

# 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 IX

Et si on restait ensemble... toujours... quoi qu'il arrive ?

## Chapitre IX

### Et si on restait ensemble... toujours... quoi qu'il arrive ?

Les religions ont voulu faire de l'amour une obligation (peut-être y ont-elles été contraintes ?). Or, au commencement de toute vie se trouve l'amour. Sinon, l'existence ne pourrait prendre forme. Au tout début, au moment même de la conception, la rigidité n'est certainement pas présente. Il n'y a qu'à se pencher sur le grand nombre d'abominables viols qui ont entraîné des gestations pour constater que si Éros a décidé de gagner la partie, un embryon défiera le sens moral le plus élémentaire. Quoi qu'il en soit et quoi qu'il advienne de son développement ou de son interruption...

Aimer fait ainsi partie d'une mémoire psychogénétique, sorte de patrimoine, de cadeau, toujours disponible. L'amour n'est donc ni une gymnastique intellectuelle, ni une gymnastique sexuelle ! Il ne s'agit pas de le conquérir. Ne cédonz surtout pas à la tentation de faire des élucubrations sentimentales complexes au sein du couple. Car, bien qu'il y ait des comportements affectifs maladroits, voire dangereux et destructeurs dont il faut prendre conscience – comme nous l'avons vu précédemment – pour éviter le pire, osons simplement exister au cœur de nos échanges sentimentaux. Sinon, on s'en doute, le voyage s'arrêtera en cours de route.

Jacques Lacan, représentant émérite de la psychanalyse au XX<sup>ème</sup> siècle, égrenait une formule qui peut nous accompagner chaque jour afin qu'amour rime avec toujours : « Aimer c'est donner ce que l'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas », disait-il...

Effectivement, se situe-là l'importance d'une vigilance à avoir vis-à-vis de l'aimé. Françoise Dolto, de son côté, a suggéré de ne pas oublier de demander à l'enfant ce qui ne va pas.

Autrement dit, votre partenaire peut connaître des périodes d'incertitude, d'angoisse. N'attendez pas que le désespoir s'installe pour s'intéresser à ses tracasseries. Sachez qu'il y aura toujours quelqu'un ou quelqu'une – déjà rival(e) – qui s'empressera de le faire à votre place. Et le couple de se désagréger bêtement parce qu'on aura oublié de se mettre à l'écoute de celui ou de celle pourtant si important(e).

Ainsi, vous pouvez vous aussi donner ce que vous n'avez pas à quelqu'un qui n'en veut pas.

Vous êtes au top de votre forme physique tandis que votre conjoint souffre de son dos et se bourre de calmants, ce qui alourdit son état mélancolique ? Envoyez-lui des pensées de belle santé, sans le lui dire. Votre compagne vient de perdre son emploi et s'en inquiète ? Imaginez-la arrivant à la maison, heureuse, vous disant qu'elle vient d'être choisie et embauchée pour un poste correspondant à ses qualifications et à son désir. Votre époux est triste depuis que sa fille lui tourne le dos et refuse de lui présenter le bébé qu'elle vient de mettre au monde ? Émettez des ondes de paix que vous adresserez en silence à ces deux personnes qui souffrent chacune de leur côté. Votre amie craint que vous ne l'aimiez plus ? Souhaitez-lui de retrouver confiance et sérénité...

Se connecter avec amour sur l'énergie défaillante de l'élue de votre cœur évite qu'il se maltraite et que par ricochet, il vous maltraite !

Malheureusement, notre époque nous englobe tellement dans des diktats matériels qui seraient « la » solution que nous avons beaucoup de difficultés à envisager tout ce que nous pouvons distribuer gratuitement, symboliquement, en pensées et avec le cœur.

- Méлина a saisi que la générosité de l'âme est indépendante de son compte en banque :

*– Jean-Charles, mon mari, artisan, est rentré un soir désespéré à la maison. Son véhicule professionnel venait de le lâcher et les finances ne permettaient pas le moindre investissement. Tout en décuplant de tendresse pour lui, j'ai imaginé que le lendemain ce problème connaîtrait une issue favorable. J'ai prié dans ce sens en demandant au Seigneur qu'il nous « dépanne ». Jean-Charles a téléphoné à son frère Marc – doué en mécanique – pour qu'il vienne voir le véhicule dès qu'il le pourrait. Mon mari m'a raconté que celui-ci s'était alors mis au volant du « fourgon » qui avait démarré tout de suite et qui a continué à rouler depuis... Je n'ai cherché aucune explication. Mon mari non plus en apparence. Mais j'ai constaté qu'il s'était opéré un changement en lui depuis. Il n'est plus le même. Plus attentif dans la vie, il l'est aussi avec moi. Je le sens plus fort...*

Tous ces aléas du quotidien ne sont pas innocents. C'est vrai que nous râtons dès qu'un grain de sable se dresse devant nous. Notre partenaire connaît les mêmes embarras. Aidons-le en pensées mais sans rien lui dévoiler de nos élans d'amour afin de ne pas le mettre en dette et pour qu'il trouve sa clé. Veillez sur lui discrètement. Cette bienveillance ne coûte rien mais Dieu sait combien elle est porteuse d'entente.

À une époque aussi où le mot régime (alimentaire) atteint son apogée (c'est à espérer !), il est un secteur où ce terme douloureux – qui renvoie à une notion de privation – trouve son sens : celui du registre amoureux.

Pour rester ensemble... toujours, il n'est pas question pour autant de bombarder littéralement l'inconscient de notre « double » de vœux positifs dès qu'il semble rencontrer un obstacle. Il y aurait deux gros inconvénients à guetter systématiquement son pseudo mal-être :

1. Une interprétation projective loin d'une réalité. C'est-à-dire le risque d'une mauvaise évaluation de son comportement, ce qui pourrait entraîner des conflits a posteriori dans la mesure où il se sentirait vite épié, voire traqué.
2. Paradoxalement, in fine, des reproches de votre part car trop de centrages sur le conjoint entraîne un vide à l'intérieur de soi. Il ne s'agit pas de ne plus exister, cas auquel les mauvais réflexes psychologiques seraient prompts à faire « payer » celui ou celle qui n'a rien demandé.

Un bon dosage s'impose dans l'intérêt porté à autrui, lui qui ne manquera pas de vous envoyer ses vrais signaux de détresse. Pour cela, il suffit de prendre le recul nécessaire et l'« attitude » convenable.

- Séverin a appris à ses dépens que trop de prévenance étouffe la relation et l'asphyxie :

*– Peut-être est-ce mon extrême sensibilité liée à mon homosexualité mais toujours est-il que Patrick m'a quitté brutalement pour Olivier, chauffeur poids lourds. Je n'ai pas compris. Une explication rapide m'a laissé sur le flanc. J'étais, paraît-il, devenu « saoulant ». Patrick m'a dit avoir eu peur de tomber malade car j'étais trop à ses petits soins. Il a choisi de vivre maintenant avec quelqu'un qui n'est là que le week-end...*

Pitié donc ! Ne réduisez pas votre grand amour à un personnage fragile, souffreteux, inconsistant. Tout être humain a ses propres ressources qu'il a hâte d'exprimer. Il n'y a rien de plus agréable que de constater le nombre de fois où nous nous sommes sortis seuls de situations délicates... D'autant qu'a priori nous pouvons supporter les épreuves que nous subissons. Les statistiques vont dans ce sens : le chiffre des décès par suicide à la suite de la mort d'un conjoint est infinitésimal. L'être humain est solide. Et ça, c'est une bonne nouvelle !

Ainsi, rester aimants et amants encore et toujours demande essentiellement de communiquer notre amour à bon escient. Ni trop, ni trop peu, à la façon d'une «

bonne » mère qui sait de quoi son enfant a besoin mais qui refuse de le submerger à coups d'intentions subjectives, dénuées de toute réalité. L'être humain doit renouer avec lui-même pour se lier à nouveau avec les autres et, en particulier, avec celui ou celle qui éveille agréablement ses sens. Solidement amarré à soi, le désir s'éveillera à son tour en toute sécurité. L'amour sera alors au premier rang dans votre vie et ne pourra que se pérenniser : ainsi déposerez-vous votre armure et sans anxiété, vous renouerez avec lui, avec elle. Cette ronde sentimentale, véritable sphère libidinale de bonheur, se renforcera au fil du temps. De plus, ce lien sera étonnamment résistant.

Pour les plus sceptiques, j'ai choisi de regrouper des questions qui m'ont été adressées soit en cure analytique, soit en conférence, soit par courrier. Celles que j'ai sélectionnées traduisent combien il est dommage d'imaginer que nous ne savons pas aimer. C'est cette croyance erronée qui divise et brise les couples. Les réponses que j'apporte sont déjà à votre disposition... en vous, comme vous le constaterez : il suffit dès lors d'accepter qu'un amour qui dure toujours n'est jamais que la duplication de la Création. Pour parvenir à ce souhait, ne vous battez plus avec « le Bon Dieu », ou « le diable », ou un démon imaginaire. C'est parfaitement inutile. Vivez pleinement ce que vous avez à traverser. Ce qui vous fait souffrir aujourd'hui n'existera plus demain. Ce qui vous fait mal maintenant, c'est le mal que vous vous faites et que vous projetez sur le miroir brisé de l'autre. Mais ce miroir, c'est vous qui l'avez fracturé parce que vous n'avez pas su, pas pu croire que dans votre couple, puisqu'il existe, tout (y) est parfait, en ordre. Dans votre binôme affectif, qui a sa raison d'être, quelles que soient les conditions, tout est là pour que vous avanciez vers plus de compréhension. L'amour s'impose à chacun d'entre nous dès que nous décidons de le débusquer, à la moindre occasion, jusque dans nos tentatives de conflits, de rejet, d'exclusion. Encore une fois, vous verrez que vous auriez pu formuler les réponses qui vont suivre. Tout simplement parce que vous n'avez besoin de personne pour rompre avec la haine et pactiser avec l'amour... toujours. C'est cet amour qui vous donne l'énergie de vous lever le matin et de préparer le petit déjeuner de votre partenaire. C'est cet amour qui vous invite à vous parfumer, vous faire séduisant(e) pour lui ou elle. C'est cet amour qui vous fait

choisir ce joli bouquet de fleurs – celle que votre conjoint adore – et que vous apprécierez tous deux dans votre salon... C'est dans cette apparente banalité du quotidien que vos sentiments sont le plus à l'aise car l'amour n'appelle ni compétitivité, ni performance.

- Je ne supporte pas les soirées et autres cocktails. Mon père qui était alcoolique gâchait tous les repas. Mon mari (très sobre) souffre car je ne veux inviter personne. Comment remédier à cela ?

*Effectivement, vous associez – inconsciemment et consciemment – le fait de recevoir à l'alcool. En fait, c'est de vous dont vous avez peur. Commencez à inviter des personnes que vous connaissez bien et qui n'entraîneront pas de souci. N'hésitez pas – l'été – à réunir des amis à midi. La chaleur vous permettra de servir peu de boissons enivrantes. Tout le monde le comprendra. Apprivoisez ce type de réceptions. Tout se passera bien. Vous y prendrez goût pour la plus grande joie de votre époux.*

- Claire, ma femme, veut un quatrième enfant sous prétexte que nous avons trois filles et qu'un garçon serait le bienvenu. À 50 ans, je redoute d'être père à nouveau. Je lui fais de la peine. Comment lui faire comprendre que je l'aime ?

*On peut se demander si vous n'avez pas un jour exprimé à votre épouse votre déception de ne pas avoir de garçon. Peut-être avez-vous laissé planer ce doute. N'hésitez pas à dire à Claire la joie d'avoir vos filles. Mettez en exergue les avantages (Si, si, il y en a !). Un dialogue libérateur jaillira.*

- Mariée depuis 15 ans, je trouve notre couple insipide. Jean ne voulait pas que je travaille pour élever nos enfants. Nous n'en avons pas eu. Le bénévolat ne me suffit pas. Mon époux ne veut pas comprendre que j'aimerais reprendre une activité professionnelle car je ne manque de rien. Que dois-je lui dire pour qu'il m'entende ?

*N'hésitez pas à le faire parler positivement de sa profession chaque fois que vous le pouvez. Faites en sorte qu'il mette en avant ce que son métier a de séduisant. Dites-lui qu'il vous a convaincue du bien-fondé du travail. Je suis sûre qu'il verra les choses autrement comme je suis certaine que jusqu'ici, vous ne vous êtes pas*

*beaucoup penchée sur la vie sociale de votre conjoint. D'où l'impression qu'il peut avoir de votre non réel désir de travailler hors de la maison.*

- Je suis jaloux de mon amie, superbe métisse qui a fait du mannequinat. Sortir avec elle est devenu un calvaire. Dès qu'un homme la regarde, je suis prêt à me battre. Il faut que ça cesse...

Je ne vous le fais pas dire ! Pour que ça marche, faites un petit retour en arrière sur votre enfance : comment vivaient vos parents ? Se déchiraient-ils ? Avez-vous assisté à des scènes de ménage traumatisantes ? Votre père reprochait-il à votre mère des aventures amoureuses (même à tort) ? *Essayez de comprendre ce que vous reproduisez, ce que vous rejouez. Parlez-en avec votre compagne qui appréciera et supportera le temps nécessaire à l'éradication de votre jalousie. Si vos parents semblaient bien s'entendre, regardez du côté de la fratrie, donc de la rivalité. Vous obtiendrez des pistes salvatrices.*

- Yoan, mon copain, est incapable de faire des économies. Aussi, c'est moi qui tiens les cordons de la bourse. Il me dit qu'il se sent prisonnier. Je peux le comprendre mais la situation est insoluble.

*Pas du tout ! Mettez les choses à plat. Assurez-le de votre confiance toute neuve. En fait, sans vous en rendre compte (sans mauvais jeu de mots), vous le déresponsabilisez. Vous projetez sur lui vos propres doutes en matière d'argent. Cette peur de manquer que vous avez doit se régler si vous désirez que votre ami devienne raisonnable. Les attitudes simples dans ce cas sont les meilleures : au XXIème siècle, les fins de mois difficiles sont rarement dramatiques. N'hésitez pas à éviter le supermarché si votre banquier fronce les sourcils et prenez dans les réserves de pâtes. Sans vous plaindre ! Vous ferez d'une pierre deux coups : vous verrez les astuces que vous pouvez utiliser en cas de pénurie et votre copain s'arrangera sûrement pour que les repas soient mieux équilibrés ! Mais surtout, ne lui reprochez rien. Il comprendra très vite où le bât blesse.*

- La libido d'Eugène, mon homme depuis 25 ans, baisse de plus en plus. Je me demande s'il me trompe. Je deviens acariâtre.



*Si j'ose m'exprimer ainsi, il n'y a pas fatalement de rapport entre ce que vous considérez de l'ordre d'une paresse sexuelle et une liaison possible chez votre « homme ». En revanche, ce terme traduit des attentes certainement d'une grande exigence de votre part face à votre conjoint. Je pense que depuis plusieurs années, vous avez mis la barre très haut et que vous ne lui avez pas permis de vraiment vous désirer. Il n'est jamais trop tard pour bien faire. N'exigez plus rien, dans aucun domaine. Votre Eugène vous reviendra tout émoustillé !*

- Peut-on envisager l'adoption dans une famille recomposée ou est-ce le signe d'un amour insuffisant dans le couple ?

*Tout dépend du fondement et de la sincérité de votre motivation à adopter. Ce que vous ne livrez pas. Si vous avez tous deux ce projet, c'est que vous en avez largement discuté. Continuez à en parler : si vos propos sont plus positifs que négatifs, c'est une chance que vous offrez à un enfant, bien sûr, mais aussi à votre couple. Sinon, renoncez. Cette adoption, comme vous l'indusez, aurait valeur de « rustine », de masque. Cependant, votre question donne à penser que dans votre duo amoureux, vous réfléchissez en vous respectant mutuellement. C'est bon signe !*

- Mes seins sont minables. J'ai peur de me faire opérer. Mais j'ai l'impression que Frédéric me quittera si j'ai l'air d'une « mémère »... Il faut dire qu'il n'a pas ses yeux dans sa poche et qu'il aime les belles femmes...

*Si ses qualités se résument à cela, inutile d'avoir recours à la chirurgie esthétique ! Cependant, je ne le crois pas : en aucun cas, vous faites allusion aux reproches qu'il vous fait. Ce ne sont donc que des suppositions. Mais qui est cette « mémère » logée en vous ? Chassez-la car elle vous fait de l'ombre au point d'imaginer que Frédéric ne vous regarde pas suffisamment. Pour reprendre contact avec la réalité, dites-vous que les seins ont avant tout une fonction nourricière. N'auriez-vous pas plutôt un désir de maternité que vous n'avez pas formulé à votre amoureux ?*

- Six ans et demi que je suis avec Adeline. Tout le monde me parle du cap fatidique des sept ans. J'ai l'impression qu'on va « casser »...

*Il est certain qu'à force de croire à des inepties pareilles, on adopte des attitudes, des comportements, des réactions qui ne peuvent mener qu'à la rupture. Soyez un peu sérieux : imaginez le nombre incalculable de couples qui ont franchi sans encombre cette date qui se voudrait « fatidique ». C'est une réponse suffisante. Cependant, mettez en miroir votre façon d'aborder Adeline au quotidien de manière à stopper d'ores et déjà les dérives que vous avez pu enclencher.*

• Je veux me marier à l'église. Lionel n'y tient pas. Comment arriver à mes fins ?

*Au moins, c'est direct ! En fait, je ne suis pas sûre que vous ayez partagé cette envie d'union conjugale sous le sceau de la religion, avec Lionel, en évoquant vos profondes raisons. Il est bien évident que si votre futur conjoint sent et estime que votre spiritualité est sincère, vivante, active, il ne s'y opposera pas. Maintenant, s'il a l'impression que seule une cérémonie « flonflon / tape à l'œil » vous influence dans votre choix de vous marier à l'église, il ne vous suivra pas dans cette démarche puisqu'il ne semble pas influençable. Et c'est tant mieux ! Faites un travail d'introspection, rencontrez un prêtre. Vous verrez où vous en êtes de votre foi. Lionel appréciera.*

• Après 35 ans de vie commune, mon amie Christiane veut me quitter pour une jeunette. Je ne l'ai jamais trompée. C'est injuste.

*Surtout ne la retenez pas... En jargon psychanalytique, on parle ici d'angoisse du temps : Christiane doit mal vivre les décrépitudes liées à l'âge et cherche à se rassurer (se rajeunir ?) en séduisant une frêle jeune fille. Elle ne pourra pas tenir le rythme longtemps car les époques, les modes se suivent mais ne se ressemblent pas. Ouvrez-lui la porte. Il y a toute chance ainsi qu'elle vous revienne.*

• Fiancée depuis 4 ans à un militaire de carrière souvent à l'étranger, j'ai l'impression de sombrer dans l'indifférence. Je ne veux pas être malhonnête avec lui. Quels pourraient être les bons repères ?

*Quand il vous téléphone, êtes-vous heureuse ? Attendez-vous ses courriers avec impatience ? Les vôtres sont-ils superficiels ou développés ? Mais vous n'avez pas besoin de moi pour savoir où vous en êtes ! Pourquoi d'ailleurs ces fiançailles qui*

*durent ? Cessez de vous embourgeoiser et passez à l'acte, c'est-à-dire au moins devant Monsieur le Maire. Engagez-vous et croyez au bonheur de la vie à deux... Vous quitterez « l'indifférence », que vous alimentez, en changeant de vie. Le mariage c'est justement... différent !*

• J'ai épousé une camarade d'enfance. Vivant à la campagne, dans une région reculée du centre de la France, mon métier d'agriculteur ne me laissait pas d'autres vraies possibilités. J'ai appris à aimer Yvonne. Nous avons eu un enfant trisomique, décédé il y a trois ans. J'ai non seulement une femme admirable mais elle a été une mère exemplaire. Suis-je naïf ?

*Non, toujours et vraiment amoureux... Vous avez apprivoisé tout l'amour qu'Yvonne a su vous donner. Au point que la différence de votre enfant n'ait pas pesé sur votre couple, pas plus qu'il n'a été vecteur d'amertume. Votre acceptation est tout un enseignement. Je vous embrasse...*