

RÉUSSIR SON MARIAGE EN PARIANT SUR L'AMOUR

■ « *Se marier, c'est résoudre à deux des problèmes qu'on n'aurait pas eus tout seul.* » Nadia et Benjamin ont choisi ce trait d'esprit de Sacha Guitry pour annoncer leurs noces. L'aphorisme n'est pas seulement drôle, il est vrai. Le mariage s'apparente aujourd'hui à un véritable pari sur l'amour. Pourquoi pas, si on met toutes les chances de son côté ?

Aujourd'hui, les couples qui convoient sont rarement des novices du sentiment. Ils ont souvent vécu ensemble avant de s'engager publiquement. Pourtant, le pic des divorces se situe toujours – depuis l'entrée en vigueur du « consentement mutuel » en 1975 – autour du cinquième anniversaire de mariage. La généralisation de la cohabitation pré-nuptiale n'y a pas changé grand-chose. Comme si se marier représentait un nouveau départ pour la vie à deux, une mise à zéro du compteur. On est parti pour durer et il faut savoir régler son souffle pour une course de fond. Petit *vade-mecum* en quelques points de vigilance.

Assumer le risque par avance

Les biochimistes nous apprennent que les hormones jouent un rôle déterminant dans le lien amoureux : celles-ci sont capables de mettre en veilleuse notre méfiance naturelle pour nous jeter dans les bras d'un parfait inconnu et nous aveugler pendant environ trois ans. Le temps, selon eux, de permettre à l'espèce de protéger les premiers pas de sa progéniture. Ainsi, chaque partenaire ne jugerait pas trop sévèrement celui (ou celle) avec qui il est destiné à faire un bout de chemin. Cependant, au terme de cette période béniè, la nature estime avoir fait son travail et les hormones fatiguent.

Nos conseils pour éviter que plaisir et désir s'étiolent, et fonder un lien à toute épreuve

Pas très poétique ? On peut préférer le regard de l'écrivaine Jacqueline Kelen, pour qui l'amour naît de la rencontre de la part de lumière de chacun. « *Loin d'être un aveuglement, cette illumination permet de saisir le lumineux et le divin en l'autre.* » Hélas, les amants transfigurés sont un beau jour rattrapés par leur part d'ombre et les ennuis commencent. Qu'on croie aux hormones ou bien à la transcendance de l'amour, donner toutes les chances à son mariage, c'est assumer par avance l'évolution de la relation amoureuse. Et engranger l'énergie des heures lumineuses pour éclairer la suite.

Des livres pour la vie à deux

■ **L'Art de vivre à deux**, de Chantal et Antoine d'Audiffret. Tout y est, clair et concis. Un super cadeau de mariage ! Éditions de l'Atelier, 18 €.

■ **60 Clefs pour réussir son couple**, de Marie-Claude Gavard. De brefs chapitres à picorer pour nourrir son intelligence amoureuse. Odile Jacob, 19 €.

■ **L'enjeu du couple**, de Catherine Boé. À partir du travail de Simone Pacot (Évangélisation des profondeurs), elle explore la dimension spirituelle du lien conjugal : prendre le temps – une vie ! – d'aimer l'autre tel qu'il est. Un livre puissant. Le Cerf, 19 €.

Prendre du temps pour nourrir l'intimité

L'harmonie des débuts ne dure que si la volonté prend le relais pour nourrir le lien différemment. « *Pour cela, il faut y consacrer du temps et nourrir l'intimité* », expliquent Chantal et Antoine d'Audiffret, auteurs de *L'Art de vivre à deux*. « *Le désir et le plaisir d'être ensemble peuvent s'étioler facilement car nous avons tendance à faire passer le couple après tout le reste : le travail, les enfants, la vie sociale, les amis et même le temps pour soi. L'intimité suppose de se rendre vulnérable à l'autre et, quand on est stressé par le quotidien, on préfère souvent s'oublier dans des distractions plutôt que dans une vraie communication.* » Pourtant, ces plages de solitude à deux sont indispensables. Alors, on ouvre son agenda et on bloque des soirées, des week-ends pour faire ensemble des choses exclusivement agréables.

Dénouer les conflits avec bienveillance

Pour que ce temps dégagé soit fécond, il faut dialoguer en profondeur, pénétrer dans le monde de l'autre, comprendre pourquoi il réagit de telle façon. « *Ne négligeons pas les petits conflits du début qui permettent d'apprendre beaucoup sur l'autre* », explique Chantal d'Audiffret. Elle cite l'exemple de Bertrand et Lorraine. Bertrand doit passer un examen important. Lorraine lui fait promettre de lui donner des nouvelles dès qu'il a fini. Quelques heures après, elle reçoit un texto laconique : « *Tout s'est bien passé.* » Elle est furieuse. Il ne comprend pas pourquoi. Poussée à analyser sa colère, Lorraine explique à Bertrand que dans sa famille de filles, on se racontait tout. La brièveté du message l'a blessée : elle l'a



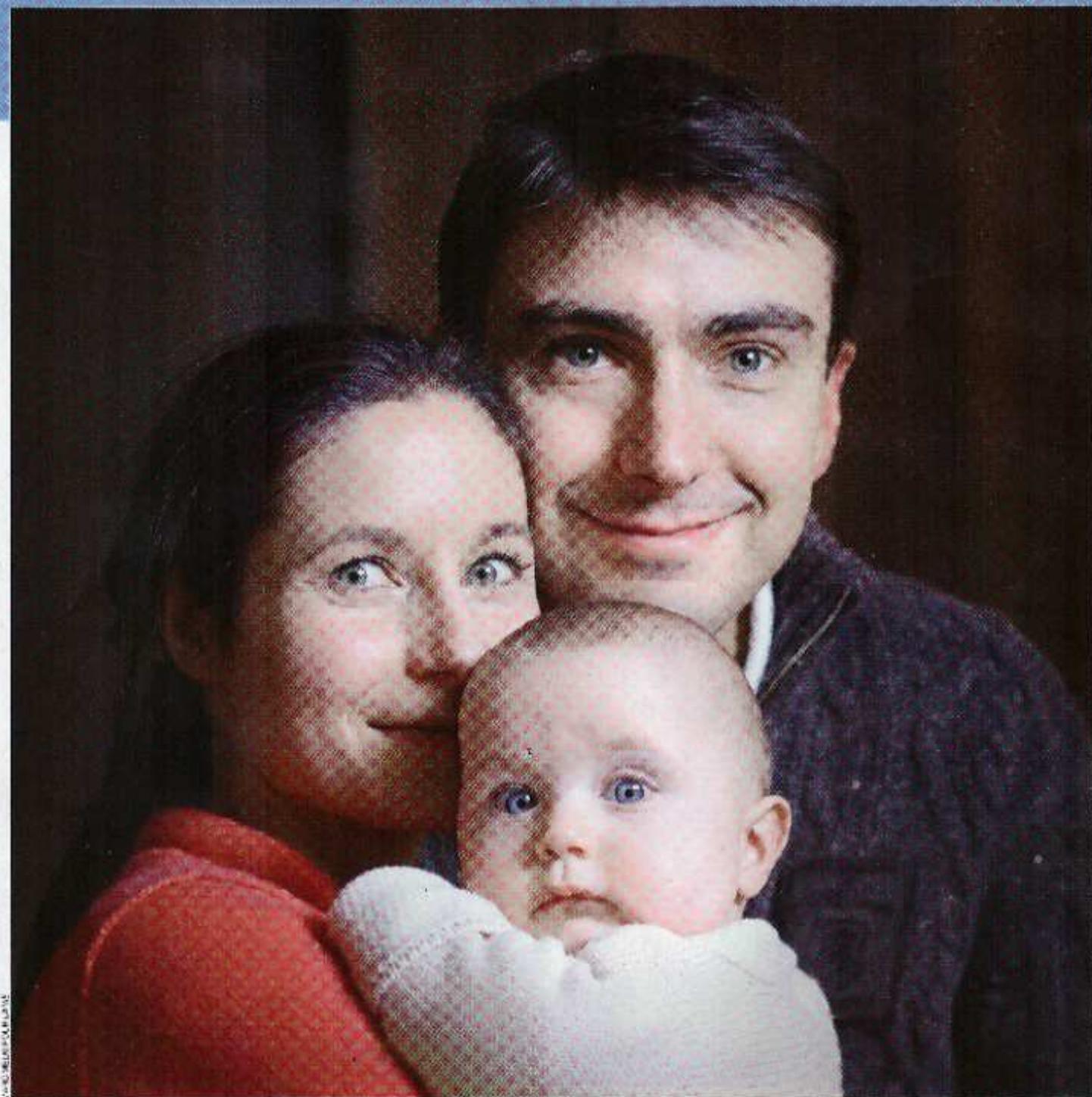
Florence, 27 ans, et Paul-Édouard, 30 ans « Nous sommes passés de l'entente à l'écoute »

■ **Leur histoire.** Florence, chargée de mission en économie sociale et solidaire, et Paul-Édouard, chef d'une entreprise d'assistance informatique, se sont mariés en 2009 à Cormeray, un village de Sologne. Avant de décider de se marier, ils ont participé au week-end Amour et Engagement, proposé aux jeunes par le mouvement chrétien Vivre et Aimer. « En deux jours, nous avons pu creuser des sujets que nous n'avions jamais approfondis, racontent-ils. Cela nous a permis de répondre à la question que nous nous posons : "Est-ce que je veux passer le reste de ma vie avec toi ?" »

■ **Ce qu'ils ont appris.** « Il faut apprendre à écouter vraiment. Une fois passée la romance, on cède vite

à la tentation du jugement et aux accusations quand l'autre n'est pas conforme à nos attentes. Mais on ne peut pas lui reprocher de ne pas nous comprendre si on ne lui dit pas ce que l'on ressent profondément. »

■ **Ce qu'ils font.** « Quand nous sentons venir un conflit, chacun essaie d'identifier puis d'exprimer ses sentiments à la première personne du singulier. Cela change complètement le ton du dialogue. Parce qu'on se situe dans l'empathie et plus dans le reproche. Il arrive parfois que la colère ou la fatigue soient trop fortes pour que cela fonctionne. Mais à chaque fois que ça marche, on se rejoint au lieu de s'éloigner. » ●



Marie, 35 ans, et Christophe, 32 ans « Nous tentons de dédramatiser les conflits »

■ **Leur histoire.** Marie, assistante produit, et Christophe, juriste, se sont mariés à Villoncuve-d'Ascq en juillet 2008, après quatre ans de vie commune et ont une petite fille de six mois, Clémence. Ils ont suivi le parcours Alpha *Construire son couple*, huit soirées consacrées à réfléchir à la vie à deux à travers des témoignages concrets. « Un bon complément, selon eux, à la préparation au mariage chrétien et de bonnes bases pour mieux communiquer. »

■ **Ce qu'ils ont appris.** « J'ai une nature assez réservée et j'avais tendance à éviter les conflits, se souvient Christophe. Peut-être parce que je craignais que les disputes aient des conséquences graves

sur notre relation. » Marie, au contraire, explose facilement, ce qui déstabilisait son mari. « J'ai pris conscience que faire l'autruche est une impasse : quand il y a un problème, il faut le régler sans attendre. »

■ **Ce qu'ils font.** « Quand nous avons un désaccord, nous prenons le temps d'en parler franchement, dit Marie. Avec une bonne discussion, on finit par trouver un terrain d'entente et on passe à autre chose plutôt que de ruminer. Depuis qu'on aborde les problèmes de front, on ne s'est jamais endormis fâchés. »

« J'essaie de dédramatiser les conflits, ajoute Christophe. Il paraît qu'un couple qui se dispute est un couple qui va bien ! » ●

▶▶ ressentie comme de la désinvolture. Bertrand, quant à lui, a grandi dans une famille de garçons où l'on était peu disert. Il estime avoir fait un gros effort en envoyant son texto ! « *Toute leur vie, ils se souviendront de cette anecdote alors qu'ils auraient pu huter régulièrement sur cette différence* », souligne Chantal d'Audiffret. Notre éducation nous a programmés pour les reproches. « *Si nous avons quelque chose à dire à notre conjoint, conseille Marie-Claude Gavard, psychiatre, adoptons le principe de base de la communication non violente : exprimer calmement ce qu'on ressent quand on estime avoir été blessé. Je suis inquiet(ète) quand tu n'es pas à l'heure, j'ai l'impression d'être abandonné(e), je me sens ignoré(e) quand tu ne tiens pas compte de mes conseils.* » La bienveillance, c'est aussi savoir remercier pour des choses banales, montrer sa reconnaissance pour ce que l'autre fait tous les jours. Rien n'est dû, tout est don !

Apprendre le langage de l'autre

Selon Gary Chapman, thérapeute de couple américain, nous possédons tous un « *réservoir émotionnel* ». « *Si l'enfant se sent aimé, le réservoir se remplit d'amour. Mais il arrive qu'un événement, un sentiment*

d'abandon, un malentendu laisse ce réservoir vide. Le fait de tomber amoureux répond temporairement à ce besoin, mais, une fois que s'estompée la passion, le manque réapparaît. » Pour qu'un couple dure, il faut que chacun remplisse le réservoir émotionnel de l'autre. Mais tout le monde n'exprime pas son affection de la même façon. Gary Chapman a distingué cinq « *langages de l'amour* ». Pour certains, l'amour passe par des paroles valorisantes. Pour d'autres, par des moments d'attention totale. D'autres encore attendent qu'on leur donne du temps ou des cadeaux, ou bien sont sensibles aux services rendus. Enfin, la relation physique affectueuse, à ne pas confondre avec le désir sexuel, constitue le cinquième langage.

Il est rarissime que deux conjoints soient sensibles aux mêmes messages. D'où l'intérêt de comprendre la langue de l'autre et d'apprendre à la parler pour alimenter son « *réservoir émotionnel* ». On peut commencer par y réfléchir à deux : comment votre conjoint vous fait le mieux comprendre qu'il vous aime ? De quelle façon lui exprimez-vous votre affection ? Prendre conscience de vos différences de langage permet d'orienter les efforts dans le bon sens et de gagner du temps !

Ne pas oublier de faire l'amour

« *S'unir physiquement, devenir un est le lieu par excellence du nous, explique Antoine d'Audiffret. C'est un ciment pour le couple. La relation sexuelle fabrique littéralement de l'amour, entretient le désir par les souvenirs de moment de communion intense.* » Mais passé les premières années arrive un temps où l'ordinaire reprend ses droits. L'intimité sexuelle s'espace justement alors qu'on a le sentiment de devenir un peu transparent à l'autre. Souvent, c'est le moment où les femmes cumulent bébé et travail, où les carrières se jouent. Danger ! Nous baignons dans l'idée que le désir est spontané et que tout effort en matière de sexualité a quelque chose de volontariste. Et pourtant, le sexe au long cours nécessite aussi des trésors de séduction et d'imagination. Prendre le temps de parler de ce qu'on attend de l'autre, de dédramatiser les passages où l'on n'est pas totalement synchrone, où l'on est fatigué...

Se rappeler le projet initial

C'est tout l'intérêt du mariage : il oblige à formuler un projet qui sert de guide à long terme. À l'église, les époux sont invités à écrire une déclaration d'intention qui ressemble à un ▶▶



CHRÉTIENS OU LAÏCS, ILS SONT LÀ POUR VOUS AIDER

Pour bâtir son mariage sur du solide, des mouvements chrétiens et une association laïque proposent des formules qui font leurs preuves.

■ **Vivre et Almer**, mouvement chrétien, organise des week-ends pour les couples, les fiancés et les jeunes célibataires. Contact Françoise et Jean-François Aubert. Tél. : 02 96 87 99 13. www.vivre-et-almer.org

■ **L'association Alpha** propose huit séances en soirée. Vous écoutez un exposé puis vous discutez à deux de questions essentielles autour d'un dîner. Tél. : 01 82 28 75 80. <http://couple.parcoursalpha.fr>

■ **Le mouvement Fondacio** offre diverses formules pour réussir son couple, week-ends, soirée, sessions. www.fondacio.fr

■ **La Communauté de l'Emmanuel** anime une école des couples, ainsi que des cycles sous forme de 3 week-ends ou de soirées. www.emmanuel.info

■ **Le Cler-Amour et Famille** accompagne des groupes de quatre à six couples, une fois par mois pendant trois ans. Tél. : 01 48 74 87 60. www.cler.net

■ **Cap mariage**, association laïque, offre des préparations au mariage civil pour donner du sens à la cérémonie à la mairie. www.capmariage.asso.fr

■ **Cana couples** (communauté du Chemin neuf) organise des week-ends pour les fiancés et des sessions de ressourcement d'une semaine. Tél. : 04 74 67 28 06. www.cana.org

► ressentie comme de la désinvolture. Bertrand, quant à lui, a grandi dans une famille de garçons où l'on était peu disert. Il estime avoir fait un gros effort en envoyant son texto ! « *Toute leur vie, ils se souviendront de cette anecdote alors qu'ils auraient pu buter régulièrement sur cette différence* », souligne Chantal d'Audiffret. Notre éducation nous a programmés pour les reproches. « *Si nous avons quelque chose à dire à notre conjoint, conseille Marie-Claude Gavard, psychiatre, adoptons le principe de base de la communication non violente : exprimer calmement ce qu'on ressent quand on estime avoir été blessé. Je suis inquiet(ète) quand tu n'es pas à l'heure, j'ai l'impression d'être abandonné(e), je me sens ignoré(e) quand tu ne tiens pas compte de mes conseils.* » La bienveillance, c'est aussi savoir remercier pour des choses banales, montrer sa reconnaissance pour ce que l'autre fait tous les jours. Rien n'est dû, tout est don !

Apprendre le langage de l'autre

Selon Gary Chapman, thérapeute de couple américain, nous possédons tous un « *réservoir émotionnel* ». « *Si l'enfant se sent aimé, le réservoir se remplit d'amour. Mais il arrive qu'un événement, un sentiment*

d'abandon, un malentendu laisse ce réservoir vide. Le fait de tomber amoureux répond temporairement à ce besoin, mais, une fois que s'estompe la passion, le manque réapparaît. » Pour qu'un couple dure, il faut que chacun remplisse le réservoir émotionnel de l'autre. Mais tout le monde n'exprime pas son affection de la même façon. Gary Chapman a distingué cinq « *langages de l'amour* ». Pour certains, l'amour passe par des paroles valorisantes. Pour d'autres, par des moments d'attention totale. D'autres encore attendent qu'on leur donne du temps ou des cadeaux, ou bien sont sensibles aux services rendus. Enfin, la relation physique affectueuse, à ne pas confondre avec le désir sexuel, constitue le cinquième langage.

Il est rarissime que deux conjoints soient sensibles aux mêmes messages. D'où l'intérêt de comprendre la langue de l'autre et d'apprendre à la parler pour alimenter son « *réservoir émotionnel* ». On peut commencer par y réfléchir à deux : comment votre conjoint vous fait le mieux comprendre qu'il vous aime ? De quelle façon lui exprimez-vous votre affection ? Prendre conscience de vos différences de langage permet d'orienter les efforts dans le bon sens et de gagner du temps !

Ne pas oublier de faire l'amour

« *S'unir physiquement, devenir un est le lieu par excellence du nous, explique Antoine d'Audiffret. C'est un ciment pour le couple. La relation sexuelle fabrique littéralement de l'amour; entretient le désir par les souvenirs de moment de communion intense.* » Mais passé les premières années arrive un temps où l'ordinaire reprend ses droits. L'intimité sexuelle s'espace justement alors qu'on a le sentiment de devenir un peu transparent à l'autre. Souvent, c'est le moment où les femmes cumulent bébé et travail, où les carrières se jouent. Danger ! Nous baignons dans l'idée que le désir est spontané et que tout effort en matière de sexualité a quelque chose de volontariste. Et pourtant, le sexe au long cours nécessite aussi des trésors de séduction et d'imagination. Prendre le temps de parler de ce qu'on attend de l'autre, de dédramatiser les passages où l'on n'est pas totalement synchrone, où l'on est fatigué...

Se rappeler le projet initial

C'est tout l'intérêt du mariage : il oblige à formuler un projet qui sert de guide à long terme. À l'église, les époux sont invités à écrire une déclaration d'intention qui ressemble à un ►►

conseils
la vie

CHRÉTIENS OU LAÏCS, ILS SONT LÀ POUR VOUS AIDER

Pour bâtir son mariage sur du solide, des mouvements chrétiens et une association laïque proposent des formules qui font leurs preuves.

■ **Vivre et Aimer**, mouvement chrétien, organise des week-ends pour les couples, les fiancés et les jeunes célibataires. Contact Françoise et Jean-François Aubert. Tél. : 02 96 87 99 13. www.vivre-et-aimer.org

■ **L'association Alpha** propose huit séances en soirée. Vous écoutez un exposé puis vous discutez à deux de questions essentielles autour d'un dîner. Tél. : 01 82 28 75 80. <http://couple.parcoursalpha.fr>

■ **Le mouvement Fondacio** offre diverses formules pour réussir son couple, week-ends, soirée, sessions. www.fondacio.fr

■ **La Communauté de l'Emmanuel** anime une école des couples, ainsi que des cycles sous forme de 3 week-ends ou de soirées. www.emmanuel.info

■ **Le Cler-Amour et Famille** accompagne des groupes de quatre à six couples, une fois par mois pendant trois ans. Tél. : 01 48 74 87 60. www.cler.net

■ **Cap mariage**, association laïque, offre des préparations au mariage civil pour donner du sens à la cérémonie à la mairie. www.capmariage.asso.fr

■ **Cana couples** (communauté du Chemin neuf) organise des week-ends pour les fiancés et des sessions de ressourcement d'une semaine. Tél. : 04 74 67 28 06. www.cana.org

►► programme de vie. Dans les préparations à la cérémonie civile, les animateurs de Cap mariage proposent aux couples de rédiger une sorte de texte fondateur. Que souhaite-t-on réaliser ensemble ? Quel style de famille veut-on ? Comment s'imagine-t-on tous les deux dans cinq, dans dix ans ?

« Ce texte est précieux, souligne Antoine d'Audiffret. On peut prendre l'habitude de le relire ensemble chaque soir, comme un rituel. Faites le test : il ne perd jamais de son actualité, même des années après, et agit comme une boussole en nous permettant de nous réorienter dans le bon sens si on a un peu dévié. »

Fortifier sa foi dans le lien

Tous ces conseils, ces points de vigilance sont nécessaires mais pas suffisants. « Ni le désir, ni le sentiment, ni l'engagement, ni même la volonté ne suffiront à fonder le lien conjugal. Tous ces ressorts sans exception connaîtront des défaillances », souligne à juste titre Xavier Lacroix dans *les Mirages de l'amour* (Bayard). Il faut quelque chose de plus qui est de l'ordre de la foi dans le lien lui-même. Une attitude fondamentale qui rend possible toute la sagesse pratique décrite plus haut. La foi dans l'autre, c'est la poutre invisible au-dessus de l'abîme sur laquelle les conjoints oseront pourtant poser le pied pour traverser la « nuit » de l'amour. « Comme la foi en Dieu, la foi conjugale doit passer par des nuits pour devenir ce qu'elle est, poursuit-il. Il n'y a ni amour ni alliance qui ne tiennent sans l'acceptation de ce passage. »

DOMINIQUE FONLUPT



Prolongez ces pages
**Bien vivre Couple
sur RCF**

le vendredi 11 février, à 9 h 19.
Avec Elisabeth Marshall, en direct,
au micro de Natalla Trouiller.
Fréquences RCF au 04 72 38 62 10
ou sur www.rcf.fr

Le Monde DES RELIGIONS

www.lemondedesreligions.com

LE PÈRE DES TROIS MONOTHÉISMES

Abraham

A-t-il vraiment existé ?

Sa quête, ses épreuves, son héritage

ENQUÊTE

L'Église orthodoxe russe
à l'ombre du Kremlin

GRAND ENTRETIEN

Stéphane Hessel
l'éternel résistant



- Les grands moments de la vie d'Abraham : sa vocation, la destruction de Sodome et Gomorrhe, sa paternité, le sacrifice d'Isaac. Leur interprétation symbolique et spirituelle par Marie Balmory, Maurice-Ruben Hayoun, Salomon Malka, Malek Chebel.
- Grande enquête : Kremlin et Église orthodoxe, les liaisons dangereuses.
- Entretien avec Stéphane Hessel, la révolte d'un homme libre.

lavie.fr
la vie

L'HEBDOMADAIRE CHRÉTIEN D'ACTUALITÉ

ÉGYPTE LA STRATÉGIE
DES FRÈRES MUSULMANS

TUNISIENNES L'AUTRE
VISAGE DE LA RÉVOLUTION

N° 3415 du 10 au 16 février 2011. France : 3,50 € - Belgique : 3,80 € - Suisse : 6,00 FS.



MARIAGE

Comment réussir
sa vie à deux

M 02863 - 3415 S - F: 3,50 €

