

VIVRE ENSEMBLE

# Pour un couple qui dure

Comment rester serein malgré les années qui passent, la routine, l'évolution des sentiments ou celle du désir ? Est-ce possible de vivre durablement une vie de couple ? « Bien sûr ! », répond la psychanalyste Nathalie Bourgeois.

« Le couple d'il y a 60 ans n'a plus rien à voir avec celui d'aujourd'hui, affirme la psychanalyste thérapeute de couple et professeur de philosophie, Nathalie Bourgeois (\*). À cette époque, on se mettait en couple en se mariant, dans le but d'avoir des enfants. Après 1968 et son souffle de liberté personnelle et sexuelle, les hommes mais aussi les femmes se sont sentis plus libres et ont eu envie de vivre différemment la vie de couple. » Mariage, Pacs, concubinage, habitations séparées, les options sont désormais nombreuses ! « Cette profonde mutation du couple change la donne et cette liberté peut donner le vertige ! explique Nathalie Bourgeois. Même après avoir dépassé 50 ans, les femmes sont belles et restent désirables, comme les hommes. Et ce couple qui s'est souvent rencontré sur un mode passionnel, se trouve affaibli par le rythme de vie et du travail et peut souffrir de ne plus vibrer comme à la première seconde. »

## PASSION ET AMOUR

C'est alors que peut commencer une crise conjugale : divorce, séparation, infidélités... « Même si dans certaines situations, le divorce ou la séparation s'impose, force est de constater que les per-



« L'idée est de rester créatif et acteur de son couple », explique Nathalie Bourgeois.

sonnes qui, par refus de la routine ou parce qu'elles croient ne plus aimer l'autre, vont voir ailleurs, ne font que répéter des situations connues qui les amènent aux mêmes conclusions », analyse la thérapeute, qui nous livre trois judicieux conseils pour continuer à vivre sereinement sa vie de couple (voir ci-contre à droite). « L'idée est de rester créatif et acteur de son couple, explique-t-elle. On doit se connaître suffisamment pour éviter de faire porter à l'autre le poids d'une souffrance qui ne

lui appartiendrait pas. Et penser que parce que la passion n'existe plus, il n'y a plus d'amour, est une erreur. La passion peut durer et se transformer en "mieux" si elle est travaillée et relancée dans le respect du "jardin secret" de chacun. Et d'ailleurs, les couples qui se sont rencontrés sur ce mode sont souvent les plus durables. » ■

François Rousselle

(\*) Nathalie Bourgeois dirige également l'Institut de psychanalyse contemporaine à Lyon, Grenoble et Annecy.

## SEXUALITÉ ? « SAVOIR S'ADAPTER ! »

Dans un très réjouissant ouvrage, « La sexualité des gens heureux » (\*), Pascal de Sutter, sexologue belge, nous explique que les seniors doivent apprendre à s'adapter aux années qui passent et leur cortège de changements émotionnels et de dysfonctionnements physiques. « Les hommes doivent savoir troquer une puissance virile brute au profit d'une sensualité plus subtile, explique-t-il et les femmes devront être moins centrées sur leur propre apparence physique pour se mettre davantage à l'écoute des sensations de leur corps. » Son conseil tient en deux mots : « Imagination et adaptation ! » ■

(\*) Les Arènes, 2009 (19,90 euros)

LES TROIS CONSEILS DE NATHALIE BOURGEOIS



### Garder son jardin secret

« Tout se dire n'est pas forcément souhaitable et chacun doit rester un, tout en étant en couple. Garder ses propres amis, ses propres sorties, ses loisirs et ne pas y renoncer pour l'autre est important. Un couple, c'est deux personnes mais aussi une personne à part entière, qui mérite une attention particulière. Il ne faut donc pas non plus renoncer à sortir à deux et protéger cette entité précieuse. »

### La fraternité ne suffit pas

« La sexualité donne le ton du couple et sa raison d'être. Un couple sans sexualité n'est pas un couple. Même si le désir sexuel n'est plus aussi souvent partagé, même si les partenaires ont des rapports moins fréquents avec l'âge et la fatigue, c'est important de s'accorder des moments de sexualité privilégiés. En n'oubliant pas qu'il n'y a pas de lois en matière de sexualité. »

### Communiquer sans mots

« Il est écrit partout qu'il "faut réinstaurer un dialogue dans un couple en crise". Or, nous savons que le langage en cas de difficultés peut "hystériser" la situation et la rendre encore plus conflictuelle. Il est possible de communiquer autrement que par les mots connus et reconnus par les deux partenaires : communiquer en amenant l'autre à soi, en le séduisant par le langage analogique, celui qui ne passe pas par les mots. » ■