

LES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ D'UN COUPLE

Chantal Calatayud
Psychanalyste

Directrice de l'Institut Français de
Psychanalyse Appliquée, auteur,
Directrice de publication de
Psychanalyse Magazine.

Découvrez gratuitement la version
en ligne du livre de Chantal Calatayud :
« *Les secrets de la longévité d'un couple* »"

Éditions Villon
Collection : « Vivre heureux tout
simplement... »



Chapitre III

S'affirmer sans menacer !

Chapitre III

S'affirmer sans menacer !

On ne s'en rend même pas compte (en règle générale) mais nous avons la fâcheuse manie de menacer... à tout bout de champ... Il faut dire que lorsqu'un couple s'unit, les choses se compliquent davantage encore : deux êtres qui décident de faire route ensemble portent sur leurs épaules respectives le poids de leur propre filiation. Ceci finit par faire beaucoup de monde ! D'autant qu'on le veuille ou non, deux clans fatalement distincts apparaissent rapidement. Il va désormais falloir composer mais les tiraillements peuvent être tels que l'idée de retourner chacun chez soi galope souvent dans l'esprit des deux personnes qui s'étaient pourtant choisies plutôt pour le meilleur que pour le pire. Ce schéma, douloureusement classique, attise donc les différends entre les parties. Pour y échapper, il s'avère indispensable de faire le choix de « désobéir », dès son union, à sa famille d'origine ! Et cela, tout au long de l'existence. Sinon, la séparation sera inévitablement au rendez-vous.

Le verbe « désobéir » peut paraître effrayant, excessif, inapproprié, sorti d'un contexte où la fidélité familiale est de l'ordre d'un véritable carcan. Cas auquel – et vous l'avez compris – il devient impossible de s'affirmer. Rester encore l'enfant de ses parents, alors que l'on est adulte, est une ineptie. Et si l'état civil, à juste titre, reconnaît le sujet majeur comme « fils de » ou « fille de », plus question de continuer à jouer à l'héritier idéal. Ou alors le couple fraîchement uni sera, à la vitesse de l'éclair et assurément, en péril.

Désobéir ne signifie cependant pas abandonner tous les principes de sa famille d'origine. Il s'agit de ne garder que les libertés saines qui nous avaient été inculquées et quitter les interdits malsains et abusifs. Un couple qui veut s'inscrire dans la durée applique – sans hésitation – cette excellente méthode. Curieusement (et c'est rassurant), la situation évoluera dans le bon sens, sans heurter les géniteurs et les aïeux...

En outre, s'affranchir du joug familial revient aussi à s'imposer de stopper toute velléité de moi sacrificiel. Ce qui n'est déjà pas si mal. Mais surtout, se manifeste l'occasion unique de découvrir, grâce aux nouvelles bases de cette vie à deux toute neuve, d'autres façons de penser, de réagir, d'avancer... Cette fenêtre ouverte sur l'extérieur laisse entrevoir déjà les bases d'une nécessaire évolution. Il suffit d'ailleurs, à l'inverse, d'observer une personne qui est restée la « béquille » de ses parents – à vie – pour constater aisément un mimétisme désolant : devenus « vieille fille » ou « vieux garçon », ces gens-là prennent au fil du temps un retard sur les événements qu'ils ne rattraperont jamais. Ces individus-ci demeureront finalement à jamais les « petits » de leurs géniteurs. Cette perspective peu enviable – qu'il convient bien sûr de fuir – connaît heureusement un corollaire inversé : l'accession à soi-même.

· Lucette a longtemps fonctionné à l'opposé d'une logique d'individuation. Fervente protestante, aînée de deux ans d'une sœur qui avait quitté la maison très tôt pour fonder sa propre famille, elle vivait avec sa mère, veuve de guerre qui n'avait jamais refait sa vie. Employée des PTT, Lucette avait connu quelques aventures sentimentales, mais toujours avec des hommes mariés qui n'avaient jamais divorcé ! Une « bonne » raison de plus pour rester sous le toit de sa génitrice. Celle-ci, particulièrement « castratrice », était d'un autoritarisme pathologique qui s'aggravait avec les ans. Jusqu'au jour où elle devint grabataire...

Lucette, alors âgée de 66 ans, m'avait été adressée par son médecin homéopathe pour démarrer (enfin) un travail psychanalytique. Sa colonne vertébrale la faisait souffrir le martyr, disait-elle. Elle en avait décidément plein le dos ! Au fur et à mesure du déroulement de ses séances, elle modifiait oralement le lien névrotique qui l'unissait à sa mère : de victime, celle-ci passait progressivement à bourreau...

– En fait, je ne vous ai jamais dit jusque-là que ma mère m'a toujours fait du chantage avec la maison que nous occupons. Elle n'a cessé de me menacer de me déshériter si je pars... J'ai mis tout ça en résonance avec ma foi et j'en suis réduite, épuisée

aujourd'hui, à subir tous ses caprices... Elle a décidé maintenant de se mettre à la peinture. Avec sa dernière lubie, elle me fait actionner son lit médicalisé cent fois par jour... Vous vous doutez bien qu'elle est incapable de faire le moindre tableau... (Long silence).

Lucette restant anormalement silencieuse, je rebondis sur le mot « tableau » en lui demandant si son métier lui avait convenu...

– Pas du tout, me répondit-elle brusquement. Je voulais être enseignante mais ma mère a toujours refusé, prétextant le coût des études. C'était faux puisque j'aurais pu faire l'École Normale... Ce n'est que quand elle a eu la certitude que je ne pourrais plus emprunter cette voie professionnelle qu'elle m'a avoué qu'elle n'avait jamais voulu que je sois institutrice car j'aurais alors bénéficié d'un logement de fonction et je l'aurais « abandonnée »...

Le virage que la cure de Lucette lui permettait de prendre maintenant allait déboucher sur une situation libératrice, imprévisible compte tenu de la soumission de cette retraitée. Trois bons mois s'étaient écoulés depuis l'aveu de son mauvais choix professionnel quand elle me téléphona :

– Je sais que j'ai rendez-vous aujourd'hui à 15 heures mais je ne viendrai pas. C'est bien sûr un acte manqué que je vous réglerai. Mais j'ai demandé à ma sœur de venir car, à la suite d'une visite chez le rhumato, celui-ci m'a dit que si je continuais à soulever du poids en m'occupant de ma mère de la sorte, c'est moi qui allais y passer... Et maintenant, j'en ai assez !

Cette brève conversation me laissa un peu dubitative. Si j'étais ravie que son médecin l'ait mise en garde sur le plan de sa santé, je ne voyais pas très bien où Lucette voulait en venir avec sa sœur dont elle ne me parlait quasiment jamais. Je n'ai pas eu longtemps à attendre puisque, dès notre rencontre suivante, le masque est tombé...

– Ma sœur Liliane, jusqu’ici, n’avait jamais voulu dire à ma mère que son père, notre grand-père, l’avait attouchée à plusieurs reprises de l’âge de 8 ans à 12 ans environ. Pour l’épargner, elle, pauvre victime de guerre... Je savais qu’il fallait que ce secret de famille soit dévoilé avant que ma mère meure. J’ai donc pris la décision de lever un interdit malsain sur la parole, qui protégeait peu ou prou la moralité de la famille. D’ailleurs, ma sœur – après une grossesse extra-utérine – n’a plus pu avoir d’enfant. Quant à moi, j’ai fait en sorte de ne pas en avoir... Liliane a été d’accord pour révéler les actes odieux de notre grand-père. Ma mère a explosé en larmes. Elle si dure, si fermée, nous a dit avoir subi la même chose de cet homme... Elle nous a alors assuré qu’elle ne s’était rendue compte de rien pour Liliane et que jamais elle n’aurait pu imaginer que celle-ci avait connu, elle aussi, l’enfer. Depuis, notre mère – de façon surprenante – s’est enfin bonifiée, humanisée... Elle n’a plus la moindre exigence vis-à-vis de moi et surtout, elle ne me menace plus d’exclusion...

En résumé, il est facile, grâce à cet exemple, d’en déduire combien le fait de « désobéir » aux injonctions démoniaques familiales peut dégager un problème qui bloque l’évolution de la filiation et la déséquilibre. Dans cette histoire, on pouvait imaginer qu’il était trop tard pour que Lucette rencontre l’âme sœur. En fait, la vie en a décidé autrement : la fréquentation d’un couple de protestants, nouvellement installés dans sa ville, lui a permis d’être séduite par leur oncle, veuf, avec qui elle vit désormais : Liliane, ayant réalisé les décennies de galères de sa sœur, a pris avec elle sa mère... Aux dires de Lucette, ces deux-là avaient de toute façon des tas de choses à se dire...

Dans ces familles qui font pression au point que certaines unions n’existent pas ou dégénèrent, y aurait-il donc toujours un lourd secret ?

Chaque généalogie y a droit, le tout consistant à ne pas se laisser capturer, emprisonner par ce qui est « tu ». Beaucoup de crises conjugales sont dues à ce qui ne se dit pas. C’est ainsi que la prévention valant mieux que la réparation, si vous avez le désir de finir vos jours avec l’ élu(e) de votre cœur, liquidez toute possibilité d’interférence parentale consciente et inconsciente avant même de présenter votre

amoureux ou votre amoureuse à papa et maman ! Comme toujours, le droit d'aimer doit impérativement précéder le devoir d'aimer...

En fait, si l'adolescence était sage et aisée, c'est à cette période pas facile de la vie qu'il faudrait déjà préparer la famille à la légitimité des émois amoureux. Ne croyez surtout pas que cela coule de source même lorsque mère et père assurent, certifient, jurent qu'ils attendent avec impatience d'être grands-parents. C'est faux, archi-faux ! Le discours est certainement sincère mais leur propre loyauté à leur propre ascendance l'entend autrement : faire intervenir un autre dans la lignée comporte – nous l'avons vu – quelques dangers. Partant de là, les résistances s'agitent. De quoi agir le plus précocement possible... Ainsi, l'émergence de la personnalité individuelle doit se faire sentir aux alentours de 16 ans environ, lors du début du déclin du complexe d'Œdipe, selon Sigmund Freud. Certes, il y a un prix à payer : le grand ado doit donner à voir à son entourage proche qu'il est responsable dans la vie sociale. Voilà posés les fondements souhaitables pour qu'à l'avenir, l'union affective soit solide. Et si le lien n'apparaît pas évident à première vue, il l'est pourtant. Les parents sentiront progressivement qu'ils peuvent faire confiance à leur enfant et un détachement de bonne qualité se fera. Moins l'ado appellera de sanctions et plus il gagnera en liberté. Si l'individu est capable de s'imposer à lui-même cette règle raisonnable, il est – telle une forme de morale kantienne – à la fois législateur et sujet. C'est en ce sens qu'il fait sa loi : s'affirmer sans menacer ! Mais, à l'inverse de la pensée philosophique de Kant, se joue ici la part belle faite aux sentiments en devenir. D'ailleurs, le temps partagé et traversé à deux n'exclut en aucun cas le bonheur sur la durée. À la condition toutefois de donner quotidiennement à nos impressions et autres sensations ou sentiments, apparemment négatifs, un rôle régulateur, selon un binôme protecteur pour soi et pour l'autre. Il est nécessaire de mettre une juste distance émotionnelle : nos secrets de famille pouvant être particulièrement masqués, lorsque notre interlocuteur nous adresse un propos qui nous dérange, abordons-le comme s'il avait le « droit » de nous l'adresser. Nous avons alors le « devoir » de lui répondre. Ce simple réflexe change tout positivement. Exemple :

Gilles = Je vais faire la vidange de la voiture...

Sophie = La voiture étant immobilisée, je vais en profiter pour ranger les placards...

Ce lien « droit » (l'émetteur) – « devoir » (récepteur) permet d'être non seulement dans la même énergie mais de stopper immédiatement toute agressivité liée à un affect, aucun échange verbal ne reposant sur le hasard.

Dans l'exemple précédent, Gilles impose – certes – le moment de la vidange de la voiture. Plutôt que d'en faire toute une histoire, Sophie met l'affirmation de son mari en miroir : après tout, voilà bien des semaines qu'elle repoussait le rangement de ses placards. Ce couple est véritablement en adéquation. On a alors la certitude que tous deux prendront ensuite du plaisir ensemble. N'allez surtout pas voir dans ce cas la moindre soumission masochiste de la part de l'épouse car, si elle a pu ressentir un certain énervement à l'annonce de la vidange de la voiture, il y a une raison inconsciente à cela mais à laquelle elle n'a pas fatalement accès...

Le plus simple consiste donc à objectiver tout ce qui agace dans les décisions pleines de bonne volonté de notre conjoint, puis de passer à l'acte nous-même dans le sens d'une obligation d'assumer une tâche que l'on remettait systématiquement à plus tard. Car, ce qui nous « hystérise » au plus haut point, c'est de constater que nous sommes plus velléitaires que notre grand amour ! Il se peut effectivement que le père de Sophie ait eu les mains dans le cambouis de par son métier de garagiste (c'est une possibilité parmi d'autres) lorsqu'elle était enfant et qu'elle en ait été complexée à jamais... Eh bien, casser ce schéma névrotique et limitatif consiste à accepter de jouer dans un registre identique initié par le partenaire, jusque dans les actes banals ou les travaux subalternes de la vie quotidienne, plus utiles qu'il n'y paraît sur un plan psychologique : après tout, ranger les placards n'est guère plus glorieux que de vidanger un moteur mais il faut cependant le faire de temps en temps. Ça n'a non seulement rien de dévalorisant mais, en plus, c'est l'opportunité de garder un pied dans le réel !

Un couple ne se sédimente pas par simple coïncidence. Autant l'admettre afin de se débarrasser de tout ce qui encombre notre vie psychique. Un couple bâtit et forge sa tranquillité en sachant que ce que l'autre lui dit avoir à faire et faire l'invite à en faire autant ! Effectivement, le petit d'Homme s'est identifié à la fondation solide que ses parents (ou des substituts) représentaient et si, plus tard, il veut que son existence affective soit harmonieuse, il lui sera possible de déplacer cette capacité en regardant l'autre membre du couple. Bien des vocations sont nées après mariage : l'amour constitue un terreau appréciable et indispensable à la réalisation de l'entreprise conjugale...

Si cette théorie ressemble à un calcul discutable, en réalité il n'en est rien : dans cette affirmation mutuelle, il ne peut y avoir la moindre velléité de menace de rupture. Tout simplement parce que l'altruisme règne dans ce processus de réciprocité. L'affirmation de soi rassure toujours notre partenaire car cette qualité inestimable englobe une capacité noble de soutien et de service à l'autre. L'amour des couples qui continuent à vivre passionnément ne fait jamais l'impasse de la générosité. Ces gens-là attirent, on s'en doute et de surcroît, bien des sympathies, ce qui n'est pas négligeable pour envisager une suite agréable à leur aventure.