

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 VII

La liberté de régénérer l'amour à l'infini

Chapitre V

Revisiter humeurs et prises de tête

Grandir appartient à la fois au registre de la confiance et à celui de la liberté. Ces deux schèmes indissociables incluent cependant une incontournable maturité, créant finalement un trinôme élémentaire (plutôt qu'un binôme) pour que le talent à faire évoluer une relation affective se concrétise. Les Canadiens parlent de rentrer en amour. Le tout consistant surtout à continuer à s'aimer au long de la vie, comment faire mentir l'adage défaitiste Loin des yeux, loin du cœur ?

La psychanalyse et la psychologie rappellent les lois inconscientes – c'est-à-dire invisibles – de l'amour mais il n'est pas obligatoire de passer par une thérapie pour ne pas subir les affres de l'inquiétude et de l'incertitude amoureuses. On peut être heureux en amour, il suffit de le décider...

Une de mes patientes, au discours ontologique, me rapporta qu'elle avait pris l'habitude et la liberté de se servir de la présence de son chien adoré comme... pense-bête (sic)... Indépendamment du jeu linguistique, elle n'était pas dupe du mécanisme de projection. Toujours est-il qu'elle avait développé la certitude que son chien fidèle aboierait en cas de nécessité : danger, réveil qui ne sonne pas, aliment oublié sur le feu... Et ça marche, me dit-elle ! À chacun son fonctionnement, tout est permis en terme de liberté cognitive. Nos vieux couples agissent à l'identique... Vous aussi certainement, sans peut-être même le savoir.

Ainsi, il y a des tas de systèmes de croyances auxquelles nous adhérons car des scientifiques les ont démontrés et appliqués. On oublie du reste un peu trop les galères qu'ils ont connues avant d'avoir reçu l'approbation institutionnelle, et d'en bénéficier. Pensons à l'électricité et ses applications multiples. Personne, aujourd'hui, ne se permettrait de remettre en cause une publicité ou une

communication marketing faite par EDF. Pourtant, ça n'a pas toujours été le cas. Et relier Marseille à Paris en TGV en moins de trois heures, croyez-vous que lors de l'Exposition Universelle de 1900, les Français – qui s'étaient alors rendus à Paris dans des conditions de transport difficiles – l'imaginaient ? Bien sûr, le progrès est passé par-là mais, plus que tout autre raison, des individus ont cru en eux, en leur interlocuteur idoine et ont pris la liberté d'imposer leur projet et leurs travaux (parfois au risque de leur vie). Le confort installé, on adhère. L'innovation, quant à elle, demeure suspecte de prime abord.

Ceci dit, davantage que la confiance, la liberté (la vraie !) préserve les acquis, qui seront eux-mêmes transformés à l'infini en possibles nouvelles réalisations. Un couple affermi se stimule, se re-séduit de la sorte. Un jour ou l'autre, il a su admettre que tel l'Homme pense en son cœur, tel il est. Si l'individu pense liberté, il est libre. Si les partenaires distinguent l'enfermement de la liberté, le couple se libère des mauvaises sangles qui finiraient par l'étrangler, le tuer...

La liberté non seulement n'est pas synonyme de trahison mais, au contraire, amplifie le désir de fidélité. Il ne tient qu'à vous de changer votre opinion si vous avez enregistré le contraire.

Il est certain que dans la journée, nous sommes plus ou moins rattrapés par nos idées sombres et autres suspicions. À vous d'aller plus loin et de vous répéter que la nuit porte conseil. C'est même encore mieux que cette affirmation. Le sommeil représente un atout précieux pour se débarrasser de nos fantômes de type étouffement.

La première mauvaise habitude à combattre se résume à ne pas se laisser aller à la facilité : pour exemple, si vous croyez que votre conjoint a une liaison, n'allez pas regarder un film sur l'adultère avant de vous coucher. Les cauchemars vous accompagneraient jusqu'au lever, vous rendant acariâtre pour toute la journée. Le conseil reste valable en matière de lecture, même s'il s'agit d'un roman. Privilégiez les émissions et les écrits optimistes desquels les bourreaux sont absents.

N'oubliez pas que ce genre d'œuvres positives n'existent pas. Les belles histoires ont inspiré et émoustillent toujours bien des artistes en tout genre, sans même qu'il leur soit utile de tomber (et de nous faire tomber) dans la dérision et la débilité.

· Alice, la femme de ménage de mes grands-parents, achetait la revue « Nous deux » (toujours publiée !) lorsque j'étais jeune ado. Compte tenu d'une certaine rigidité dans l'éducation que je recevais, je n'avais pas le droit de lire ce magazine. À ma demande, la gentille Alice me le prêtait en cachette ! Je dévorais le roman photos qui s'y trouvait inséré : le scénario simpliste (peut-être ?) offrait le bel avantage de raconter des épisodes de vie qui se terminaient toujours bien. La morale était sauve. Rien que du bonheur ! Ces parutions ont contribué à me rendre optimiste et à me redonner le moral lorsqu'il était au plus bas. Dieu sait si ado c'est important. Ce genre de clins d'œil favorables de l'existence se reproduisent sous des formes différentes si on choisit de happer le coin de ciel bleu et de laisser passer les nuages. Là encore nous sommes libres.

Une seconde habitude préjudiciable consiste à ne pas s'autoriser à sortir du cadre pour que l'autre en fasse autant ! Comme je l'induis dans l'exemple précédent, transgresser les limites trop rigides pour aller voir au-delà s'avère en règle générale porteur de satisfaction. J'ai pu également le vérifier il y a une vingtaine d'années : un de mes fils avait pêché une carpe de jolie taille. Une fois rentré à la maison, il s'est rendu compte de l'extrême vivacité du poisson qui semblait bien décidé à vivre. Pris de culpabilité, François décida de le mettre dans un bassin, pas très grand, qui se trouve dans le jardin. La carpe s'est adaptée à ce milieu pendant des années, sans grossir ni maigrir, égale à elle-même. Nous lui rendions visite à tour de rôle plusieurs fois dans la semaine. Ceci dit, si elle avait grandi et grossi, nous l'aurions certainement remise dans son milieu naturel et la glace d'un hiver extrêmement rigoureux n'aurait pas eu raison de sa tranquille énergie.

Stagner ne rime jamais avec liberté. Régulièrement, nous devons faire l'effort d'ouvrir la porte, sans craindre que notre compagnon s'envole, entre autre inquiétude. En outre, il est tout de même curieux, alors que nous revendiquons la

paix, que nous fabriquions en sourdine un climat de guerre. Tant que l'être humain persiste à marier liberté et abandon, il sème des pensées de désaccords. Malheureusement, les lois mentales ont des conséquences destructrices si on les nourrit et les gave de suggestions démoniaques.

Reconsidérez maintenant vos émotions puisque vous ne vous laissez plus influencer par quelques noires publications et que vous avez décidé de faire fi d'aléas potentiels hors vos frontières habituelles. Si vous faites une bonne analyse, vous constaterez d'emblée qu'une chose essentielle a changé : l'angoisse ne décide plus à votre place ! En fait, vous aviez vous-même érigé des murs immenses entre votre partenaire et vous. Il vous était devenu quasiment impossible de communiquer librement dans votre couple. Plus grave encore : vous étiez en train de devenir deux étrangers ! Les combats n'étaient jamais très loin. Rien de tel pour que des réactions brutales et agressives surviennent de plus en plus, sans aucun lien avec la réalité. C'est ici que commence une escalade redoutable : l'aliénation de sa liberté (la sienne et celle de l'autre). Ce trouble du comportement exige de soi et d'autrui toujours plus. La spirale devient désastreuse. De fausses prémonitions en anticipations inappropriées, on échafaude des plans difficiles à atteindre.

· Annie, dont le père avait la réputation d'être un coureur de jupons, vivait dans la hantise que Jérôme, son mari, la trompe. Celui-ci, sportif, pratiquait le golf auquel il ajoutait la natation deux fois par semaine et l'équitation. Lorsqu'elle l'a rencontré, le sport lui faisait horreur. Pour le suivre et le « comprendre », elle en a fait autant mais avec une souffrance morale et physique insupportables. Sans aucun vrai plaisir, la jeune femme s'est lancée dans la compétition équestre. Une lourde chute de cheval a sectionné sa moelle épinière et l'a privée définitivement de l'usage de ses jambes. Jérôme a dû arrêter l'essentiel de ses activités sportives pour s'occuper de son épouse... Celle-ci bénéficie de la présence maximum de l'être aimé maintenant mais à quel prix !

Soyez honnête avec vous-même. Réfléchissez dès que le doute de l'infidélité vous ronge. Passez en revue les obligations que vous vous imposez pour rester dans le

sillon de votre partenaire et mieux le surveiller. Une relation durable n'existe pas dans un système d'accusations tout aussi virtuelles soient-elles. Sortir de cet enfermement qui empoisonne et emprisonne le couple se résume justement à l'aérer : prendre l'air chacun de son côté mais porté ici par la joie mutuelle que l'autre puisse s'oxygéner selon une logique dite symbolique par la psychanalyse.

La liberté est identifiée saine par cette discipline dans la mesure où elle se révèle ni égoïste, ni égocentrique, ni égotiste. Une véritable éthique. Respectée en ces principes, la liberté ne réserve aucun piège. Cette bonne distance, au goût de lâcher prise, améliore chaque jour un peu plus la qualité relationnelle du couple. C'est une évidence : les discussions prennent l'allure d'une communication complice, les échanges verbaux – étant en adéquation – ne sont jamais dissonants.

Une simple expérience conduit à bien saisir que ni l'égoïsme, ni l'égocentrisme, ni l'égotisme n'ont leur place et leur raison d'être dans l'harmonisation des pulsions du couple affectif :

> Si vous dites à votre partenaire que votre club de scrabble vous a demandé de l'aider à organiser une compétition au profit d'une œuvre caritative, vous recevrez un accueil favorable et chaleureux de l'aimé(e).

> À l'inverse, si vous vous amusez à faire croire (c'est préférable !) à ce même partenaire que vous allez vous entraîner pendant tout le week-end, dans votre bureau, en reclus, pour la prochaine compétition de scrabble que vous avez bien l'intention de gagner, il n'est pas difficile d'imaginer que votre entourage le supportera mal, se sentant délaissé.

La différence dans ces deux exemples ? Le symbolique n'exclut jamais les autres, tous ceux qui sont en réelle difficulté et comptent parmi les plus démunis.

L'aptitude à communiquer est indispensable à la continuité du tandem affectif, tout le monde sera d'accord. Mais il y a réussite lorsque les conjoints ne raccourcissent pas ostensiblement le lien qui les unissait à l'origine. Pour cela, ne confondez pas

rapprochement avec asphyxie ! Un couple non dynamique, c'est-à-dire étrié, établit un consensus aux conséquences finalement séparatrices.

Dynamiser le lien amoureux propose une méthode à la portée de tous : le fait d'aller voir un peu à l'extérieur ce qui se joue, se pratique, ne nous le fait jamais regretter. Certains autres ont des messages à nous transmettre.

· Tatiana n'appréciait pas beaucoup que Clovis, son compagnon, fréquente Joachim, un copain d'usine. Elle disait que leurs retrouvailles au café prenaient de mauvaises habitudes, trop régulières, autour de nombreux pastis. Joachim avait fait l'acquisition d'une petite villa qui nécessitait bien des travaux. Clovis avait accepté joyeusement d'aider son ami, au grand dam de sa compagne. Elle rouspétait d'autant plus que Clovis n'aimait pas bricoler... Il ne faisait d'ailleurs pas le moindre bricolage à la maison, préférant pour cette raison rester en location ! La jeune femme avait cependant « senti » rapidement qu'elle ne devait pas s'interposer face au choix de son bien-aimé. Celui-ci changeait progressivement, commençant à envisager l'achat d'un appartement. Le temps passant, au fur et à mesure de sa participation active dans l'habitation de son ami, il se prenait au jeu. Tatiana avoue aujourd'hui que son ami non seulement est très doué pour les aménagements qu'il effectue dans le F5 récemment acquis mais qu'il fourmille d'excellentes idées...

La bonne identification au faire peut tout à fait passer par une médiation extérieure. Cette forme d'expérience libre, tout aussi inquiétante qu'elle puisse paraître (en apparence), aboutit fréquemment à la révélation et à l'installation sûres d'un engagement, inhibé jusqu'ici.

L'exemple de Tatiana et de Clovis met en exergue tout ce dont ils auraient été privés si l'enjeu affectif abandonnique et sa kyrielle de freins n'avait pas été surmonté. L'anxiété, liée à la consommation d'alcool, aurait alors servi de prétexte à Tatiana pour museler les potentialités de Clovis pour leur plus grande nuisance : le sur-place !

La liberté intelligente participe, sans exception, à la régénération de l'amour à l'infini. Si vous en doutez encore, connectez-vous simplement sur les drames qu'engendre l'ennui. Tout d'abord, cette attente pathologique qui égrène les jours et les nuits favorise la maladie. Là aussi et selon Sigmund Freud, l'inconscient peut chercher à ce qu'on s'occupe de lui en se réfugiant dans des atteintes somatiques, parfois irréversibles. Alors que l'amour était tout proche, l'absence d'action à réinventer en a décidé autrement. Certains de nos patients vivant douloureusement la désillusion affective disent eux-mêmes qu'ils étaient en attente d'une autre histoire d'amour. Improbable ici, on s'en doute.

Dans ce contexte, l'inconscient optera fréquemment pour une forme de dépression sévère : la mélancolie. Cette particularité d'enfermement destiné à l'être qui délaisse utilise un curieux mécanisme : psychologiquement, il y a introjection, soit fantasmatiquement mise à l'intérieur de celui qui fait souffrir et qui n'est plus fiable (réduit alors à l'état d'objet). S'ensuivent de lourds dysfonctionnements organiques qui convoquent doublement la médecine : outre des troubles fonctionnels sérieux à type d'anorexie, de constipation, d'insomnies, alcoolisme et/ou pharmacodépendance accompagnent souvent le malade, pouvant le conduire jusqu'au suicide. Dans cette forme pathologique extrême (quoique malheureusement fréquente, selon les statistiques), on constate que tout interdit (quelle que soit son origine) génère des risques qu'il ne s'agit pas de prendre à la légère.

Pour qu'un couple vive, il doit s'éveiller, se réveiller et surtout ne pas s'endormir ! Cette clé le fait entrer et pénétrer dans l'insoupçonné : mille fois créatif, ce solide tandem s'allie avec l'imprévisible, cœur d'une liberté constamment accessible et renouvelable. L'entente amoureuse a envie de s'approcher au plus près d'une certaine forme d'incertitude à poursuivre ensemble la route du bonheur. Sans peur mais avec une petite dose de fébrilité très porteuse. Paradoxalement, les grands bénéficiaires en font leur... certitude !

À ce sujet, je ne comprends pas du tout l'engouement actuel pour la chirurgie esthétique. Ce qui me semble intéressant dans le vieillissement physique, c'est cette découverte de soi que l'on ne connaît pas encore. Retrouver celle que j'ai été ne me passionne pas (autant regarder des photos du passé si on a la mémoire courte !). En revanche, quel suspens que d'imaginer ma transformation qui, d'ailleurs, ne sera jamais qu'en accord avec mon évolution psychologique et spirituelle. Quant au conjoint, a-t-il foncièrement envie d'avoir dans le miroir quelqu'un qui a vécu il y a dix ans ou plus ? Je ne le crois pas de mon point de vue et de mon expérience psychanalytiques.

Avancer main dans la main n'oblige pas à vouloir dompter le temps qui passe, à sa guise. Ce qui appartiendrait au pur fantasme bien entendu. L'angoisse du chronomètre impose le très mauvais inconvénient de nous amputer de l'opportunité et de la grâce de vivre à notre époque. Vous ne me croyez pas ?

Songez à tous ces individus qui gardent un look vestimentaire complètement dépassé. Il est surprenant que nous ne puissions nous empêcher de penser qu'ils sont démodés. Et même s'il s'agit d'un a priori discutable, toujours est-il qu'un chef d'entreprise préférera employer à un poste de secrétaire une quadragénaire bien dans le coup plutôt qu'une très jeune femme à l'allure ringarde ! Le patron fera le lien entre l'aspect physique, le choix vestimentaire et les performances professionnelles potentielles. Quant à ces visages qui sont passés dans les mains plus ou moins expertes des plasticiens, ils dégagent et laissent souvent un sentiment pathétique de mal-être. Encore « la faute de l'inconscient » qui ne doit pas très bien comprendre de quelle façon il devra se comporter désormais pour que d'autres complexes plus résistants ne viennent pas assombrir davantage encore le quotidien...

La liberté intérieure suggère tout bonnement de s'habiller, de se vêtir en fonction de son âge, des circonstances journalières (ce qui revient au même), des saisons. Ne serait-ce que pour des raisons de confort et de santé. Établissez de la sorte un climat favorable à l'épanouissement de votre relation amoureuse, en pensant

justement aux cycles des saisons. Ne laissez pas un violent mistral refroidir vos désirs mutuels. On ne saurait que trop le répéter : votre amour se figerait. Vivez pleinement la minute présente.

- Dès que votre imaginaire part dans une époque révolue, ramenez-le tranquillement ici en pensant à une joie actuelle dont vous bénéficiez (la journée en abrite une multitude !).
- Dès que votre imaginaire part dans un futur immatériel, ramenez-le paisiblement ici en pensant à une bonne nouvelle concrète récente (le quotidien en regorge !).

C'est ainsi que vous vous offrirez vous aussi le luxe (facilement, ce qui n'est pas négligeable) de recréer en toute liberté l'harmonie et de régénérer à chaque instant la source de cet amour qui va si bien aux couples qui durent...