

IVY DAURE

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Faire vivre son couple



Photo de couverture : © Pascal Rousse

Composition : Pixellence

© 2026, ESF Sciences humaines
SAS Cognitia
37, rue La Fayette
75009 Paris
www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-4853-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2e et 3e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Plus je vieillis et plus je trouve qu'on ne peut vivre qu'avec les êtres qui vous libèrent, qui vous aiment d'une affection aussi légère à porter que forte à éprouver. La vie d'aujourd'hui est trop dure, trop amère, trop anémiant, pour qu'on subisse encore de nouvelles servitudes, venues de qui on aime. »

Albert Camus à René Char.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Sommaire

Introduction.....	9
Chapitre 1. Le cycle de vie, la boussole du couple.....	15
1. La rencontre.....	18
2. La reconnaissance du couple.....	19
3. Les présentations.....	19
4. Les engagements.....	19
5. La naissance du couple parental.....	19
6. Les retrouvailles.....	20
7. La retraite.....	20
8. La mort.....	20
Chapitre 2. Les lieux, le thermomètre de la relation.....	25
• Les lieux du couple.....	30
• Mieux comprendre les territoires du couple.....	32
Chapitre 3. La rencontre, une étape de découverte affective.....	35
• La rencontre physique.....	35
• Camille, une belle rencontre.....	36
• La rencontre virtuelle.....	38
Chapitre 4. La reconnaissance du couple, une étape qui affirme son existence.....	49
• Romane, définir la relation change la donne.....	50
• Dounia, la confusion de l'indéfinition.....	53
• Brigitte, quand on dit tout haut.....	55

Chapitre 5. Les présentations, une étape qui témoigne de l'engagement du couple	61
• Justine et le doute sur son choix.....	62
Chapitre 6. Le choix du domicile, une étape dans l'évolution du couple	73
• Martin et Laurence, vivre ensemble, une épreuve pour le couple.....	75
• Lucie et Jules : la distance comme pansement.....	78
Chapitre 7. Entre engagements et ruptures, les couples en dents de scie	85
• Emma et Nicolas, ou comment divorcer sans se quitter.....	89
• Clara et Paula : « Je l'ai dans la peau ».....	96
Chapitre 8. La maladie, un événement qui bouleverse le couple	105
• Marc et Aline, la crise du couple à retardement..	106
• Après l'annonce, la thérapie : Louis et Lucille.....	115
Chapitre 9. La sexualité, révélatrice de la relation	125
• Léa, un féminin en devenir.....	127
• Max et Sam : quand la sexualité est empêchée....	132
• La rencontre : l'atout de l'intimité.....	134
Chapitre 10. Le désir d'enfant, une étape qui peut faire vaciller le couple	143
• Anaïs et Pierre, le bras de fer entre le couple et le besoin d'enfant.....	146
• Nina et Hugo, quand c'est l'heure, il faut y aller !.....	149

Chapitre 11. Le couple pris en sandwich, une étape de retrouvailles empêchées.....	157
Chapitre 12. La retraite, une étape de retrouvailles, mêlée de fébrilité	167
• Sabine, quand la retraite du conjoint impose une rétrospective du couple.....	168
• Pietra et Benoît, préparer sa retraite relationnelle.....	178
Chapitre 13. Le décès, une étape qui n'est pas toujours une fin.....	187
• Jacqueline, une perte inacceptable	187
• Bérénice, le poids des lieux.....	194
Épilogue. Et l'amour dans tout ça ?.....	199
Bibliographie.....	205
Du même auteur.....	207

Note de l'éditeur :

ESF Sciences humaines est sensible à l'inclusion des genres dans le contenu des ouvrages. Par souci de lisibilité des textes, nous faisons le choix de recourir au masculin générique. Celui-ci désigne par conséquent autant le genre féminin que le masculin et toutes les personnes sans distinction de genre.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Introduction

Chaque couple a sa part de mystère. Chaque couple est une énigme. Comment une relation de couple se forme-t-elle ? Quel est le secret de la longévité de certains couples ? Le mystère que représente le couple met-il à mal toute lecture simpliste des couples ? Le couple convoque la complexité, l'inexplicable et quelquefois même l'irraisonnable. De fait, on entend souvent les propos suivants décrivant des couples de notre entourage : « Ils sont très bien assortis. », sous-entendu : « Ce couple va durer. » Ou, au contraire : « Ils n'ont rien à faire ensemble. », sous-entendu : « Ne parions pas sur la durée de cette relation ! » Force est de constater que nos pronostics sur la longévité des couples sont loin d'être exacts. L'erreur dans les prévisions est fréquente car une chose nous échappe ; peut-être un intime non dévoilé, indicible qui fait que le couple ne se révèle jamais totalement à autrui. Autrement dit, il y a toujours quelque chose qui nous échappe de ce qui vivent les couples.

C'est la raison pour laquelle j'ai ressenti le besoin d'écrire ce livre, pour dévoiler un peu de cette mécanique singulière de l'intime, pour donner des éléments de compréhension pour penser le couple, son couple. Ce livre, largement illustré d'histoires de couples rencontrés dans mon cabinet de thérapeute, est aussi inspiré de ce que j'observe des couples hors de celui-ci. Il m'a fallu une bonne dose d'audace pour me sentir légitime à m'exprimer sur ce sujet et aujourd'hui, mon expérience de plusieurs décennies de travail avec les couples me rend plus sereine. Ce livre est aussi un témoignage et un remerciement à ces femmes et ces hommes qui ont eu et qui ont le courage d'interroger

leur relation devant un tiers, sans savoir où ce travail allait les mener.

Je souhaite débiter ce livre par une anecdote qui m'a marquée. Un jour, Martine¹ laisse un message sur le répondeur de mon cabinet ; Martine est une ancienne patiente qui souhaite reprendre une thérapie. Au premier abord, sa voix ne m'est pas familière. Lorsque je la rappelle pour convenir d'un rendez-vous, elle m'explique être venue il y a dix ans à un seul entretien de couple avec son mari de l'époque et, qu'à la suite de cet unique rendez-vous, ils ont divorcé. « À l'époque, vous avez dit des choses et cela m'a décidée », m'explique-t-elle. Elle ne regrette pas cette séparation et souhaite aujourd'hui réaliser un travail personnel. Martine me remémore mes propos de l'époque : « Vous nous avez posé trois questions. C'était à peu près ça :

En premier, vous avez demandé à mon mari s'il travaillait autant pour fuir la maison et la vie familiale et il a répondu : oui.

Puis, vous lui avez demandé ce qu'il était prêt à mettre sur la table pour faire évoluer la relation, et après un silence énorme, il a répondu : je ne sais pas.

Et enfin, vous nous avez demandé si nous nous rendions compte que l'état de notre couple pouvait avoir des effets sur nos enfants, notamment sur notre fils qui, à l'époque, allait très mal.

En sortant de votre cabinet, j'avais compris des choses. Vous nous aviez proposé de réfléchir si nous voulions revenir ou pas et nous n'avons pas repris de rendez-vous. Au cours du week-end suivant, nous nous sommes séparés d'un commun

1. Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms des personnes citées et certains éléments de leur vie ont été modifiés. Si d'aventure, certains se reconnaissent, cela reste entre nous.

accord. En deux heures, nous avons fait le tour de la maison, partagé les biens et en quatre mois nous étions divorcés. »

Ce que raconte Martine, c'est le cauchemar du thérapeute de couple : à savoir la peur d'influencer, la peur de pousser un couple à se séparer ou à rester ensemble, et surtout la peur de briser une famille. Après plusieurs années d'expérience, même si ces interrogations pointent le bout de leur nez, elles ne me hantent plus. Cet entretien de l'époque avec Martine et son conjoint a été un révélateur pour ce couple ; il a enclenché une séparation devenue possible à assumer pour chacun d'eux. La peur de « faire séparer » les couples ou, à l'inverse, le sentiment d'impuissance à « les séparer » n'est pas un sentiment qui traverse uniquement les thérapeutes de couple. Nous avons tous rencontré dans nos vies, nous avons tous eu autour de nous des amis pour lesquels nous avons pensé ou souhaité avoir une influence sur leur couple ou, à l'inverse, avons regretté de ne pas en avoir, estimant que ce couple « représentait » pour eux un mauvais choix, voire un danger.

Il est important de comprendre deux choses : la première, c'est la force et la puissance des couples, la deuxième, c'est que nous ne savons pas vraiment ce qui se passe dans l'intime de cette relation et que, par conséquent, nous n'arriverons pas vraiment à infléchir sa destinée. Pour revenir à l'histoire de Martine, que le lecteur se rassure, j'ai rarement entendu un témoignage pareil. Le plus souvent, les couples estiment que le travail de thérapie les a aidés à rester et à mieux vivre ensemble.

Il existe donc des couples qui se séparent et d'autres qui demeurent ensemble dans une situation apaisée. Mais il existe également un troisième cas de figure, celui des couples qui restent ensemble malgré la souffrance, les violences. Cette situation est le talon d'Achille du thérapeute. Une fois que nous avons compris que c'est bien le couple

qui choisit la destinée de sa relation, la rencontre avec les couples est alors plus aisée. Il n'est pas facile pour un thérapeute de se débarrasser de ses freins, surtout pour tous ceux qui ont déjà essuyé un premier échec, peut-être le plus grand, celui qui les a probablement amenés, sans le savoir, vers ce métier : l'échec face au couple de leurs parents.

Pour parler du couple, je vais traiter la question importante du cycle de vie du couple, plus temporel et évolutif. Toute relation connaît des événements, des étapes, c'est ce que l'on appelle le cycle de vie. On parle volontiers du cycle de vie des individus et des familles. Or, selon moi, le couple aussi, comme toute relation, est confronté à des séries d'événements, qui constituent autant d'étapes dans la vie du couple. Chacune de ces étapes implique un engagement dans le temps mais aussi dans des lieux. Ce sont les lieux de vie, de rencontre, les lieux importants pour le couple. J'assimile en quelque sorte le couple à un ou quelques lieux. C'est la raison pour laquelle je demande souvent aux personnes que j'accompagne comment elles décriraient leur couple s'il s'agissait d'un lieu : lumineux et ensoleillé ou au contraire sombre ; un lieu aéré ou au contraire un lieu étriqué...

Pour aborder le cycle de vie du couple, chaque chapitre explore une des étapes attendues ou inattendues ainsi que des événements marquants qui constituent la vie du couple de sa naissance à sa fin, inéluctable, au décès des partenaires, en passant par ses étapes de développement : la rencontre, l'engagement, les présentations, la maladie, la maturité, la séparation, la reconstitution, le vieillissement, la perte...

Le cycle de vie du couple s'inscrit dans une certaine logique relationnelle, et, dans ce sens, certaines étapes sont semblables pour de nombreux couples. C'est le cas de la rencontre, la reconnaissance de la relation, les présentations,

les engagements, etc. Mais la vie réserve aussi son lot de surprises. Les relations sont mouvantes, certains événements imprévisibles dans l'histoire du couple impactent les étapes du cycle de vie, c'est par exemple le cas de la maladie grave de l'un des partenaires.

Ce livre est une invitation à voyager, à se déplacer dans les étapes et les événements qui font les couples, qui font votre couple pour mieux vivre votre relation. Il se veut une ressource pour comprendre les mystères de la vie conjugale. Dans la vie fascinante des couples, rien n'est annoncé à l'avance, c'est ce qui en fait son mystère.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Chapitre 1

Le cycle de vie, la boussole du couple

Peut-on définir un couple ? Si on interrogeait les gens autour de nous, nous récolterions probablement autant de définitions que de personnes sollicitées.

À mon sens, on peut dire qu'un couple est une conviction, et même une croyance, dans la relation entre des partenaires. Une confiance qui donne naissance à un « Nous » conjugal. Cette relation toujours unique et singulière est partagée par les partenaires dans un contrat implicite ou explicite de leurs attentes mutuelles. Ainsi, un couple peut être un lien entre deux personnes, ou entre plusieurs personnes dans le cas des polyamoureux ou des troupes. Un couple se définit par la présence ou non de rapports sexuels, la sensualité et la connivence physique, par l'entraide, le soutien et la coparentalité, mais aussi par un certain niveau de conflictualité qui oriente la relation. Il n'existe donc pas UN couple mais des couples, tous singuliers. Pour autant, tous ces couples, aussi différents soient-ils, ont en commun de devoir être nommés et reconnus par leurs membres pour exister.

Il est important de s'accorder sur une définition commune de faire couple avec sa ou son partenaire. Savoir ce qui fait de nous un couple est important pour l'accordage relationnel : quel genre de couple sommes-nous ? Quel genre de couple je souhaite avoir ?

Un couple peut se modeler en fonction de l'évolution de chacun, de l'histoire de chacun mais aussi des couples qui nous ont inspirés. Nous avons tous une idée de ce qui est pour nous un couple idéal et cette notion évolue avec le temps et nos expériences. Quel couple ai-je envie de former ici et maintenant ? Voilà une question à se poser à chacune des étapes de notre cycle de vie. Les étapes du cycle de vie, nos périodes de vie, si nous les pensons de manière biologique et évolutive, sont : la conception, la naissance, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, la reproduction, le vieillissement et la mort. Dans une perspective plus psychologique, le cycle de vie est marqué par les événements désirables et indésirables qui orientent la vie de chaque individu et des couples que ceux-ci composent.

Le psychologue Sébastien Dupont a ainsi écrit que les grandes étapes du « cycle de vie » de la famille (l'autonomisation du jeune adulte, la formation du couple, la famille avec des enfants en bas âge, la scolarisation des enfants, l'adolescence, le départ des enfants, la retraite du couple...) créent des changements dans le fonctionnement familial. Considérer le cycle de vie permet alors d'identifier les crises les plus fréquentes, selon les étapes de la vie et les contextes relationnels qu'elles favorisent.

Et pour les couples, c'est également vrai. Le couple est influencé par le cycle de vie et a ses propres exigences sur une temporalité, un rythme idéal correspondant au cycle de la relation. Ainsi, il nous arrive d'entendre : « *Nous sommes ensemble depuis six mois et je ne connais pas encore ses amis.* » « *Nous vivons ensemble depuis onze ans, c'est le moment d'avoir un enfant.* » « *Au bout de sept ans, ce n'est pas possible de ne pas vivre ensemble.* » Autant de signes qui montrent que le couple vit des cycles.

Les différentes étapes du cycle de vie du couple représentent les évolutions, le renouveau dont le couple a besoin pour se sentir dans une dynamique d'existence et d'engagement.

Certains de ces moments importants de l'histoire d'un couple portent en eux leur lot de conflictualité et de tensions, mais aussi de changement et d'innovation.

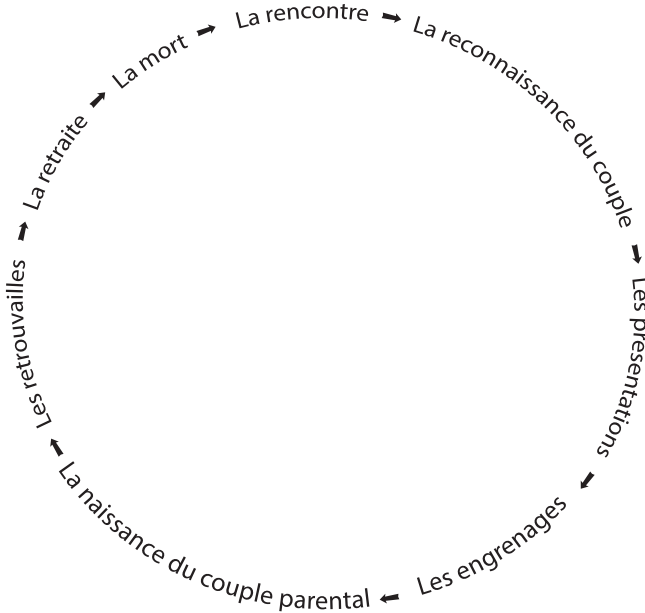
J'ai défini huit étapes significatives, qui peuvent être déclinées en d'autres phases du cycle de vie. Le lecteur en notera certainement d'autres, en fonction de son expérience et de sa sensibilité. Les étapes évolutives du cycle de vie se déroulent toujours de manière unique pour chaque couple, forgeant ainsi une histoire singulière de la relation. Des événements, heureux ou malheureux, viennent influencer ces étapes de vie, le tout guidé par la personnalité de chacun et les exigences contextuelles de la société dans laquelle le couple évolue.

Certaines de ces étapes suivent un continuum qui va crescendo, marqué par les années de vie du couple. Inversement, certaines étapes, comme la reconnaissance du couple, les engagements et les retrouvailles peuvent être présentes ou absentes à différents moments de la relation. La mort peut intervenir à n'importe quel moment de l'histoire de la relation et les présentations ne se font pas de la même manière, selon qu'il s'agit d'un couple recomposé ou d'un premier couple.

À chacune de ces huit étapes, des événements de vie imprévisibles, et pour certains non souhaités, peuvent venir bousculer le cycle de vie du couple. C'est le cas de la maladie, du chômage, mais aussi le fait de pouvoir réaliser un rêve auquel on ne croyait pas tout à fait (comme l'arrivée d'un enfant alors que cela semblait impossible ou encore la réalisation d'un projet de vie exceptionnel). Ces huit étapes accompagnent le cycle vie du couple. En général, chaque couple passe par chacune d'entre elles, si les partenaires restent ensemble. À l'inverse, le cycle peut être interrompu à chaque étape par la séparation du couple. Chaque étape constitue en effet un moment de crise et de réajustement du couple, qui se traduit, soit par une rupture, soit par une renaissance de la relation. Ces huit étapes, naturelles et de bon sens, sont malheureusement souvent négligées par les

thérapeutes et les couples eux-mêmes. On fait comme si elles n'avaient pas d'incidence sur la relation, puisqu'elles suivent le cycle de la vie. Avoir conscience de chacune de ces étapes permet de s'y préparer et d'y faire face pour avancer dans la relation.

Le schéma ci-dessous présente les huit étapes du cycle de vie du couple.



1. La rencontre

Elle correspond au moment de découverte, de ressentis exceptionnels, de trouvaille affective. La rencontre peut être physique ou virtuelle, selon les nombreux moyens de communication actuels (sites et applications de rencontre, notamment).

2. La reconnaissance du couple

Il est important que le couple soit nommé, que la relation soit reconnue et établie entre les partenaires, qu'elle ait une existence officielle pour le couple, même si cette reconnaissance est seulement une reconnaissance intime, privée. Elle passe par l'explicitation d'un contrat relationnel qui se redéfinit dans le temps. C'est l'étape des questions telles que : « Qui suis-je pour toi et qui es-tu pour moi ? » ; « Qu'est-ce que je représente pour toi et que représentes-tu pour moi ? » ; « Qu'attends-tu de moi et moi de toi ? »

3. Les présentations

Les présentations du couple aux amis proches, à la famille, voire aux enfants dans le cadre de recomposition du couple, sont autant d'étapes qui témoignent de l'engagement progressif dans la relation. Elles donnent au couple une existence sociale.

4. Les engagements

L'engagement envers l'autre constitue une forme d'affiliation conjugale. C'est une étape importante et selon les périodes de vie du couple, cet engagement peut être plus ou moins matériel et symbolique. Les manifestations les plus fréquentes de l'engagement sont : vivre ensemble, se pacser, se marier, avoir un projet d'enfant, acheter un bien ensemble, être présent en cas de maladie. Ces différents temps de réaffirmation de la relation ont, bien sûr, un impact important sur le vivre-ensemble.

5. La naissance du couple parental

On pourrait penser que l'arrivée du premier enfant inaugure la naissance du couple parental. Or, le couple parental naît déjà dans l'interrogation sur la parentalité, sur la volonté de devenir parent ensemble ou pas. Dans le cas où les enfants arrivent, cette parentalité s'articulera différemment à chaque naissance, en fonction de l'état du couple et de l'impact de cet événement sur chacun des parents.

6. Les retrouvailles

Elles ont lieu au fur et à mesure de l'autonomisation des enfants et de l'évolution de la vie professionnelle, laissant au couple plus de temps pour se rejoindre dans des activités ou des moments pendant lesquels ils sont sans enfant. Ces petites retrouvailles permettent au couple de se reconnecter. Cette étape n'est pas présente dans le cycle de vie des couples qui se rencontrent tard, alors que leurs enfants sont déjà adultes et ne vivent plus avec leurs parents. Quand les couples se forment tard, ils doivent dès le début faire de la place à la relation car leur vie est déjà organisée autour d'activités professionnelles ou associatives, de la garde de leurs petits-enfants...

7. La retraite

La retraite est une retrouvaille particulière, car si le couple a déjà l'habitude de passer du temps ensemble, il n'a pas encore connu la disponibilité de temps importante que peut représenter la retraite de chacun des partenaires. Cette étape mérite une place à elle seule car elle inaugure aussi la question du vieillissement et des transformations importantes des corps, de l'identité sociale et professionnelle, la question de la séduction et la sexualité. Cette étape est également marquée par un sentiment de fébrilité quant à d'éventuelles maladies et l'angoisse de la mort.

8. La mort

Cette dernière étape signifie, de fait, la fin du lien physique par le décès du conjoint ; mais elle ne signe pas toujours la fin de la relation. Le décès du partenaire n'entraîne pas nécessairement la mort du couple. Il n'est pas rare, en effet, que le défunt continue d'occuper une place importante dans le fonctionnement de la vie du couple.

Certains événements inattendus changent l'histoire de la relation et la font évoluer différemment. C'est le cas des

relations extraconjugales, de la séparation, d'une maladie grave, les recompositions conjugales. Il serait difficile d'aborder tous les événements possibles de l'histoire du couple car ce livre n'aurait jamais de fin, je choisis de me concentrer sur les moments les plus significatifs.

Dans les thérapies de couple, individuelles ou familiales, le cycle de vie représente une hypothèse considérée comme la plus facilement trouvée et souvent proposée par les personnes elles-mêmes comme une explication plausible de la problématique qui les amène en thérapie. « *Elle vit la crise de la quarantaine, alors elle s'interroge sur notre relation.* » « *C'est la crise de la cinquantaine pour lui, il a peur de vieillir, alors il sort avec une femme plus jeune.* » « *C'est depuis que nous sommes devenus parents que les problèmes ont commencé.* » Ces hypothèses constituent une source importante de compréhension du système et apportent toujours des informations sur le couple. Cette lecture des crises, transitions et transformations des couples favorise aussi une vision moins alarmiste de la problématique, une lecture plus contextuelle et circonstanciée et offre au couple un regard plus optimiste dans une logique dynamique et adaptative.

Bien entendu, le cycle de vie du couple est lié à celui de la famille et aux cycles individuels de ses membres. Chacun de ces cycles est articulé ensemble. Cet ouvrage se concentre sur le cycle de vie du couple, sans pour autant perdre de vue la perspective d'interactions entre ces différents cycles de vie. En effet, la relation de couple est perméable aux secousses qui ne viennent pas directement de la relation à deux, mais de l'impact des différents cycles des membres de la famille sur le couple.

Les étapes du cycle de vie donnent au couple un certain rythme, un besoin de rapprochement ou d'éloignement selon les étapes et les événements de vie. La relation basée

sur l'idéal amoureux ou l'illusion amoureuse vit difficilement les périodes d'éloignement et de désynchronisation des partenaires. Les couples ont parfois du mal à récupérer de ces temps d'éloignement, qu'ils vivent comme du délaissement ou de l'abandon même si ces moments sont conjoncturels. En conséquence, la resynchronisation ou les tentatives de rapprochement ne sont pas toujours partagées, ce qui amplifie le sentiment d'éloignement ressenti.

Certaines étapes du cycle de vie du couple se suivent, se réaffirment et peuvent revenir à différents moments de la vie conjugale. Ces étapes peuvent être marquantes chez nombre de couples, cependant elles ne sont pas obligatoires et varient selon le style du couple et la durée de la relation. En revanche, les étapes telles que la rencontre, la retraite et la mort n'adviennent qu'une fois dans l'histoire du couple.

Chaque couple est unique dans sa construction, son fonctionnement et son évolution. J'ai essayé de présenter dans ce livre certains contextes ou étapes évolutives et significatives du couple pour penser le lien conjugal.

Points clés

- Savoir reconnaître le cycle de vie de la relation et en tenir compte au quotidien aide certainement le couple à penser sa relation et à déjouer certaines crises ou à les atténuer.
- Le lecteur est invité dans ce livre à parcourir chacune de ces étapes, ainsi que les événements importants ou incontournables pour penser et vivre son couple. Toute relation est vivante et évolutive, le cycle de vie fait appel à la temporalité et à l'avancement de la relation. Pour autant, si le temps est important, l'espace l'est aussi, le chapitre qui suit aborde la question du lieu, du territoire, de la géographie dans les couples, qui constitue un autre levier pour analyser la relation conjugale et mieux la vivre.