu. Que reste-t-il alors lorsque le brasier s'est éteint ? « La passion amoureuse seule ne suffit pas à construire une relation durable, témoigne Marie, 35 ans, qui l'a appris à ses dépens. Après deux ans d'un amour fusionnel, la jeune femme s'est « réveillée un

matin, un peu perdue » : « Alors que mon compagnon dormait à mes côtés, je me suis demandé ce que nous faisons ensemble. Que ressentions-nous réellement l'un pour l'autre au-delà d'une attirance physique

JE SUIS
TA FEMME ET TA
MEILLEURE AMIE,
SI TU ME PERDS...



Mon ami(e), mon amour



...TU PERDS
TOUT ?!!!



toujours forte. Nous n'avions ni les mêmes envies, ni la même vision de la vie. À partir de ce matin, je ne l'ai plus regardé de la même façon. Au bout de quelque temps, nous nous sommes séparés. » Pour éviter ce type de désillusions, l'idéal est d'être capable d'introduire une nouvelle dimension à la relation, moins charnelle et pulsionnelle, et plus « raisonnable ». « Il nous faut dépasser le sentiment amoureux avant qu'il ne nous quitte pour entrer dans l'amour véritable, préconise ainsi la psychanalyste Fabienne Kraemer dans son ouvrage *Solo, no solo. Quel avenir* »

TEST

Quelle est la place de l'amitié dans votre couple ?

1. Pour vous, amour rime avec :

- + Glamour.
- * Humour.
- @ Toujours.

2. Avec lui/elle, vous vous sentez :

- + Attirant(e).
- @ En confiance.
- * Vous avez envie de vous dépasser.

3. Vous dînez en tête à tête ce soir :

- @ Et si on se faisait un plateau télé ?
- + Vous avez réservé dans votre restaurant italien préféré.

- * Une surprise ? Chouette, vous adorez les surprises !

4. De lui/elle, vous dites souvent :

- @ Il/elle est mon/ma meilleur(e) ami(e).
- * Avec lui/elle, je ne m'ennuie jamais.
- + Il/elle me fait toujours vibrer.

5. Il/elle vous dit qu'il/elle souhaite partir quelques jours seul(e) en randonnée :

- * Quelle bonne idée, cela ne peut lui faire que du bien.
- + Il/Elle me trompe, c'est sûr !
- @ Qu'il/elle fasse ce qu'il/elle veut.

Si vous avez plus de @ :

Le maître mot de votre couple est : « sécurité ! » L'amitié a peu à peu remplacé le sentiment amoureux. Vous êtes parvenu à vous installer dans une sorte de cocon calme, rassurant et solide. Si cette routine sécurisante peut être une source d'épanouissement, elle peut aussi parfois provoquer un léger ennui qui, à long terme, pourrait être préjudiciable à votre couple. Si la fantaisie des débuts vous manque, n'hésitez pas à en parler ensemble et essayez de trouver des solutions pour sortir d'un quotidien un peu trop prévisible.

Si vous avez plus de * :

Le maître mot de votre couple est : « respect ! » Votre relation est faite d'un savant mélange d'amour profond et d'amitié. Vous avez compris que la meilleure manière d'aimer votre conjoint(e) consistait d'abord à ne pas vouloir le/la changer à tout prix. Vous avez appris à accepter ses défauts sans qu'ils constituent l'objet de reproches incessants. Vous vous connaissez l'un l'autre mieux que quiconque et êtes capables de vous donner du temps et de l'espace lorsque cela est nécessaire, en toute confiance et pour mieux vous retrouver par la suite.

Si vous avez plus de + :

Le maître mot de votre relation est : « passion ! » Vous êtes amoureux(se) de votre conjoint/conjointe comme au premier jour. Si cette relation vous fait vous sentir vivant du bout des pieds à la pointe des cheveux, elle engendre un certain nombre d'angoisses et de situations compliquées qui vous rendent parfois malheureux(se). Pour que la séduction ne soit pas l'unique fondement de votre relation, travaillez sur votre complicité. La confiance et l'apaisement suivront.



« IL EST IMPORTANT DE LAISSER UNE PLACE À LA SÉDUCTION »

► pour l'amour? L'état amoureux n'est qu'un feu d'artifice nécessaire à installer une intimité, mais le projet de la vie à deux est autrement plus ambitieux. Il s'agit d'entrer dans l'amour, le vrai, celui qui apporte apaisement, sérénité et confiance en soi [...] La vie à deux devient alors une association amicale, affectueuse et complice. » Car si la passion rend aveugle, l'amitié, elle, décille les tourtereaux pris dans ses filets. « L'amitié entre deux personnes est un sentiment profond, fondé sur une réelle connaissance réciproque, explique en ce sens la psychiatre Marie-Claude Gavard dans son essai *60 clés pour réussir son couple*. Elle est faite de bienveillance et d'acceptations de l'autre [et] se construit sur des affinités de personnalités, de pensées, d'action, de projets. L'amitié [...] apporte au couple un amour qui respire et ne s'étiolera pas sous la pression d'une présence étouffante ou d'une domination écrasante. » Les philosophes grecs ne s'y sont d'ailleurs pas trompés, distinguant trois formes d'amour :

Pour aller plus loin

- *Les 7 vertus du couple. Une alchimie particulière*, de Bernard Geberowicz, Éd. Odile Jacob, 2015, 248 p.; 21,90 €.
- *Je prends soin de mon couple*, de Fabienne Kraemer, Éd. PUF, 2013, 296 p.; 18 €.
- *Solo, no solo. Quel avenir pour l'amour?* de Fabienne Kraemer, Éd. PUF, 2015, 240 p.; 15 €.
- *60 clés pour réussir son couple*, de Marie-Claude Gavard, Éd. Odile Jacob, 2011, 286 p.; 19,30 €.



éros, l'amour-passion, agapé, l'amour-spirituel, et philia, l'amour-amitié. Dans l'*Éthique à Nicomaque*, Aristote, désigne par « philia », l'amour bienveillant que nous portons à un être pour ce qu'il est et non pour ce qu'il peut nous apporter. « Au fond, être amoureux est extrêmement simple, assène un brin provocatrice Fabienne Kraemer. C'est s'installer dans l'amour profond qui est plus compliqué. »

Trop d'amitié nuirait-elle à l'amour ?

« L'attachement demande d'aimer et d'accepter l'autre tel qu'il est, sans chercher à le changer, poursuit Fabienne Kraemer. Le challenge d'une vie de couple n'est pas d'essayer de façonner l'autre pour qu'il réponde à nos besoins mais de mener une vie agréable, sereine et joyeuse à deux. Finalement, il n'y a pas grand-chose d'autre à attendre de l'amour mais ce n'est déjà pas mal ! » Pourtant, trop d'amitié et de confort au sein du couple, ne peuvent-ils nuire à la relation amoureuse ? À l'approche de l'été, les magazines féminins et les forums sur Internet regorgent de témoignages ayant pour thème : « Au secours ! Mon mari est devenu mon meilleur ami ! » Katia, croisée sur le Web, s'interroge ainsi :

« Je ne ressens plus grand-chose pour mon mari, je l'aime beaucoup, enfin, je l'aime bien quoi, mais est-ce ça l'amour? Je ne me reconnais plus, je rêve de rencontrer quelqu'un qui me dirait des mots doux, qui me ferait à nouveau me sentir femme. » Ici, l'amitié et l'affection que l'on porte à l'autre deviennent de véritables tue-l'amour et s'opposent à une vision romantique et sensuelle du couple.

« L'amitié devient pernicieuse lorsqu'on prend son conjoint comme le réceptacle de toutes ses angoisses, ses frustrations, analyse le thérapeute Bernard Geberowicz, auteur des *7 vertus du couple. Une alchimie particulière*. Il faut faire attention à laisser une place à la séduction. Si la confiance que l'on a en l'autre conduit à se laisser aller et à ne plus parler que de ce qui est gris, pénible, qui nous tracasse, le couple risque de se retrouver sur une pente glissante. Oui, l'amitié est un ingrédient nécessaire mais il n'est pas le seul pour faire fonctionner un couple. » Manquerait alors, ce « je-ne-sais-quoi », ce « presque rien » qui constitue bien tout le sel d'une relation amoureuse. Pas de recette miracle pour former un couple qui dure et s'épanouit dans la joie et l'harmonie. Juste une histoire de savants dosages. ●