



Réservé aux abonnés

Toujours amoureux mais usés par les petites batailles du quotidien : à la quarantaine, pourquoi n'arrête-t-on pas de se disputer ?

Par Caroline Lumet
Publié il y a 2 heures



À 40 ans, on sait ce que l'on veut. Et ce que l'on ne veut pas ou plus. *dane_mark / Getty Images*

DÉCRYPTAGE - À 40 ans, on sait ce que l'on veut. Et ce que l'on ne veut pas ou plus. L'âge de l'affirmation de ses attentes, de la prise de recul aussi face aux normes sociétales. Une période de remise en question qui fait souvent naître une zone de turbulences pour le couple.

Les disputes au sein d'un couple sont normales, inévitables, saines même, à en croire les spécialistes. Mais parfois leur rythme et leur intensité s'accroissent, au point de devenir une souffrance. Les statistiques disent qu'en France, un mariage sur deux dure moins de dix ans, qu'en 2016, il y a eu 128 000 divorces, et que c'est entre 40 et 45 ans que les gens se séparent le plus.

La quarantaine, une période plus qu'épineuse pour les couples ? Ornella, 43 ans aujourd'hui, en est persuadée. Elle en a fait les frais. Elle le savait pourtant : certains moments de vie sont propices aux tensions. La fin de la fusion amoureuse ? Elle s'y était préparée lors de l'emménagement à deux. Les conflits qui risquaient de naître après la naissance de leur enfant ? Pareil. «Mais la crise que nous avons traversée l'année dernière, je ne m'y attendais absolument pas», lance-t-elle. Ornella raconte le ton qui monte, les portes qui claquent, les disputes qui se chassent l'une l'autre. «Je me sentais d'autant plus perdue qu'il n'y avait aucune raison apparente à ces tensions», confie-t-elle. Son mari Jeffrey et elle occupent un poste à responsabilité dans le secteur des assurances. Ils sont propriétaires d'un pavillon cossu dans les Yvelines. Ils mènent une vie sociale «plutôt riche : restos entre copains, concerts, week-ends...», selon leurs propres mots. Surtout, ils sont encore amoureux. Il n'empêche : le quotidien n'est qu'agacements et reproches incessants. Ornella en parle avec un ami, qui répond vivre la même chose. Encouragée, elle tâte le terrain auprès d'autres proches. Plusieurs traversent, ou viennent de traverser, une zone de turbulences. Leur point commun ? «Nous avons tous entre 39 et 44 ans», assène-t-elle.

De sujet de désir à sujet de reproches

Comment expliquer que la quarantaine soit aussi remuante pour les couples ? La réponse la plus évidente est celle du temps qui passe, de la routine qui s'installe et de la passion qui s'usent. «Le temps a joué, le désir n'est plus aussi intense que les premiers temps, précise Nathalie Bourgeois, philosophe et directrice de l'Institut de psychanalyse de Lyon Grenoble Annecy. Ce qui était désirable dans la phase de séduction devient parfois sujet à reproches et même parfois disputes.» Pour l'illustrer, la praticienne se remémore l'histoire d'un couple de patients. «L'homme était très soucieux de l'ordre dans sa maison et au début, la femme trouvait ça génial. C'est devenu un sujet de discussions et de disputes quand ils ont vécu ensemble parce qu'elle avait envie de vie dans ce lieu qui lui paraissait anesthésié. En entretien, ça a donné : "Il est obsessionnel, je n'en peux plus" ...» Après les premiers temps de la fusion amoureuse et de l'idéalisation de l'autre, chacun réaffirme son individualité et fait entendre ses besoins, ses envies et ses ressentis.

La quarantaine est aujourd'hui associée au mi-temps de la vie. Sentiment de sa propre mortalité ou sécurité matérielle ouvrant un nouveau champ des possibles, qu'importe le déclencheur : c'est l'heure du bilan. «Sans vouloir sombrer dans le cliché, j'ai très mal vécu mon quarantième anniversaire. Je me tançais : où sont

passés tes idéaux de jeunesse ? Tes ambitions ? Seraient-ce tous ces compromis acceptés pour ton couple, ta famille, qui t'ont mené à cette vie banale ?», lâche Lucile, 45 ans, gradée de l'armée de Terre. À la veille de ses 40 ans, elle ne se sent «ni heureuse, ni épanouie. Juste flouée». Son mal-être rejaillit sur son couple. «La société nous a vendu un modèle : “fais de bonnes études, trouve un boulot stable, une relation stable”, et on calibre ainsi notre réussite. À la quarantaine, on a coché les cases et en fait... on réalise ne pas être heureux», décrypte Morgane Catoire, coach et médiatrice de couple. C'est cette sortie de l'idéal du moi, ce décalage entre la vie rêvée et la réalité, qui crispe nombre de quadragénaires et provoque une période de remous dans leur couple.

“

À la quarantaine, on a coché les cases et en fait... on réalise ne pas être heureux

”

MORGANE CATOIRE, COACH ET MÉDIATRICE DE COUPLE

La philosophe Nathalie Bourgeois, elle, parle même d'«happycratie», ou tyrannie du bonheur, terme emprunté à la sociologue Eva Illouz. Selon elle, cette injonction sociale et morale de se mettre en quête du bonheur personnel et de l'épanouissement de soi à n'importe quel prix ne serait pas sans conséquences. «La notion de bonheur affichée aujourd'hui par la société passe souvent par le retour de "la famille Ricorée", où tout va bien dans le meilleur des mondes au sein d'une famille unie, souriante, lisse et sans histoires ! Les publicités aujourd'hui qui mettent en scène un couple hétérosexuel qui cuisine pour vendre une quelconque marque de pâtes nous en disent long sur l'injonction et l'imposture de notre société», détaille-t-elle. Le couple ne tenant pas sa promesse, la quête du bonheur se reporte ailleurs.

Un mal pour un bien. «En remettant un peu tout en question, j'ai finalement compris que je faisais peser une pression dingue sur mon mariage», raconte Lucile. «Aujourd'hui, on demande à une seule relation de nous apporter une histoire d'amour, une sécurité financière, un meilleur ami, un amant et le tout pendant cinquante ans...», énumère Morgane Catoire avant de souffler bruyamment, un brin caustique. Lucile a entrepris une thérapie de couple et un changement de vie. «Je

prends ma retraite dans quelques mois, je vais m'autoriser un temps d'oisiveté, moi qui travaille depuis mes 18 ans, et ensuite je vais m'accorder du temps sans mon mari : un stage de quelques mois dans un vignoble australien. Il ne m'aurait jamais accompagné, il ne boit pas», confie-t-elle.

Le temps de l'émancipation

À l'instar de Lucile, la quarantaine a été synonyme de changements pour Hélène. «J'étais arrivée à un stade où j'avais envie de me mettre au premier plan, de penser à moi, d'évoluer professionnellement notamment. Une sorte de réveil féministe», raconte la gestionnaire de portefeuilles clients de 42 ans. Il y a deux ans, elle brise le plafond de verre, obtient une promotion, un poste mieux payé, épanouissant, challengeant. Le tout avec des amplitudes horaires plus importantes et de nombreux déplacements à l'étranger. L'équilibre du couple s'en trouve ébranlé, au point que Jérémie, son mari de 45 ans qui s'était «toujours targué d'être féministe» voit «pour la première fois (ses) principes et convictions mis à l'épreuve des faits», décrit-il. Hélène tient bon : oui, son augmentation couvre tout juste les heures sup de la nounou et la valse des babysitteurs. Mais pourquoi serait-ce à elle de se mettre en retrait professionnellement ? «Souvent, dans nos sociétés, ce sont les femmes qui font passer le bien-être de la famille avant le leur, commente Mylène Muller, conférencière et coach en développement personnel. Arrivée au milieu de vie, un retour vers soi induit un élan presque féministe qui rabat la dynamique du couple.» Aujourd'hui, la famille a trouvé un nouveau rythme. «Si Jérémie l'avait souhaité, j'étais prête à une inversion des rôles, à endosser le pendant de la charge mentale des femmes, à savoir la charge financière du foyer. Devenir celle qui doit performer au travail pour assurer notre sécurité matérielle. Mais on a compris qu'on aimait tous les deux nos jobs et qu'aucun n'avait à se "sacrifier"», se souvient Hélène.

“

Une crise n'est pas un dysfonctionnement

”

NATHALIE BOURGEOIS, PHILOSOPHE

Douter, s'interroger, remettre en question son couple : autant de signes que la quarantaine est l'âge de l'émancipation, de l'affirmation de soi. «À quarante ans, on se connaît. Dès lors, on sait ce qu'on est prêts à accepter et ce qu'on refuse. Surtout, on se sent assez solides pour agir en conséquence, pour être en adéquation avec nos principes, nos valeurs, nos désirs», assure la coach Morgane Catoire. Martin, 44 ans, responsable d'une boutique de prêt-à-porter, raconte comment cette période de disputes a permis à son couple de se reconnecter. Sortir du «tunnel», comme il qualifie les premières années de ses enfants. S'extraire, aussi, d'une routine. «Nous avons grandi, évolué, chacun de notre côté, mais sans réaliser que l'autre aussi avait changé. Ces disputes nous ont permis d'avoir un aperçu de ce qui se tramait dans la tête de l'autre. Ça a été le déclic pour nous retrouver. Vraiment», assure-t-il. «Une crise n'est pas un dysfonctionnement», renchérit Nathalie Bourgeois. Et de s'appuyer sur l'étymologie du mot. En grec, «Krinein» signifie «passer au crible», au sens pratico-pratique de «trier, séparer les grains». La philosophe recommande «d'écouter les symptômes. Ces ressentis, bouleversements, ces doutes sont annonciateurs de changements et de bonne santé psychique s'ils sont accompagnés, symbolisés.»

“

Ces disputes nous ont permis d'avoir un aperçu de ce qui se tramait dans la tête de l'autre. Ça a été le déclic pour nous retrouver. Vraiment

”

MARTIN, 44 ANS

Comment faire concrètement pour sublimer cette crise, éviter que les disputes ne nous éloignent ? Mylène Muller met en garde contre les fuites en avant : «Il y a un travers général, celui de penser souvent que le changement va venir de l'extérieur. Déménager à l'autre bout de la France, changer radicalement de job, divorcer... Alors qu'il faudrait pouvoir trouver un apaisement avant de changer quelque chose autour de soi». Prendre le temps de se recentrer, de faire le point sur la personne que l'on veut être, sur la relation que l'on souhaite construire.

Ne pas hésiter à demander de l'aide, médiation ou thérapie de couple. «Pour continuer à tisser du lien dans son couple il faut se parler tout le temps, quand ça va mal, mais aussi quand ça va bien. Il faut communiquer sur son questionnement au fur et à mesure, partager régulièrement notre intériorité : "C'est ça que je suis en train de vivre, cette idée me traverse". Sinon, l'autre perd de vue notre évolution», conseille la médiatrice de couple, Morgane Catoire. Martin, lui, a un dernier conseil. Tiré de son expérience personnelle. «Sans vouloir sombrer dans un poncif : pensez aux réconciliations sur l'oreiller. Il faut parler, communiquer, se poser... mais aussi se désirer. Ça remuait de faire cette espèce d'état des lieux de ce qu'on ne voulait plus et de ce qu'on projetait pour notre avenir. Les relations sexuelles étaient à l'image de nos discussions : intenses.»

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- **«Quand il leur ordonne d'arrêter de "chialer", ça me tord le ventre» : l'éducation des enfants, la mine à fragmentation des couples**
- **Les 4 signes qui prouvent que l'on est prêt à se remettre en couple**
- **Je vis avec un radin : «En vacances, il note le nombre de bières que boivent les uns et les autres pour payer uniquement ce qu'il a consommé»**

SUJETS

[COUPLE](#)[DISPUTE COUPLE](#)[CONSEILS](#)