

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... »



À mes grands-parents maternels, Suzanne et André

« Nos sens ne nous enseignent pas la nature des choses mais seulement ce en quoi elles nous sont utiles... »

René Descartes

PROLOGUE

Il serait certainement une erreur d'envisager une séparation ou un divorce sous l'angle de l'injustice. Après tout, à chacun son destin, l'important consistant à réaliser de quelle façon chaque événement douloureux, négatif, voire même traumatique, nous a fait avancer. Il n'y a d'ailleurs aucune recherche d'exactitude dans cette démarche. Seul un sentiment de paix et de liberté en découle. Ceci dit, le résultat est d'importance puisqu'il permet de passer à autre chose grâce à un détachement salvateur.

Pour autant, bien des couples connaissent le même cheminement libérateur sans avoir à vivre, à subir de déchirements affectifs tels ceux qui conduisent à une rupture totale avec, souvent, sa kyrielle de contraintes juridiques. En observant la situation de plus près, on constate qu'une grande majorité des études sociologiques sur les couples qui durent sont unanimes : les deux partenaires se révèlent des sujets doués non pas d'une ambition démoniaque mais plutôt d'une âme de bâtisseur. Cependant, tout autre forme d'analyse pourrait démontrer le contraire. Déjà parce que bien des bâtisseurs se séparent aussi... Le lien se situe donc ailleurs, tout comme ce ferment singulier qui fait que l'amour évitera, certes parfois in extremis, de virer au cauchemar.

Qui sont-ils donc ces heureux élus qui traversent leur existence sans rien vouloir montrer d'exceptionnel dans leurs attitudes amoureuses ? Qui sont-ils donc encore ces individus en voie de disparition qui s'aiment depuis plusieurs décennies ? Qui sont-ils aussi tous ceux qui, après être passés devant Monsieur le Maire – ou pas –, ont pu finir par faire de leur quotidien à deux une sorte d'évidence banale déroutante : celle qui déclenche chez bien des exclus de ce registre incontestable d'une forme de bonheur enviable le désir d'y accéder ?

En fait, l'humanité a toujours connu ces différences d'adaptations nécessaires pour adhérer – coûte que coûte – à une conformité imposée. Pour certains par la nature

(le terme reste assez vague), pour d'autres par Dieu (l'idée apparaissant tout aussi floue). Le pire incombant aux profils pathologiquement névrotiques qui essaient désespérément de fuir l'inévitable acceptation d'une alternance de bons et mauvais événements. Ceux-là, ces malheureux, tentent d'oublier qu'ils sont mortels. Cette sorte d'évitement les amène à adopter des conduites intemporelles dans la mesure où ils pensent qu'ils ont le temps, tout le temps, tout leur temps ! Cette erreur monumentale ne touche d'aucune façon les couples qui s'installent intelligemment dans la durée. En voilà qui ont compris que tout peut disparaître brutalement, y compris leur conjoint ! Ils ne « procrastinent » pas, c'est-à-dire qu'ils ne remettent pas au lendemain – ou à plus tard – ce qu'ils ont à dire ou à faire maintenant. Et s'ils ont une idée précise du plaisir à l'instar d'Épicure, plaisir en tant que « souverain bien », ils retiennent du célèbre philosophe grec les limites à ne jamais dépasser. Oui, les couples qui durent étayent leur longévité sur cette obligation. En revanche, il ne s'agit pas de répondre à une espèce de « Commandement » religieux mais plutôt de se conformer aux pulsions de vie indispensables à l'être humain, tout en laissant de côté un superflu qui, in fine, serait fatal à la bonne évolution du tandem affectif.

Schématiquement, la grande distinction qui s'impose pour que la persévérance conjugale saine soit au rendez-vous convoque d'emblée la conscience des désirs instinctifs et nécessaires (« le parler » qui se fonde sur « le boire » et le « manger », « le faire » qui s'appuie sur « l'expulser ») et, à l'inverse, des désirs tout aussi instinctifs mais non nécessaires (« le paraître », la thésaurisation). Ainsi, le chemin d'un homme et d'une femme, ou de deux femmes, ou de deux hommes, qui veulent que leur duo évolue à la faveur de belles satisfactions tout aussi évolutives, ne propose jamais le plaisir en terme de but. En outre, la doctrine épicurienne suggère que cette sagesse souhaitable tienne compte d'une autre nuance essentielle : ne jamais faire l'impasse de deux formes de plaisir complémentaires. Il faut entendre par-là que le plaisir existe en son principe, indissociablement, d'une part de façon manifeste (bonne humeur, drôlerie, humour, joie), d'autre part de façon muette (paix, stabilité, équilibre). Les couples heureux dans le temps le savent et invitent à faire comme eux. Il suffit juste de lever le voile de leurs secrets.