

LÖV

LUCIE MANDEVILLE



FLOP

Faire la paix avec l'AMOUR



LIVRE
NUMÉRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

FLOP Faire la paix avec l'amour	7
--	----------

Partie 1

La recette du flop	11
---------------------------	-----------

Chapitre 1

La boîte d'idées sur le couple	15
Personne n'est « coupable » d'un flop	18
Que contient la boîte ?	19
Le hic, c'est que la boîte finit par nous coller à la peau	21
Être à l'étroit dans sa boîte, comme dans un habit étriqué	23
Seul le bonheur est juge !	25
Ouvrons notre boîte et regardons dedans	26

Chapitre 2

Une longue histoire d'Homo sapiens	29
L'anthropologie du couple	30
Le couple, avec qui ?	31
Le couple, où ?	33
Le couple, comment ?	34
Et après ?	35
Au fond de notre boîte...	37

Chapitre 3

Les animaux se foutent des tabous	39
--	-----------

L'éthologie du couple	40
Une hirondelle ne s'affiche pas comme monogame	43
De quel type sommes-nous : oiseau, mammifère ou insecte ?	44
Changer la nature, c'est impossible	46
Vivons-nous un bref intermède de monogamie ?	49

Chapitre 4

Le vieux tourne-disque	53
La sociologie du couple	55
L'espoir d'aimer envers et contre tout	57
Les règles, comme des talons hauts, on finit par les balancer	58
Un conte de fées n'est pas la vraie vie	61
Personne n'est parfait !	64

Partie 2

Faire la paix avec l'amour	69
Les illusions de la vie à deux	71

Chapitre 5

Lunes de miel en vrac !	73
Des « je t'aime » par-ci, par-là	74
Être en amour avec l'AMOUR	75
Faites provision de lunes de miel !	77
La passion tue	78

Chapitre 6

« Je suis fidèle », dit le chien	81
Parlons d'aventures amoureuses	83
On fait des cachotteries, pour mille raisons	85
Laissons les remords aux morts	86

Chapitre 7

Être ou ne pas être une « Homo machine »	89
---	-----------

L'inégalité hormonale	90
Performance, tu nous tiens par les couilles	92
La chimie du désir	94
Toujours prêt, comme un scout	97
Le jeu du yoyo	98

Chapitre 8

Les oiseaux ont le ciel à eux	101
Vivre sous le même toit, vraiment ?	102
La peur de l'après-vie en commun	104
La cohabitation a un prix	107
Un lit pour soi	108

Chapitre 9

Le marché d'amour gratuit, ou presque	111
Donner au suivant, ou l'amour désintéressé	112
Le mono-ami, ou l'amour sans engagement	114
Un homme à tout faire, ça se trouve	116
Un bâton de vieillesse, ça se fabrique	118

Chapitre 10

Les plus et les moins en amour	123
L'équation parfaite, ça n'existe pas	125
Les plus et les moins de nos attentes égalent zéro	126
Le compte des dépenses affectives	129
L'amour n'a rien à voir avec les mathématiques	130
L'amour ne suffit pas	131
L'amour est un grand mystère	133

Conclusion

L'amour en couple est un bonus dans la loterie du bonheur	137
Le cœur est notre meilleur conseiller	138
L'amour est gratifiant, épeurant, douloureux...	139

La médaille de la durabilité	141
Des mots pour le dire	145

*À toutes les Juliette et tous les Roméo du monde
qui ont fait «flop !»*

Et à mes ex

FLOP

Faire la paix avec l'amour

Après des années de célibat, Juliette avait enfin rencontré l'amour de sa vie. Son Roméo était calme et mature, il était ingénieur et avait les mêmes goûts qu'elle pour la lecture, le cinéma, les repas au resto. «Ça y est, c'est le bon!» m'avait-elle affirmé en se pointant à notre rendez-vous. Je ne l'avais pas revue, et je l'imaginais occupée avec son bonheur, jusqu'à ce qu'elle revienne, six mois plus tard, en braillant : «Il m'a plaquée! Je le déteste, je le déteste!»

De son côté, Roméo avait essuyé sa ixième peine d'amour. Le pauvre ne comptait plus les femmes qu'il avait fréquentées dans sa vie, puis qu'il avait quittées au bout de quelque temps. Il en avait eu pour tous les goûts : des intellos, des sportives, des végétariennes, des voyageuses... Des grandes, des minces, cheveux courts, yeux noisette... Une étudiante, une artiste, une entrepreneure... Après avoir rompu avec sa dernière flamme, la dénommée Juliette, il se questionnait : «Qu'est-ce qui ne va pas chez moi? Suis-je complètement nul en amour?»

Le flop, c'est l'échec déconcertant de Juliette ou celui presque prévisible de Roméo. C'est le doute au sujet de notre aptitude à

aimer, qui s'installe après un échec en couple, ou plusieurs échecs successifs. C'est le doute qui persiste, après avoir accusé tous les hommes de la Terre, parce qu'ils ne pensent qu'à eux, toutes les femmes, parce qu'elles ne nous considèrent pas à notre juste valeur... Après en avoir voulu au couple, à tous les couples parce qu'ils ont réussi, eux et pas nous, on se demande comment renouer avec l'amour.

Vos flops à vous? En avez-vous connu? En avez-vous voulu à votre ex? Avez-vous remis en question votre aptitude à vivre en couple? Vous êtes-vous demandé : «Vais-je rencontrer de nouveau l'amour?» Ou êtes-vous comme d'autres couples qui, après des disputes à répétition, s'interrogent : «Est-ce que nous deux, c'est un flop?»

Nous nous tapons souvent sur la tête lors d'un échec amoureux. En vérité, si la proportion des ruptures était infime, supposons qu'elle soit de 5 %, nous aurions raison de nous culpabiliser. Mais UN COUPLE SUR DEUX ne survit pas. Les trois quarts de ceux qui tentent leur chance une seconde fois dans une famille recomposée finissent par se dire adieu. Le flop amoureux est en réalité un flop de SOCIÉTÉ.

Le pourcentage de ceux qui restent unis toute la vie montre que ce sont des exceptions. Vous en connaissez certainement. Vous en faites peut-être partie. Ils sont une source d'inspiration. Mais rien n'est parfait, même chez les couples qui paraissent parfaits. J'en sais quelque chose...

Peu de professionnels vous l'avoueront, mais, oh misère, je ne suis PAS mieux que les autres ! C'est un défi de vivre à deux pour la plupart des gens qui sont bien intentionnés, volontaires et qui ont un bon potentiel de communication. Même pour moi, LA spécialiste des cœurs brisés !

Mon but, en écrivant ce livre, est de mieux comprendre pourquoi l'amour, ce sentiment qui donne un sens à notre existence, nous semble parfois si difficile à concrétiser.

Les histoires rapportées dans cet ouvrage sont particulières, puisqu'elles ont été vécues par les personnes que j'ai aidées. Elles ne ressemblent peut-être pas à la vôtre. La raison principale en est que, lorsqu'un couple va voir un psychologue, c'est souvent qu'il a tout essayé, mais que cela n'a pas fonctionné. Le couple est presque sur le point de rupture, et la thérapie est la dernière chance qu'il se donne pour l'éviter. Plusieurs conjoints consultent au moment où l'un d'eux a déjà pris la décision de partir. Néanmoins, leurs témoignages permettront aux gens qui ont vécu un flop de ne pas se sentir seuls, ou fous. Ceux-ci y trouveront un réconfort, une consolation, et un précieux éclairage s'ils veulent renouveler leur amour.

La première partie de ce livre invite le lecteur à explorer un certain nombre d'idées au sujet de la vie de couple, et à y faire un grand ménage. Elle aborde la perspective de l'anthropologie, de l'éthologie et de la sociologie. Quelques illustrations tirées de ces sciences nous aident à comprendre notamment que l'amour existe depuis la nuit des temps, mais pas le couple. Du moins,

pas le couple comme on tente de le vivre de nos jours. Certaines tendances conjugales prennent leur origine dans la lointaine préhistoire ou relèvent de notre instinct dit « animal ». D'autres concernent un modèle de vie amoureuse d'avant, qui n'a pas bien vieilli.

La deuxième partie passe en revue les illusions au sujet du couple, qui font floper nos relations amoureuses. Parmi ces illusions, on trouve la lune de miel qu'on voudrait éternelle ou la fidélité qu'on croit naturelle. On comprend que la performance sexuelle est devenue un must, et la vie sous un même toit, une étape incontournable. On oublie qu'une panoplie de façons d'être en amour peuvent être expérimentées, concernant une grande diversité de sujets, voire d'objets. La musique en est un exemple : un musicien peut être en amour avec son violon !

Cet ouvrage pose un regard lucide, franc et drôle sur nous-mêmes. Et il nous incite à aimer aussi fort que possible. Il convie le lecteur à plonger dans l'expérience de la vie. Et à connaître le coup de foudre, pourquoi pas ? Il l'invite à explorer les multiples possibilités et — encore une fois, pourquoi pas ? — à éprouver une attirance pour une autre personne qui ressent la même chose. Et à savourer la tendre complicité qui naît au fil des années, en apprenant la patience et l'acceptation. En gros, ce livre exhorte à faire la paix avec l'amour.

Partie 1

La recette du flop

Du premier chagrin d'amour aux fréquentations décevantes, en passant par la catastrophe qui coûte cher (pas juste émotivement), toutes sortes de flops touchent presque tout le monde. La séparation vécue dans la bonne entente ainsi que le statu quo plus ou moins supportable font également partie des flops mentionnés par des clients en thérapie de couple.

Durant un quart de siècle, j'ai entendu des histoires d'amour qui finissent mal. J'ai ramassé des p'tits cœurs en miettes et recueilli des confessions. L'un me disait qu'il avait couché avec l'amie de son épouse. Il se justifiait en disant que cette dernière et lui n'avaient plus de rapports sexuels depuis longtemps. L'autre faisait semblant d'aimer son mari « pour sauver la famille ». Elle attendait que les enfants soient grands pour partir. Ce sont des confessions pénibles à faire, il va sans dire.

Dans mon cabinet de psy, j'ai entendu des mea-culpa qui allaient laisser des traces chez de futurs ex. J'ai assisté à d'interminables séries de reproches : « C'est ta faute ! » « Non, c'est la tienne ! » « J'ai dit, TA faute ! » « Non, TOI ! » J'appelais ça des parties de ping-pong. Ces confrontations ne cessaient que lorsque

les deux protagonistes réalisaient qu'en répétant leur même rengaine, ils perdaient leur temps et... beaucoup d'argent.

À d'autres occasions, j'ai été témoin de déclarations sincères d'amour, de manifestations tendres, de réconciliations touchantes. J'en avais les larmes aux yeux. Certains conjoints pouvaient rire de ce qui n'allait pas entre eux. Ils se disaient prêts à recommencer à neuf. Ça marchait... un certain temps.

Après toutes ces années en tant que thérapeute de couple, j'ai trouvé la recette du flop : mélangez les MEILLEURS ingrédients avec d'autres EXCELLENTS ingrédients, et ça donne de la PIQUETTE!

Ma clientèle était aussi diversifiée que la faune du Costa Rica (c'est peu dire!). Et elle connaissait, en général, les bases de la communication. Elle savait comment parler au «je». Les conjoints appliquaient ainsi la première solution recommandée par les spécialistes occidentaux. En Asie, ils prétendent qu'il est mieux de se taire... ce qui, je pense, n'est pas bête. Ainsi, malgré leur connaissance des techniques de communication et en dépit de leur intelligence et de leur affabilité, plusieurs couples se butaient à des difficultés récurrentes.

Ces difficultés relationnelles sont fondamentalement liées à la PEUR de ne pas être aimé. Nombre de fois, j'ai entendu ceci : «Tu ne m'aimes pas autant que je t'aime!» «C'est TOI qui ne

m'aimes pas!» La peur et le doute s'insinuent entre les amoureux. Le doute que l'autre ne soit PAS CAPABLE d'aimer ou que nous ne soyons PLUS CAPABLES d'aimer.

Cela me rappelle ce que mes parents me disaient : «“Pas capable” est mort!» J'avais du mal à accomplir une tâche et j'avais le malheur de dire que je n'en étais pas capable. Alors, ils répliquaient avec cette phrase qui tue. Ils avaient raison, car tout le monde PEUT aimer, et BIEN aimer.

La peur de ne pas être aimé ou de ne pas être capable d'aimer fragilise un couple, bien plus que n'importe quoi. Deux personnes peuvent savoir communiquer et avoir de très belles qualités personnelles, mais elles échouent en couple. Qu'est-ce qui ne va pas chez elles? RIEN!

Vous avez bien lu! Personne n'est responsable d'un flop amoureux. Voilà la découverte étonnante que j'ai faite au cours de ma pratique. Cette découverte contredit le postulat en psychologie selon lequel quelque chose en NOUS est toujours à la base de nos problèmes. La source principale de nos échecs est un ensemble d'idées limitatives qui ont été inventées, mais que nous avons adoptées au fil du temps. Ces idées nous empêchent de réaliser nos aspirations profondes.

La boîte d'idées sur le couple

Considérons, à l'aide d'une image, l'accumulation d'idées que nous avons au sujet du couple. Prenons, par exemple, l'image d'une valise lourde qu'on porte à bout de bras et qui est remplie de vêtements inutiles. Hérité de notre grand-mère, un coffre qui déborde, plein à craquer de vieux souvenirs. Un placard ou un grenier encombré de vieux objets dont on refuse de se départir. Ou l'image d'une simple boîte pleine d'idées sur le couple. N'avons-nous pas une boîte crânienne qui contient notre cerveau ? Ce cerveau n'est-il pas plein d'idées au sujet de tout ?

Maintenant, figurons-nous que ces idées, au sujet des attitudes convenables ou non dans la vie à deux, ne tiennent plus la route, mais qu'elles influencent grandement nos comportements et parfois nous font nous sentir incompetents. Imaginez ceci pour notre Juliette...

Elle avait trente-cinq ans, et n'avait jamais eu une seule fréquentation. Elle désespérait de rencontrer son homme. «Sinon, se lamentait-elle, de quoi vais-je avoir l'air ? D'une vieille fille !» Et voilà qu'apparaissait l'idée d'une époque révolue. Dans les

années de vaches maigres, l'aînée qui restait à la maison pouvait être de trop pour des parents qui avaient eu de nombreux enfants. Alors, l'idée de la caser, c'est-à-dire de lui trouver une place qui lui convenait, ou pas, mais une place tout de même, était rassurante. Sur le perron de l'église, on pouvait entendre le père ou la mère dire avec soulagement : «Ma plus vieille est enfin casée!»

De nos jours, l'expression «vieille fille» fait grincer des dents. Elle rappelle la tire Sainte-Catherine, cette confiserie faite à base de mélasse qui collait aux dents. Celle-ci était traditionnellement préparée le 25 novembre, lors de la fête de sainte Catherine, patronne des jeunes filles qui tardaient à se marier. On case un objet, pas une personne ! On le range dans un endroit bien choisi, juste assez grand pour lui. L'expression «être casé» me fait penser à un insecte qui est entré par inadvertance dans la maison. Il veut en sortir à tout prix, se frappe contre la vitre en faisant « bzzzz, poc, poc, bzzzz ». Le pauvre n'y arrive pas, meurt, assommé, et finit par être tout sec. Ce n'est pas loin de l'expérience que pouvait connaître Juliette !

La formule «je dois me caser, sinon je ne serai plus bonne à marier», version parente de celle de la «vieille fille», revenait hanter ma cliente. À son âge, elle se sentait inadéquate, indésirable.

Roméo aussi se remettait en question. Après avoir cherché en vain chaussure à son pied, il se décourageait. Il lui était aussi difficile de trouver sa petite chaussure PARFAITE que ça l'était

pour le prince charmant de trouver les petits pieds de Cendrillon. Notre Roméo s'imaginait vivre dans un conte de fées, inviter la belle au bal, puis la ramener en voiture de luxe et avoir de nombreux enfants. Bien sûr, ce scénario jouait dans son inconscient, dissimulé derrière les pensées rationnelles.

Nous sommes des adultes sensés, aptes à faire la part des choses, entre la fiction et la réalité. Mais, au fond de chacun de nous, il demeure un cœur de petite fille qui attend son prince ou un cœur de petit garçon qui cherche sa princesse. Les idylles tirées de fables ont été les premières à modeler nos fantasmes d'adultes et à nous faire croire à ce qui N'EXISTE PAS. Le fait de rêver peut conduire à la réalisation de bonnes et grandes choses. Nous avons tous besoin de rêver. Pourtant ces rêves n'ont rien à voir avec le quotidien, car la magie n'est simplement pas toujours au rendez-vous.

Nous avons une boîte imaginaire qui contient des idées fausses sur la vie de couple, des fantômes du passé et des reliquats du merveilleux monde fantastique. Que contient votre boîte? Quelles sont les idées qui déteignent sur vos croyances et vos attitudes actuelles?

Ces idées contribuent au flop, sans être proprement en lien avec votre personnalité ou vos aspirations profondes. Quand vous devenez amoureux, vous êtes sincère, vous voulez VRAIMENT que ça dure le plus longtemps possible. Mais quand ça fait «flop!», c'est la boîte qui est responsable de votre échec, PAS VOUS.

Ce livre montre qu'on peut vivre des relations authentiques, et faire la paix avec l'amour. Comment? D'abord, on fait un grand ménage dans la boîte. Les idées qui ne conviennent plus peuvent aller à la poubelle ou être recyclées. En fait, on peut en faire n'importe quoi, car, après tout, ce ne sont que des idées!

Personne n'est « coupable » d'un flop

Daphnée était une jeune mère. Elle vivait avec Jacob et leurs deux enfants. Lors de notre première rencontre, elle s'est assise en tailleur sur le fauteuil en face du mien. J'ai trouvé cette attitude légère et audacieuse. Elle m'a parlé de son mariage, de l'achat de la maison, de la naissance des petits. Puis elle s'est ouverte sur ce qui la tracassait : « On ne se dispute jamais. Mais il ne se passe plus grand-chose entre mon époux et moi. » En d'autres mots, ma cliente et son mari ne faisaient plus l'amour. Des larmes se sont mises à couler lorsque Daphnée m'a avoué qu'elle voulait le quitter. Je lui ai alors demandé comment elle entrevoyait son proche avenir. Elle m'a confié qu'elle rêvait d'une petite maison JUSTE pour elle et ses enfants, pas loin de chez Jacob. Mais, après cette confidence, elle s'est soudainement excusée, mille fois plutôt qu'une, d'avoir des pensées aussi « déraisonnables ». Elle s'est redressée, a décroisé les jambes, et son attitude dégourdie s'en est allée.

À l'instar de Daphnée, nous nous sentons parfois coupables d'avoir envie de faire des « choses qui ne se font pas ». Coupables aussi de ne PAS avoir fait les efforts nécessaires pour que

ça marche. Nous pensons ceci : « On ne se sépare pas sans de très, très bonnes raisons. » À l'opposé, nous pouvons penser que notre partenaire n'a pas fait suffisamment de compromis. S'il était plus comme ceci, moins comme cela, la rupture aurait pu être évitée.

Maintenant, je vais vous dire quelque chose : seuls les criminels sont coupables, donc condamnables pour une faute commise. Nous ne sommes PAS coupables de nos débâcles. Les autres ne le sont pas non plus. Avec la culpabilité viennent les idées que nous sommes nuls, « pas capables », pas aimables. Nous voyons les autres comme étant « pas gentils », égocentriques, étroits d'esprit. Ce n'est pas NOUS ! Nous ne sommes pas le problème. L'AUTRE, pas plus.

En vérité, aucun ne peut porter à lui seul le poids des piètres statistiques actuelles concernant la vie en couple ou en famille recomposée. Non, personne n'est l'unique responsable des disputes interminables, des crises de colère, de la bouderie ou des nuits blanches sur le divan. Mais alors, qui est responsable ? La BOÎTE !

Que contient la boîte ?

Daphnée songeait à sa maison juste pour elle et ses enfants, tout près de celle de son mari. Ce rêve lui redonnait confiance en elle. Mais sa boîte contenait l'idée selon laquelle l'absence de relations sexuelles n'était pas une raison de mettre un terme au

couple. Pour sa part, Roméo, le bourreau des cœurs, avait dans sa boîte l'idée qu'on est nul en amour quand on ne parvient pas à trouver LA partenaire idéale. La boîte de Juliette renfermait aussi l'idée qu'on peut être trop vieille pour la vie commune. Un seul échec lui avait suffi pour arriver à la conclusion qu'elle était inapte.

Les idées emmagasinées dans cette boîte dictent la manière de se comporter en couple. Elles ont été construites à partir de rumeurs ou d'histoires vécues racontées par des proches ou des amis. On y trouve des préconceptions. Ce sont des idées formées d'avance, avant qu'on n'ait connu quelque expérience que ce soit. Ce sont aussi des théories proposées par tel scientifique réputé ou tel expert en la matière, ou des représentations culturelles et temporelles. La boîte contient également des règles énoncées par la religion, ainsi qu'un livret d'instructions avec des étapes à suivre.

Avec ces instructions, on sait quoi faire! Grosso modo, si quelqu'un nous tombe dans l'œil, on suit les étapes de 1 à 4. Étape 1 : On se fréquente. Étape 2 : On s'engage mutuellement. Étape 3 : On privilégie la vie commune. Étape 4 : On a un enfant, un chien ou un chat, ou les trois. L'affaire est dans le sac !

À notre époque, de multiples préférences viennent en option. Désormais, on a l'embarras du choix, en s'appariant avec un spécimen de son genre ou à l'opposé de son genre. On a même le choix parmi tous les nouveaux genres offerts sur le marché.

Quand rien ne va plus, on a l'option du divorce ou de la séparation, qui est très populaire, comme on l'a vu. Après quoi, on recommence le cycle : la fréquentation, la vie commune, etc.

Les pages du livret d'instructions contiennent des textes en petits caractères. Ceux-ci précisent un grand nombre de détails importants : le lit pour deux, avec matelas unique ou double ; le partage équitable et non genré des tâches ; la fréquence idéale des rapports sexuels exclusifs ; les visites à la belle-famille recommandées, permises ou interdites.

La boîte offre l'avantage de l'homogénéité comportementale, c'est-à-dire que tout le monde fait la même chose, en facilitant la vie en société. Chacun ayant une boîte presque semblable à celles des autres, on sait à quoi s'attendre. Il n'y a pas de trop grandes surprises. Mais, puisque rien n'est parfait, il y a un HIC.

Le hic, c'est que la boîte finit par nous coller à la peau

À force de porter la boîte, si encombrante soit-elle, on finit par l'adopter et on devient cette boîte. On a du mal à faire la distinction entre les idées qu'on a dans la tête et nous. C'était le cas de Marc.

Mon client était terriblement confus quand il s'est présenté à moi. Il ne savait plus s'il voulait vivre en couple. Il ne savait plus

s'il aimait les femmes ou les hommes. Il ne savait plus rien de rien.

Dès les premières années de sa vie, des interdits l'avaient frappé : «Interdit de toucher à tes parties intimes.» «Interdit de grimper dans le lit de maman et de papa.» «Tu n'as pas le droit aux mamelons de maman. Tiens, le biberon!» Pauvre petit, il avait pleuré, tapé du pied, protesté comme il pouvait : «Méchante boîte, va-t'en!» En vain, car il était beaucoup trop jeune. Ce n'est pas vêtu de couches qu'on peut changer les choses !

Devenu adolescent, avec la ferme intention de se débarrasser des interdits qu'on lui avait imposés, il avait scandé des slogans à la mode : «Vive l'amour libre! Je veux faire l'amour, pas la guerre!» À bas cette foutue boîte à la con! Mais on n'avait pas pris le jeune Marc au sérieux, car, encore à cet âge, il n'avait pas suffisamment de crédibilité. Il avait des boutons d'acné, les bras longs et de petits poils par-ci, par-là. Il n'avait pas atteint la quarantaine bedonnante ni obtenu de diplôme en « amourologie ».

Mon client s'était senti à l'étroit devant ces interdits, mais il avait fini par s'y habituer. On s'habitue à tout! Et un jour, la boîte lui avait collé à la peau. Il avait entrepris sa vie d'adulte avec en tête des injonctions au sujet de «ce qu'on doit faire et ne pas faire» pour réussir sa vie de couple. Il avait poursuivi l'idéal ultime d'un seul grand amour pour la vie. Il allait être pourvoyeur, excellent amant et bon père de famille. Il aurait

une femme dévouée, féminine et maîtresse de maison. Chacun avec l'angoisse de ne pas être à la hauteur. Cette angoisse était effectivement apparue dans sa vie commune le jour où Marc n'avait plus satisfait les envies de sa femme.

Être à l'étroit dans sa boîte, comme dans un habit étriqué

Avez-vous le souvenir des interdits inculqués durant l'enfance ou des permissions données? Vous rappelez-vous vous être senti à l'étroit dans votre boîte, particulièrement à l'adolescence? Quels idéaux avez-vous conservés au sujet de l'amour?

Chacun a porté une boîte comme on porte... un habit. On porte des habits étriqués pour séduire, par exemple des jeans serrés ou des chemises ajustées, ces chemises qui nous donnent des airs de saucissons. On a sur le dos de beaux vêtements, dans lesquels on a pourtant du mal à respirer! Du mal à exister! On a passé une grande partie de notre vie avec cette boîte collée à la peau. Alors, on peut avoir l'impression que la boîte, c'est tout! C'est la vie, l'amour... c'est NOUS.

Cette méprise peut nous conduire à ne plus savoir ce qu'on désire vraiment. À se questionner : quelles sont nos convictions profondes concernant l'amour? On peut en venir à se demander : «Suis-je normal?» Et là, attention, car le Manuel diagnos-

tique et statistique des troubles mentaux propose une multitude de classifications pour les personnes qui se posent des questions de ce genre !

Revenons à Daphnée. Elle se jugeait sévèrement d'avoir rêvé à une maison juste à elle, non loin de celle de son mari. Elle s'est rapidement reprise et s'est adressé des reproches : « Pourquoi en faire un drame ? Nous ne nous querellons même pas. Et les enfants tiennent à ce que nous vivions sous le même toit. » Puis elle m'a parlé de ses amis, qui l'accusaient de vouloir briser sa famille : « Et nous, lui avaient-ils dit, as-tu pensé à nous ? On s'est attachés à votre famille. »

L'entourage a ses propres idées, sa propre boîte. Il veut nous « aider » en nous disant quoi faire ou ne pas faire : « Tu ne trouveras pas mieux ailleurs. » « Ne pars pas maintenant, attends que les enfants aient quitté la maison. » Face à ces commentaires bien intentionnés, souvent on choisit de rester dans le simili-confort. On astique l'intérieur de notre boîte et on s'y fait.

La plupart d'entre nous détestent mal paraître. Sauf pour les anticonformistes qui se fichent de ce que les autres pensent, nous ne voulons pas déplaire à nos proches et à nos amis. Alors, nous gardons nos fantasmes pour nous et remplaçons les actions libératrices par des compensations. Comme nous ne sommes généralement pas à l'aise coincés dans une boîte, nous compensons par une forme ou l'autre de dépendance, ou par la dépression ou l'anxiété. Plusieurs conjoints affligés connaissent des

soubresauts intérieurs. Ils ont envie de sortir d'une relation médiocre, en hurlant in petto : «JE VEUX ÊTRE LIBRE!» Mais le temps passe. Et lorsqu'on leur demande : «Comment ça va?», ils répondent : «Ça va!»

Seul le bonheur est juge!

En amour, certains ne sont pas heureux, mais pas malheureux non plus. Quand on les interroge sur leur vie de couple, ils répondent : «Ça va! Ça va!» D'autres sont franchement insatisfaits, et ils nous le disent. Ce sont parfois d'éternelles victimes d'une mauvaise combinaison avec la mauvaise personne. À l'opposé, on connaît d'incroyables modèles d'adaptation humaine. Des boîtes masquées! On voit des héros fusionnels, à l'image de Peter Parker dans son habit de Spider-Man. Enfin, des hommes sont comblés et des femmes sont sincèrement ravies de leur couple, grâce à cette boîte qui ne contient pas seulement de mauvaises idées.

On ne peut prétendre détenir la vérité au sujet de l'amour, car seul le bonheur est juge. Notre bonheur! Si on est heureux en amour, si on est à l'aise dans notre couple, il n'y a rien à changer! Si on ne l'est pas, on a le droit d'ouvrir notre boîte, de regarder dedans et de faire le tri, comme on le fait avant de mettre des choses à la poubelle. On peut conserver les idées qui nous conviennent, qui nous apportent du bien-être, et se départir de celles qui ne nous conviennent plus, qui nous rendent malheureux.

La grande différence au sujet de cette boîte, c'est qu'elle est imaginaire. Elle contient des idées, qui sont par définition des représentations abstraites. En d'autres mots, une idée n'existe pas, contrairement à un objet qu'on peut prendre et lancer sur le mur. Une boîte imaginaire, même pleine d'idées, qu'on lance en l'air ne fera pas « boum ! » en retombant sur le sol. C'est important de se le rappeler quand on commence à se sentir à l'étroit, coincé ou mal à l'aise dans une relation, et qu'on croit ne pas pouvoir changer.

Vue sous cet angle, une idée, ça n'existe pas. Des centaines d'idées, ça n'existe pas plus. Mais, nous, NOUS EXISTONS ! Se débarrasser de quelques idées superflues, c'est faire de la place à la réalité. Une idée au sujet de la vie, de la mort ou, dans le cas qui nous intéresse, du couple, peut être très éloignée de la vraie vie, de la vraie mort, et du vrai amour. Elle peut être aussi éloignée de la réalité qu'un tableau impressionniste d'un champ de fleurs sauvages peut être éloigné du champ lui-même.

Ouvrons notre boîte et regardons dedans

Paulo et Sandra formaient une « bonne équipe », selon leur expression favorite, surtout en ce qui avait trait à l'éducation de leurs trois enfants, chacun adopté dans un pays différent. Ils faisaient l'admiration de tous en exhibant leur progéniture et en se montrant des hôtes exceptionnels. Néanmoins, leur vie sexuelle était au point zéro, et Paulo refusait d'en discuter ouvertement. Il préférait « se passer » de relations intimes que de

provoquer un conflit et de briser l'harmonie apparente entre eux.

Sandra respectait ce pacte de silence, mais elle se rongait les sangs à cause d'une liaison qu'elle entretenait avec une collègue de travail. Au bout de quinze ans, Paulo a proposé le dialogue, parce qu'il était lui-même tombé amoureux d'une autre personne. À ce moment-là, il a appris la liaison de sa femme. Alors, chacun y est allé de paroles blessantes et de menaces de divorce. Toutefois, à ce jour, Paulo et Sandra cohabitent encore, tout en ayant une vie intime à l'extérieur du foyer.

Un flop, c'est douloureux! Après avoir épongé un océan de larmes et survécu à un tsunami d'émotions, on peut se remettre en question. On peut réfléchir au bien-être des enfants, à l'avenir. Après avoir ruminé : «Qu'aurais-je dû dire ou faire?», on peut jeter un regard nouveau dans la boîte.

Il faut garder à l'esprit que nos erreurs ne sont pas la seule source d'apprentissages. On peut prévenir au lieu de guérir. D'autres clients, Jonathan et Alice, en sont un bon exemple. Ils étaient de la génération qui prend un rendez-vous chez le psy comme chez l'esthéticienne pour un soin du visage. Notre première rencontre a débuté ainsi : « Quelles sont les difficultés pour lesquelles je puis vous aider? » « Aucune! Tout va très bien entre nous! Nous avons décidé de nous fréquenter... »

Ça prend du cran pour entreprendre une thérapie dans le seul but d'éviter un flop. C'est ambitieux d'ouvrir la boîte quand ça

va bien. Néanmoins, ça prend encore plus de courage de le faire lorsque tout va mal. Cette boîte peut être encombrée d'injonctions culturelles qui ont mal vieilli. À l'intérieur se trouve peut-être un modèle du couple «toi et moi sous un même toit» qui a besoin d'un lifting. On peut y découvrir des mirages de l'amour romantique dans lesquels on a trop misé sur une seule personne (même pas soi-même). À cette chimère s'ajoutent des phrases toutes faites qu'on se dit à notre premier rancart : «Chacun est responsable de son propre bonheur!» « Vivre et laisser vivre!» Puis on se rend compte qu'on a vite jeté aux oubliettes ces vérités de La Palice. Mais, dans notre fameuse boîte, il n'y a pas seulement des idées dépassées. Certaines peuvent être précieuses et utiles. Alors, êtes-vous prêt? Découvrons le contenu de cette boîte!

Une longue histoire d'Homo sapiens

Vieux comme le monde, l'amour est une force qui nous pousse à nous UNIR. Ce n'est pas uniquement un réflexe biologique lié aux émotions, comme des scientifiques matérialistes peuvent le laisser entendre. L'amour est un sentiment qui englobe le corps, l'esprit et le cœur de l'être. Cette forme d'intelligence naturelle est au service d'une intention globale de créer la vie.

Lorsque nous sommes sensibles au monde invisible, qui s'exprime dans l'œuvre de la nature, nous reconnaissons cette faculté universelle d'aimer et le grand mystère de la création sur Terre. Nous ne pouvons comprendre totalement ce mystère qui nous dépasse... comme un pépin de pomme ne peut saisir toute la pomme, encore moins l'arbre dans lequel elle pousse, encore moins le verger.

L'amour n'est pas l'apanage des humains, puisque les animaux et les plantes ont ce même élan de procréation, pour la survie de leurs espèces. On peut observer la tendresse entre deux mammifères, mais on en sait très peu de choses, parce qu'on ne connaît pas leur langage. Par contre, entre des humains, l'amour est omniprésent.

Chacun RESSENT à l'intérieur de lui cet amour, et ça suffit comme preuve. Cet amour a sans doute été à l'origine de la fusion des cellules reproductrices mâle et femelle de nos géniteurs, mais nous étions encore inconscients, inachevés. Or, à l'instant où nous sommes sortis de la matrice, et où nous avons éprouvé le besoin d'y revenir bien au chaud, nous avons AIMÉ. Dès le premier moment où nous avons connu le sentiment de rejet ou la peur de l'abandon, nous avons connu le besoin d'être aimé.

De grands sages nous exhortent à donner un amour qui n'attend rien en retour. Ce serait l'expérience la plus extraordinaire, le calme absolu, la zénitude parfaite. Mais c'est ignoré le fait que dans l'amour conjugal se rejouent les peurs de la première séparation d'avec notre mère. Notre sortie dans le monde a provoqué un manque à combler, qui réapparaît chaque fois que nous aimons de nouveau.

L'anthropologie du couple

L'amour existe depuis toujours ; du moins, c'est l'idée qui se trouve dans ma boîte. Mais le couple existait-il au début de l'humanité ? Était-ce le même modèle, soit deux adultes qui habitent sous le même toit, avec la marmaille ?

L'anthropologie est une science spéculative, dans la mesure où elle raconte l'histoire de l'humanité à partir de morceaux de poteries et d'os enfouis dans les profondeurs du sol. On fait confiance aux spécialistes qui interprètent les découvertes d'autres

spécialistes, les archéologues, qui manient le grattoir à la recherche d'artefacts. Or, selon les anthropologues, à l'origine de l'humanité, la vie à deux n'existait carrément PAS.

Un homme et une femme sous un même toit, ça n'existait pas.

À partir de ce que révèlent des fouilles minutieuses et les interprétations plausibles qui en découlent, les anthropologues expliquent comment étaient vécues les relations conjugales et familiales durant la préhistoire. Avec mon grain de sel et un brin d'humour, je considérerai trois facettes fondamentales du couple à cette époque lointaine, en répondant aux questions : AVEC QUI ? OÙ ? COMMENT ?

Le couple, avec qui ?

Il y a très, très longtemps, bien avant de se mettre à dessiner des symboles sur la roche, les humains vivaient en clans. Un clan était constitué d'un grand nombre d'individus, disons une dizaine et plus. Une famille élargie, quoi ! Avec plusieurs papas et mamans qui partageaient leur quotidien en se répartissant la surveillance des petits, les emplettes dans les grandes surfaces d'animaux sauvages et l'immense rayon de fruits et légumes, la préparation du pot-au-feu, etc. Donc, quand on pose la question « le couple, avec qui ? » au sujet de cette période lointaine, la réponse est inévitablement : avec tout le monde ! Les partenaires étaient nombreux et les génitrices avaient le choix du

plus fort et du plus beau. Une fois que les rejetons étaient en route, dans l'utérus, le couple était dissous au profit du clan.

Le grand nombre d'individus a des avantages. Ne dit-on pas que plus on est de fous, plus on rit? Ça devait être une vraie partie de plaisir à l'âge de la pierre! À ce nombre, on n'avait pas tendance à se faire une obsession de la petite paille dans l'œil de son partenaire. Toutefois, l'absence de partenaires exclusifs était peut-être source de jalousie ou de compétition entre les madames et entre les messieurs. Il y avait des gueules qui faisaient « grrrr! » ou des « c'est la mienne, pas la tienne ». Mais cela n'est pas différent d'aujourd'hui. Donc, ça ne compte pas.

Avec autant de mâles dans un seul clan et l'amour libre en vogue, les géniteurs avaient certainement du mal à retracer leurs rejetons. Ils n'avaient même pas la capacité, comme c'est le cas des papas manchots, de retracer leurs petits parmi une colonie de 25000 nids, grâce à leur signature vocale. Nos lointains ancêtres ne possédaient pas cette aptitude, mais qu'à cela ne tienne, les soins maternels et paternels étaient offerts à tous les petits, sans discrimination, comme cela se fait encore chez certains peuples polygames d'Afrique.

Le couple, où ?

De nos jours, une maison unifamiliale, un condo ou un appartement est le logis standard pour la vie à deux ou familiale. À moins de demeurer encore chez les parents, quand c'est utile ou nécessaire, le couple acquiert son autonomie en s'offrant un lieu, dont le prix est généralement proportionnel au nombre de pièces. Les nouvelles générations ne semblent plus vouloir cohabiter dans une petite cabane au Canada. On cherche un logis plus grand, quand on peut se le payer. Parfois, on doit se contenter d'une yourte, d'une minimaison, ou d'une roulotte.

Comme on vient de le voir, la vie de couple cédait rapidement sa place au clan. Ce dernier vivait dans un endroit qui n'a rien à voir avec les logis d'aujourd'hui. C'était une grotte ou une habitation de fortune pour toute une tribu, pas seulement pour le couple reproducteur. On s'en servait pour se mettre à l'abri du mauvais temps. Les membres de la tribu y dormaient et parfois y mangeaient. Ils se protégeaient des prédateurs. L'espace rudimentaire avait des avantages : pas de tiroirs à ranger, de murs à peindre, de vitres à laver. Ces habitations n'impliquaient pas de factures salées d'électricité ou d'Internet. Elles donnaient directement sur l'extérieur, et leurs occupants profitaient d'une entrée d'air pur en permanence.

En dehors de la demeure, les vastes étendues de forêt et de savane constituaient un garde-manger abondant et un terrain de jeu pour les gamins, tout comme un lieu d'apprentissage interactif. Le plus clair du temps devait être consacré à la cueillette

et à la chasse, ou passé à décompresser de la vie communautaire. Avec autant de congénères en permanence dans les alentours, on doit vouloir se réfugier sur une colline, pour les caresses en solitaire, ou derrière un bosquet, pour les papouilles.

Le couple, comment ?

Je suppose que la relation conjugale était moins compliquée dans la préhistoire. Je me figure une période de séduction longue et captivante entre le mâle et la femelle, jusqu'à l'acte. Le premier, l'instrument de fécondation par excellence, sautait littéralement la deuxième. Puis, quelques minutes et demie plus tard, on avait l'esprit tranquille. La progéniture était faite, et bien faite. Chacun pouvait retourner à ses pots. Les messieurs se retrouvaient pour la chasse. Les madames prenaient part ensemble à la cueillette de petits fruits, de verdure et de racines, ainsi qu'à la préparation du repas.

Bien sûr, je fabule, car il est impossible de savoir précisément comment se passaient les interactions à l'âge de la pierre. On peut simplement penser qu'une division spontanée avait lieu dans le clan. Pas question d'être à deux pour nettoyer la caverne ou débusquer le gibier. Les messieurs et les dames n'avaient aucun intérêt pour la formule «collé-collé» près du feu quand la journée était terminée.

Le clan vivait dans un environnement rustre, mais spacieux, qui autorisait les relations avec des partenaires multiples. L'or-

ganisation du quotidien dans ce contexte se trouve à des années-lumière de la vie d'aujourd'hui, par exemple dans un appartement de trois ou quatre pièces, avec peu de fenêtres, sans jardin, et une seule et même personne à aimer. Cette personne peut être d'une agréable compagnie, mais, parfois, elle nous marche sur les pieds, accapare la salle de bain, laisse traîner la vaisselle sur le comptoir de cuisine et j'en passe.

Et après ?

Après l'époque de la grotte, et du nomadisme en particulier, nos ancêtres ont voulu améliorer leur sort. Ils ont délibéré ensemble, mâles et femelles, pour une raison précise : ils en avaient assez de se déplacer d'un endroit à l'autre. L'art du jardinage allait devenir la nouvelle activité à la mode. Voulant tirer profit du territoire au maximum, ils devaient être encore plus nombreux. Ainsi, hop ! hop ! hop ! ils ont fait plus de bébés sapiens. Cela est une première hypothèse.

La seconde hypothèse est la suivante : la production alimentaire a fait accroître la population. L'invention de l'agriculture et surtout la production des céréales — en d'autres mots, le « manger mou » une fois qu'il est cuit — ont permis aux mères de sevrer leurs bébés plus tôt et d'être fertiles à nouveau après l'allaitement. Cela aurait créé le babyboom préhistorique.

En gros, l'exclusivité sexuelle serait venue avec le besoin d'assurer la sécurité de cette progéniture abondante durant sa

longue maturation. Avec le jardin à proximité, le protecteur unique pouvait rester près de la petite famille. Il fournissait de quoi manger à la maman, qui s'occupait de sa bedaine, puis des nombreux marmots, qui étaient encore aux « couches ». Bien sûr, c'est une expression, puisque le cartel des couches ne s'est formé que beaucoup plus tard.

D'autres experts avancent que l'avènement de la religion est venu imposer le couple. Considérant avec embarras que les humains s'envoyaient en l'air, pardonnez-moi l'expression, n'importe quand, n'importe où, avec n'importe qui, les autorités religieuses auraient décidé que ça suffisait. « Stop ! Réservez vos appareils... génitaux à une seule famille. »

Le clergé était une caste qui ne produisait RIEN, mais qui avait beaucoup de pouvoir. Les rois et les reines ne produisaient rien non plus, mais exerçaient un pouvoir absolu. Ce pouvoir était possible grâce au stockage des céréales. Une fois qu'ils contrôlaient ces ressources, ils pouvaient dicter leurs lois et dominer la population.

C'est ainsi que la religion semble avoir contribué aux « vraies de vraies » sociétés, qui ont grandement influencé les relations entre les hommes et les femmes. Avec ses tentatives de mettre de l'ordre dans le désordre, elle a instauré les permissions et les interdits. Elle a déterminé les bonnes conduites et imposé des tabous. Elle a réglementé les tenues vestimentaires. Finalement, elle a édicté l'exclusivité sexuelle pour les fidèles.

Au fond de notre boîte...

Quand on plonge notre regard dans la boîte d'idées sur le couple, on découvre que plusieurs d'entre elles se sont installées dans l'inconscient. Tout au fond se trouvent peut-être celle du clan dans lequel vivaient nos lointains ancêtres, et d'autres encore comme la vie communautaire, l'esprit nomade, les relations amoureuses non exclusives, la division des tâches, etc.

L'héritage culturel de cette époque si reculée ne peut être que présumé. Mais s'il existe bel et bien, il nous force à légitimer les personnes qui désirent plusieurs partenaires, qui veulent bouger tout le temps ou qui préfèrent la compagnie de leurs copains ou copines, à celle de leur épouse ou époux.

«J'aimerais mieux habiter avec d'autres filles, m'a confié Élisabeth qui envisageait de quitter Francis. Sérieusement, quand je discute avec Audrey et Sabrina, je ne vois pas le temps passer, tandis que les conversations avec mon mari m'ennuient à mourir. Les filles et moi, on parle des collègues au travail. On échange des trucs pour la maison. On s'entend sur l'importance que celle-ci soit bien décorée, bien rangée, bien propre. Francis et moi, on est toujours en train de se disputer au sujet de l'entretien ménager. Il s'éclipse quand je lui demande de m'aider à nettoyer.»

Élisabeth ne souffrait pas de TOC du ménage, parce qu'elle aimait que la maison soit en ordre. Francis n'avait pas le syndrome de la paresse chronique quand il avait envie de faire un

tour de bagnole au moment où elle sortait la balayeuse. Il préférait la quiétude de son garage aux visites des copines. Eh bien, cela ne faisait pas de lui une tare de la société pour autant. Pas plus qu'Élisabeth qui trouvait le temps long chez le concessionnaire de voitures.

Ce couple ne s'accordait pas sur l'importance de plusieurs choses du quotidien, et ça chagrinait ma cliente. Un point était plus délicat que les autres : l'exclusivité sexuelle. Francis souhaitait expérimenter des relations extraconjugales, ce qu'Élisabeth refusait catégoriquement et qui l'a poussée à la séparation définitive.

Le fameux flop touche sans distinction des personnes aimantes et volontaires. En raison de nos lointaines origines, et principalement des idées qui tapissent le fond de notre boîte, ça graffigne sur certains points. Qu'en est-il des animaux ? Se disputent-ils au sujet de leurs préférences sexuelles ? Les imagine-t-on en train de s'offenser parce que leur partenaire préfère copuler avec la voisine, puis l'autre voisine ? L'un des aspects qui distinguent radicalement les animaux des humains est leur indifférence face aux tabous qui entourent nos désirs sexuels. Ces tabous sont une grande source de conflits entre nous.

Les animaux se foutent des tabous

«Tu te moques de moi?!» a répliqué Élisabeth lorsque Francis lui a avoué sa curiosité pour les relations extraconjugales. Blessée dans son orgueil, elle l'a traité de tous les noms : «Espèce d'obsédé sexuel, de vicieux, de pervers !» Puis elle a fait sa valise, claqué la porte et demandé l'asile à sa copine Audrey.

Une boîte d'idées sur la manière de vivre en couple contient des tabous, c'est-à-dire des interdits moraux et sexuels. Ceux-ci sont parfois si imposants que chacun oublie ses vrais désirs. Nous perdons l'aptitude à nous accorder avec l'autre. Nous nous faisons la guerre sur des mots, des étiquettes qui s'entrechoquent, souvent sans que l'un ou l'autre ait osé réellement la «chose».

Les tabous concernant l'exclusivité sexuelle sont heureusement associés à des termes exempts d'affectivité, qui nous permettent d'en parler avec moins d'hostilité et de méfiance. La MONOGAMIE indique qu'on désire faire l'amour avec un seul partenaire. La POLYGAMIE désigne une envie d'avoir dans son lit plusieurs partenaires.

Selon l'histoire prétendue de l'humanité, nos lointains ancêtres auraient connu une longue période de polygamie. Cette période a été déterminante, et beaucoup plus longue que celle qui a suivi : la monogamie. Cette dernière est dès lors devenue la voie avec un grand V. Elle donnait accès au ciel et au pardon éternel. On est passé de l'abondance et de la souplesse sur le plan sexuel à des rapports limités et étroits. L'abondance et la souplesse étaient privilégiées pour la survie de l'espèce, puis les rapports limités, pour un meilleur contrôle de l'espèce. Pour prendre une analogie vestimentaire, le passage de la polygamie à la monogamie pourrait être comparé au remplacement des jupes souples en paille que portaient les gens de l'époque par les jeans serrés d'aujourd'hui.

Partant de ces analogies, on peut se demander si la polygamie est une forme plus innée de relation conjugale. Les difficultés récurrentes de plusieurs couples reposent-elles sur cette envie naturelle d'«aller voir ailleurs»? Une propagande culturelle nous conditionne-t-elle à la monogamie? Ou est-ce le cœur qui parle quand nous voulons l'autre «juste pour nous»? Comparons-nous aux animaux et allons voir l'éthologie.

L'éthologie du couple

Nous ne sommes pas des bêtes, et je ne veux pas lancer un débat stérile sur nos origines véritables, notamment sur nos liens plus ou moins admis avec le singe. L'éthologie servira ici à aborder un sujet controversé, qui fait fuir les uns et attire les autres.

Cette science étudie les mœurs des espèces animales dans leur milieu naturel et a pour but d'éclairer nos comportements humains.

D'entrée de jeu, mettons de côté nos gentils toutous qui ont appris à donner la patte, quand on dit : « Donne la patte. » La domestication métamorphose un chien ou un chat en colocataire affectueux. Ces citadins à poil n'ont plus grand-chose de sauvage et paraissent aussi embrouillés que nous, avec leur boîte d'interdits et de permissions.

Même les animaux qui vivent à l'air libre ont des comportements étranges. Les écureuils urbains volent nos graines de tournesol, dédiées aux oiseaux, pour ensuite les stocker compulsivement en dessous de nos capots de voitures. Ces petits rongeurs sont doués d'intelligence, car ces endroits sont secs, donc propices à la conservation de leurs précieuses réserves, et sécuritaires, à l'abri des prédateurs, jusqu'à ce que le moteur démarre !

Les moineaux prennent nos vitres pour je ne sais pas quoi : des lacs verticaux dans lesquels ils plongent la tête la première. Ou des tam-tams mortels, un seul coup suffit, bang ! il est mort. On ne devrait pas nettoyer nos vitres avec autant de soin ou il faudrait les couvrir de dessins de gros matous. On devrait surtout laisser pousser les arbres plus que les maisons, et avoir moins de fenêtres, aussi, pour les pauvres aveugles ailés.

L'environnement urbain est dénaturé, et il a un effet sur le comportement animal, qui est aussi dénaturé que le nôtre. Mais revenons à nos moutons. L'éthologie permet de classifier les oiseaux, les mammifères et les insectes selon leurs penchants sexuels, afin de mieux comprendre ceux des humains. Résumons en quelques mots ce domaine large et complexe.

D'un côté, vous avez les oiseaux. La majorité d'entre eux sont monogames. Certains sont inséparables, surtout les perroquets qui portent ce nom. La fidélité incarnée, c'est par ailleurs la tourterelle. C'est pour cette raison qu'on appelle des amoureux des «tourtereaux». Et les canards, les cygnes, les outardes, les huards font tout, et tout le temps, ensemble, y compris de grands voyages saisonniers. Les mâles de ces espèces arrivent quelques jours avant les femelles, et ils réussissent à se retrouver grâce à leur instinct hyper-développé.

À l'opposé, les mammifères sont généralement polygames. Au taureau vedette vont des dizaines de vaches! Ainsi, un mâle s'associe avec plusieurs femelles, tandis que chaque femelle n'a pour partenaire qu'un mâle, unique et dominant. D'ailleurs, le terme «mammifère» vient de «mamelle», pour les femelles qui allaitent leurs petits. Cette tâche limite le temps qu'elles pourraient passer, dans d'autres circonstances, à l'élaboration d'un palmarès masculin.

Ensuite, on peut parler du cafard asiatique, qui est monogame. Cette fidélité est garantie en quelque sorte par le cannibalisme mutuel, chacun grignotant les ailes de l'autre. Ainsi, désormais

incapables de voler, ils ne sont plus en mesure d'être... volages ! Néanmoins, sauf chez 1 invertébré sur 10 000, les insectes sont... Enfin, vous connaissez le destin tragique du mari de la reine des fourmis ! L'« anti-nymphomane » par excellence, après s'être accouplée, se passe de son César, rendu inutile pour la survie de la colonie. Il meurt au bout de l'acte sexuel, achevé sur le coup, tandis que Cléopâtre la despote conserve ses spermatozoïdes. Conclusion : les insectes sont massivement polygames.

Une hirondelle ne s'affiche pas comme monogame

L'idée de monogamie ou de polygamie chez les animaux est tout de même absurde, quand on considère réellement ce qui se passe dans la nature. En effet, aucun animal ne se questionne sur ses comportements. Il ne se prive pas pour correspondre à une ÉTIQUETTE que nous, les humains, avons inventée.

Une hirondelle ne se présente pas ainsi : « J'opte pour une monogamie souple, avec fréquentations extraconjugales. » Si certaines espèces manifestent des tendances, elles montrent aussi une flexibilité incroyable. Le couple de vautours noirs, notamment, est exemplaire, et c'est la preuve qu'on peut être moche et aimable. Chacun des gros rapaces couve les œufs. Après la naissance, papa et maman vautour nourrissent à tour de rôle leurs bébés. Par contre, les aventures sont malvenues. Si papa

tente de courir les jupons, ses congénères ne manqueront pas de le tabasser sévèrement.

On observe une fidélité irréprochable chez d'autres oiseaux qui se retrouvent au même endroit avec le même compagnon, année après année. Cependant, les individus d'un grand nombre d'autres espèces tombent sous le charme d'une nouvelle conquête au printemps suivant. À l'instar des humains qui ont leur employé du mois, chaque oiseau mâle a sa préférée de la saison. Il fait la cour à la femelle en se pavanant avec son beau plumage, lui offre des brindilles, chante sa ritournelle, exécute des pirouettes. Mais, au prochain printemps, il passera... à la suivante.

Le père biologique des oisillons n'est pas toujours celui qui occupe le nid. À l'égal de certains beaux-pères très présents auprès de nos enfants, un mâle peut adopter les petits d'une femelle. Toutefois, s'il cavale à gauche et à droite, elle ne lui fait pas la gueule. Les oiseaux sont donc des « monopolygames ». Certains convolent en justes noces non pas avec une compagne, mais avec une série de compagnes, et leur sont fidèles. D'autres bêtes à plume sont totalement volages.

De quel type sommes-nous : oiseau, mammifère ou insecte ?

Les observations éthologiques montrent que la DIVERSITÉ des conduites sexuelles est la norme. Les spécialistes avancent que,

chez les animaux, la monogamie associée à une fidélité sexuelle est inférieure à 1 %. En d'autres mots, presque aucun animal ne se complique la vie avec un tel ou un tel régime matrimonial. La seule règle qui vaille dans la nature, c'est la VIE elle-même.

Il serait amusant de nous identifier à un type pour reconnaître nos penchants. Vous percevez-vous plutôt oiseau, mammifère ou insecte? Ce n'est pas aussi simple que de reconnaître le Verseau ou le Scorpion en nous.

Nous sommes des mammifères, selon la classification des espèces. Les mammifères sont polygames, sauf exception. Les gibbons sont monogames, ce qui est rare chez les primates. De petits carnivores sont également fidèles à leur partenaire, comme le renard et certains rongeurs. Le castor et la girafe sont de loyaux partenaires sexuels.

Une question demeure toutefois en ce qui concerne les diverses tendances possibles sur le plan sexuel : comment en est-il décidé ainsi pour nous? Naïssons-nous avec un code génétique programmé avec l'option d'un seul amoureux ou de plusieurs à la fois? Ce code peut-il changer au fil de l'existence? Et le libre choix dans tout ça?

Pour rire un peu, imaginons que nous soyons nés taureaux, conçus pour passer notre vie avec une cinquantaine de génitrices aux lolos nourrissants, mais que nous choissions une seule d'entre elles, la belle avec des taches noires et blanches et de grands yeux bruns, en préférant la sécurité d'un enclos à la

liberté de la prairie. Imaginons encore que, malgré nos mamelles bien évidentes, nous nous sentions de type oiseau, avec l'envie de couvrir de mille attentions délicates notre tourtereau chéri. À l'instar d'un insecte, nous fantasmons sur une horde de partenaires exclusifs qui s'offrent, puis se volatilisent sans exiger aucune pension alimentaire.

C'est drôle, mais les gens ne blaguent pas habituellement au sujet de leurs préférences sexuelles. La boîte contenant de lourds préjugés à ce sujet, ils peuvent ne rien dire de leur instinct. Elle aurait envie de quitter le foyer quelques jours par mois pour vivre ses propres expériences, mais elle n'en soufflera pas un mot. Il aimerait faire la cour à sa voisine, lui proposer de faire l'amour, mais gardera ce désir sous silence.

Chacun a une vie intérieure secrète, des fantasmes qu'il cache grâce à son raisonnement et à sa capacité de maîtrise de soi. Mais on ne maîtrise pas tout, surtout pas la nature !

Changer la nature, c'est impossible

À une certaine époque, Valentine avait les «hormones au plafond», selon sa propre expression. Elle avait alors expérimenté toutes les formes de relations sexuelles et invité ses nouvelles conquêtes au lit, en moyenne cinq nuits sur sept. Cette fille dégourdie avait goûté au sexe avec un homme, une femme, à trois, avec consommation illicite. Tout était permis dans sa chambre à coucher, sauf l'attachement. Quand un nouveau

venu éprouvait pour elle un coup de cœur, elle lui montrait la porte. «Si ça ne fait pas ton affaire, disait-elle, va voir ailleurs!»

Vingt ans plus tard, Valentine s'était convertie à la monogamie, mais elle avait gardé la même franchise déconcertante. Lors de notre première consultation de couple, elle a pris la main de son beau Valentin et a déclaré solennellement qu'elle le voulait juste pour elle, qu'elle ne le quitterait jamais, qu'ils surmonteraient ensemble les problèmes, blablabla.

Valentin a écouté Valentine avec un sourcil en l'air. Il avait eu une vie conjugale totalement différente. Son épouse avait été stricte et frigide. Elle lui avait imposé vingt-sept ans d'abstinence et nombre de nuits passées dans un petit lit, parce qu'il ronflait, suait, pétait, selon son ex-femme. Après avoir joué au parfait mari, flexible et accommodant, il s'était promis de profiter de la vie pour connaître de multiples expériences intimes et variées.

On peut passer de la polygamie à la monogamie, à l'exemple de Valentine. Ou l'inverse, comme Valentin qui souhaitait être libre sexuellement. On peut avoir la ferme intention de le faire, mais notre biologie, notamment, peut nous mettre des bâtons dans les roues.

La biologie, nos envies, nos désirs existent indépendamment de notre volonté. C'est le plus grand défi de la société moderne, celui de dompter les instincts mâles et femelles. Ça ne se fait pas en un claquement de fouet!

Le pouvoir de la nature est déterminant, bien qu'il ne soit pas absolu. Quand la science s'en mêle, on assiste à des horreurs. Je parle des transmutations génétiques. Des généticiens prennent un campagnol des champs, de son nom savant le *Microtus arvalis*, ce petit animal qui ressemble à une souris et vit dans la promiscuité. Et ils tentent d'isoler les gènes responsables de la monogamie en le changeant en campagnol des prairies, le *Microtus ochrogaster*. Ce faisant, ils cherchent à transformer un don Juan en mari fidèle. Bon Dieu, on n'est pas sorti du bois! Non, car la manipulation génétique ne se limite pas aux animaux. Les petites bêtes ne sont plus les seules à être étudiées, sous le regard scrutateur de spécialistes en sarrau. Ces expérimentations en laboratoire, très controversées, s'étendent malheureusement aux cobayes humains.

L'instinct est observable chez tous les êtres vivants, dans la nature. C'est une force obstinée que notre cerveau a du mal à dompter. Cette intelligence de la vie est une faculté sophistiquée que notre cerveau peine à saisir. L'instinct agit sans notre conscience. Parfois, sans notre consentement! Pour cette raison, on peut inculquer des comportements sociaux désirables ; on peut même charcuter un corps d'homme pour en faire un corps de femme, ou vice versa, mais changer la nature, c'est peine perdue.

Vivons-nous un bref intermède de monogamie ?

Depuis combien de temps la monogamie domine-t-elle l'humanité? Il n'y a certes pas de consensus sur cette question. Les paléoanthropologues suggèrent que la monogamie a commencé très tôt, il y a 4,4 millions d'années, tandis que les généticiens laissent entendre qu'elle est apparue beaucoup plus récemment, moins de 10 000 ans. Qui dit vrai ? C'est sans compter les années 1920, les Années folles. Sans compter non plus la période qui précède le IX^e siècle, alors que les relations extraconjugales, très fréquentes, troublaient le sens profond du mariage. Selon certains historiens, le couple est avant toute chose une affaire d'Église : son apparition ne dépasserait pas quelques siècles.

La monogamie est bien présente actuellement, mais ne serait-elle qu'un bref intermède dans l'histoire de l'amour, dominée par la polygamie? En effet, pendant des milliers d'années, les messieurs et les dames se sont comportés comme plusieurs de nos amis les animaux. Ces derniers suivent leur instinct. Ils n'ont cure des étiquettes et semblent à l'abri des remords. Des milliers d'années de polygamie sur Terre, c'est LONG long-temps!

Comme on l'a vu plus haut, une hypothèse veut que, le début de la culture des céréales ayant entraîné un sevrage précoce et des grossesses plus rapprochées, avec plusieurs rejetons en bas âge, le mâle préhistorique ait eu tendance à pourvoir aux be-

soins de sa femelle et de sa progéniture au lieu d'aller voir ailleurs. C'est le nombre de bébés qui aurait fait pencher la balance du côté de la vie à deux. Une autre hypothèse concerne la maturation à retardement des bébés humains. En comparaison, le faon, par exemple, gambade dès le jour de sa naissance, mais le bébé de l'homme a besoin d'une année de biberons et de compote avant de se lever sur ses deux pattes. Avec la nécessité de protéger les petits contre les redoutables prédateurs, la monogamie serait devenue une solution de rechange prisée. C'était une question territoriale également. Le mâle gardait l'œil sur son domaine de chasse. La femelle avait ainsi sous la main un pourvoyeur régulier : «Tu nous ramènerais un peu de zèbre, s'il te plaît? »

De nos jours, la viande d'élevage se trouve en paquets scellés à la boucherie, aucun prédateur, sauf ceux qui portent la cagoule, ne court les rues, et un système d'alarme peut assurer la protection d'une famille. On peut se demander alors pour combien de temps encore la monogamie sera le choix premier des foyers occidentaux, avant de passer à un futur «poly».

Au moins 85 % de la population mondiale se dit monogame. Néanmoins, dans certaines régions, les peuples sont franchement polygames. Parmi eux, plusieurs sont polygéniques : l'homme a plusieurs partenaires féminines, mais celles-ci n'ont pas de relations intimes entre elles. D'autres sont polyandriques : la femme a plusieurs partenaires masculins, mais ceux-ci n'ont pas de relations intimes entre eux. Dans des pays

d'Afrique, encore de nos jours, la polygamie s'avère être le régime tout désigné.

Les experts prétendent que le futur sera «poly». «Poly» par-ci, «poly» par-là, ce préfixe greffé à des mots semble indiquer qu'un changement est imminent. Déjà, tout un lexique permet de signifier qu'on aime au pluriel. Le polyamour veut dire qu'on a plusieurs partenaires sexuels et que tout le monde est d'accord. La polyamorie, ce sont des métamours (un synonyme de «polyamour») qui se fréquentent et partagent des moments ensemble. Une personne polysaturée considère qu'elle a suffisamment de partenaires. Question d'énergie, elle ne pourrait en avoir plus. Il y a polyacceptance lorsqu'une «monofille» fréquente un «polygars» ou que, à l'inverse, une «polyfille» se frotte à un «monogars». La polycule, c'est un réseau de partenaires polyamoureux.

Êtes-vous prêt à vivre l'ère du «poly»? Cela vous rebute-t-il ou cela vous fait-il envie? Aimeriez-vous vivre comme un sultan au large harem? Souhaitez-vous avoir de bellissimes rivales? Recherchez-vous une cité interdite où le poison est un ingrédient de la vinaigrette? Exotique, mais dangereux! Reprenons l'analogie vestimentaire utilisée à quelques reprises. Se convertir à la polygamie équivaldrait à passer du costume ajusté, dans lequel on se sent à l'étroit, à la robe de chambre grande ouverte qui laisse paraître nos atouts!

Somme toute, la polyrelation, avec ses étiquettes inventées pour ménager les susceptibilités au sujet de la sexualité, ce serait simplement une idée de notre boîte. Que trouve-t-on d'autre à l'intérieur?

Le vieux tourne-disque

Germain pleurait son ex-épouse, Marianne. Elle l'avait quitté. Elle était retournée dans son patelin natal, tandis que lui désirait rester en ville, près de ses parents vieillissants. Nostalgique, il m'a relaté les moments de plaisir avec sa «douce moitié» : les promenades dans le parc et les sorties du dimanche au restaurant. Il m'a parlé des boutiques de vieilleries dont ils faisaient le tour à la recherche de rares vinyles aux belles grandes pochettes. Il m'a raconté les soirées où ils les faisaient jouer sur un tourne-disque...

Eurêka! Je cherchais une façon d'expliquer à Germain comment nos modèles d'amour pouvaient avoir évolué. Le modèle de nos aïeux — avec sa formule «pour le meilleur et pour le pire, jusqu'à ce que la mort nous sépare» —, c'était comme un vieux tourne-disque.

Cet appareil d'avant le déluge trônait dans le salon de tous les foyers. Quelques tables tournantes refont surface ici et là dans les centres commerciaux. Or, les exemplaires authentiques du XIXe siècle, on ne les trouve plus que chez les antiquaires. Le

disque en vinyle trop usé grésille un peu, mais, jadis, ça fonctionnait à merveille! Le modèle du couple d'avant, c'est un peu pareil.

Trouvez-vous que le modèle d'amour conjugal de nos aïeux ressemble à un vieux tourne-disque, ou à son ancêtre, le gramophone, qui faisait danser joyeusement la parenté? Êtes-vous d'avis néanmoins que, dans le temps, ce modèle marchait? Enfin, entendons-nous sur le verbe «marcher». À l'époque du gramophone, l'un des époux devait atteler le cheval et entasser les petits dans la carriole, avant de pouvoir se sauver d'une relation difficile... Il était plus facile d'endurer la situation. De nos jours, on prend ses clés de voiture et on s'en va!

À partir du moment où tout change, ce qui marchait avant peut être désuet. Tentons de mettre un disque vinyle dans un lecteur à CD ou une vieille cassette à ruban dans un port USB. Les vinyles et les cassettes sont des objets recherchés, à exposer dans un musée d'antiquités, mais ils ne correspondent plus au système d'exploitation actuel.

Cette image du vieux tourne-disque, je l'ai évoquée avec Germain, tout désarmé d'avoir perdu Marianne, voulant l'aider à traverser son deuil d'une relation qu'il croyait éternelle. Je l'ai fait également avec Louissette, qui s'en voulait d'avoir quitté son conjoint toxicomane, si repentant fût-il.

Effectivement, les couples d'autrefois survivaient. Ils duraient *ad vitam æternam*. Ils duraient plus longtemps que nos cinq à

sept ans, durée moyenne d'un grand nombre de relations. La courbe du taux de divorces était plate. Une séparation ne survenait qu'en cas extrême. Les femmes et les hommes avaient un rôle prédestiné qui assurait la stabilité. De nos jours, ces rôles se sont transformés. Des femmes sont libres, indépendantes, émancipées. Des hommes sont nouveaux, sensibles, roses. Des relations entre les hommes et les femmes sont égalitaires, atypiques, plurielles. Des relations sont allosexuelles, entre personnes non hétérosexuelles. La sociologie de l'amour connaît ces nouveaux stéréotypes avant-gardistes.

La sociologie du couple

J'étais sensible au désarroi du malheureux délaissé qui insistait en demandant : « Pourquoi Marianne n'a-t-elle pas tenu sa promesse ? » Pourquoi n'était-elle pas restée auprès de Germain ? Oui, pourquoi ?

La sociologie du couple permet de comprendre que les temps changent, parfois plus vite que le contenu de notre boîte, et que certaines idées finissent par ne plus être à jour. Les relations humaines ne fonctionnent plus comme dans le temps. Les sociétés se transforment, ainsi que leurs us et coutumes. Un jour ou l'autre, elles sont confrontées à de nouvelles croyances et pratiques. Leurs modes sont suivies, à un moment donné, puis abandonnées à un autre moment. Leurs règles au sujet de ce qui est proscrit seront plus tard remises en question. Notre boîte contient aussi tout cela.

L'image du tourne-disque allait faire son chemin dans l'esprit de Germain. J'ai ouvert un tiroir de ma table de travail pour en sortir une photo d'époque en noir et blanc, sur laquelle un couple de jeunes mariés posait. Je lui ai alors proposé de faire un jeu. «Tu connais les livres où on s'amuse à chercher Charlie, avec son bonnet rouge et blanc? Je te propose de chercher l'amour sur ce cliché.»

«Je ne vois pas d'amour sur cette photo!» a répondu Germain. «Les mariés semblent-ils amoureux? S'embrassent-ils éperdument?» «Pas vraiment, non!» Il était sans doute convenu de ne pas bouger ni sourire lorsqu'on prenait des photos, afin d'éviter qu'elles soient floues. Le marié se tenait bien droit, figé, presque au garde-à-vous. Prêt à faire son devoir? La mariée était assise. Déjà fatiguée? Les mômes allaient naître et elle n'avait pas fini de torchonner et de nourrir la marmaille.

À l'époque de nos aïeux, l'amour n'était pas toujours dans le décor d'un mariage «arrangé». Ça viendrait peut-être, quand les époux apprendraient à se connaître. Peut-être pas. Même si des jeunes gens éprouvaient de l'attirance l'un pour l'autre et avaient leur mot à dire avant le choix définitif des parents, un mariage était avant tout une obligation sociale et matérielle. L'homme était un «bon parti», il avait un métier correct. La femme venait d'une famille respectable, s'entend, elle avait une grosse dot. On déclarait l'affaire conclue!

L'espoir d'aimer envers et contre tout

Jadis, un contrat conjugal pouvait être un arrangement com-mode. Les époux n'étaient pas obligés de s'aimer et, aussi incroyable que ça puisse paraître aujourd'hui, leur mariage tenait bon. En vérité, aucun d'eux n'avait les moyens de quitter le nid familial. Aucun n'avait les nerfs assez solides pour élever seul des enfants et entretenir une maison. Leur union résistait par nécessité, chacun n'ayant pas assez de fric ou de liberté morale pour lever les pattes quand ça n'allait pas entre eux.

Les temps ont changé. La plupart des gens ont les ressources suffisantes pour se séparer quand leur couple déraile. Mais leur espoir premier, lorsqu'ils s'engagent, est de réussir à s'aimer «pour la vie», malgré les épreuves. Cette aspiration, envers et contre tout, est une idée qui prend une grande place dans notre boîte. Elle est associée à des règles qui sont déterminées au départ d'une union ou en cours de route, et qui visent à assurer la longévité d'un couple.

Dès le moment où ils avaient décidé d'habiter sous le même toit, Guylaine et Marco avaient convenu de respecter certaines règles. Chacun devait rentrer à la maison après le travail. Il était hors de question de sortir avec les copains ou les copines. Marco était encore moins autorisé à revoir ses anciennes flammes. Même si le feu de l'amour était éteint, on ne sait jamais, il aurait pu se rallumer. Le couple devait coucher dans le même lit, sinon l'un se sentait rejeté par l'autre. Il devait passer un dimanche sur quatre avec la belle-famille insupportable.

Après trois ans de ce régime, Guylaine avait commencé à rentrer tard à la maison certains soirs, en prétextant des dossiers urgents à régler avant le lendemain. En vérité, elle allait rejoindre ses amis dans un bar pour s'amuser un peu. Ensuite, elle s'était mise à se plaindre d'un mal de dos pour pouvoir dormir de temps en temps dans la chambre d'invités. Elle s'était inscrite à un cours de yoga, qui avait lieu tous les dimanches, afin d'éviter les visites obligées chez les beaux-parents. Pour finir, elle s'était séparée de Marco, à cause d'un flirt avec une ancienne flamme.

Chaque couple adopte des règles plus ou moins explicites, se disant qu'elles l'aideront à traverser les difficultés inhérentes à la vie commune. Mais ces règles n'offrent aucune garantie. Quand elles sont trop contraignantes, elles donnent envie de les transgresser. Résultat : on fait en cachette les choses qui comptent pour nous, et qui ne plaisent pas à l'autre. On fuit la relation, au sens figuré, en se distrayant avec de futilles occupations. On fuit mais, cette fois-ci, au sens propre. On néglige l'autre, on lui fait payer ces sacrifices ou on le quitte pour de bon.

Les règles, comme des talons hauts, on finit par les balancer

Guylaine n'avait pas adopté le schéma d'antan «à jamais et pour toujours, mon amour». Au fil des années, elle avait balancé les règles qui la rendaient malheureuse. Elle les avait balancées comme des talons hauts qui font tant souffrir.

Quand on a des ampoules aux pieds, on laisse nos souliers inconfortables au fond du placard. Et on enfle des baskets. Le même destin tragique frappe les vêtements à la mode. Ils créent l'engouement pendant un certain moment, puis finissent par être abandonnés. Une nouvelle tendance vestimentaire s'empare des revues de mode. Elle sera éphémère, surtout si elle n'est pas agréable à porter ou si elle est ridicule. Eh bien, les règles amoureuses ont aussi une date de péremption.

Après des milliers d'années d'un mode de vie communautaire et nomade, un nouveau style social a fait son apparition chez les humains. La vie à deux a fait fureur ; tout le monde s'est mis à en rêver ! Les pauvres esseulés se sont dit : « Un jour, un jour... je vivrai en couple ! » L'aînée orpheline qui élevait ses frères et sœurs ou le benjamin qui s'occupait de la ferme de ses parents, chacun gardait un brin d'espoir : « Peut-être que... Si... Sait-on jamais... »

« Toi, moi et les enfants sous le même toit » est devenu le dernier cri des relations conjugales, jeté sur le tapis par monsieur le curé. Celui-ci s'assurait de canaliser les penchants « mammifériens » de ses paroissiens, car les pécheurs étaient nombreux. Ils étaient nombreux à ne pas faire les efforts nécessaires pour dompter leur instinct. Alors qu'ils montraient un souci de l'étiquette en public, ces pécheurs adoptaient en privé des conduites pas trop catholiques : sauter la clôture et autres écarts qui leur donnaient toutefois mauvaise conscience.

Une règle inconfortable a une durée de vie limitée, essentiellement parce que nous sommes paresseux. Le prix Nobel Daniel Kahneman affirme que la plupart d'entre nous préfèrent ce qui est facile. Hormis les personnes obsessionnelles compulsives, nous finissons presque toujours par choisir la réponse la plus directe à nos besoins. Nous privilégions le chemin le plus court pour nous rendre à destination, le prêt-à-porter, la bouffe rapide. Ce qui est compliqué, nous l'abandonnons tôt ou tard, au profit de la commodité.

En raison de notre désir de «bien paraître», les attitudes que nous adoptons dans la vie publique diffèrent de celles qui prévalent dans notre intimité. Nous nous fendons en quatre pour la visite, mais quand elle part, nous nous mettons le doigt dans le nez. Aussi, selon les conclusions de Kahneman, l'humain n'arriverait pas à suivre à la lettre un mode de vie, si convoité soit-il.

Un engagement amoureux à long terme peut-il durer simplement parce que c'est hot socialement? La vie à deux sera-t-elle une mode dont on se lassera inévitablement? Trouvera-t-on ça démodé dans quelques années, comme ces vêtements qu'on a portés à une époque et qui font rire les plus jeunes? Qu'en pensez-vous?

Un conte de fées n'est pas la vraie vie

L'histoire de Cendrillon et du fils du roi qui vivent heureux jusqu'à la fin de leurs jours, et celle de la Belle au bois dormant et de son prince qui la réveille d'un sommeil éternel, ce sont des contes de fées. Dans la vraie vie, évidemment, ça ne se passe pas ainsi.

La compagnie d'un autre, qu'il soit homme, femme, ou les deux dans un même individu, est agréable dans plusieurs situations. On aime être à deux pour partager un repas ou pour faire des travaux dans la maison. On apprécie la présence de l'autre lors de sorties culturelles ou sportives, ou en voyage. Aussi pour faire l'amour. Néanmoins, tous les jours de l'année, pendant plusieurs années, cette compagnie peut devenir astreignante. Alors, soit on se dit qu'on s'en passera, soit on se dit que ça prendra beaucoup d'amour pour surmonter les obstacles. Ça prendra un amour grand, fort, capable de déplacer des montagnes.

Voilà pourquoi plus rares sont les personnes qui de nos jours disent : «Oui, je le veux.» Pensez-y. Une personne a toutes les qualités que vous recherchez, mais vous n'êtes pas amoureux d'elle. L'épouserez-vous? La majorité de nos aïeux auraient répondu par l'affirmative. Pas nous.

Ils savaient fatalement que le sentiment amoureux ne perdurerait pas. Qu'il s'effacerait au profit d'une complicité éprouvée. Ils étaient patients, tolérants quand la princesse remettait ses vieux souliers ou que le prince se transformait en crapaud.

De nos jours, on surveille les moindres signes avant-coureurs de la séparation. Il ne nous fait plus de mamours, elle ne se coiffe plus le matin, pas bon signe! On se tient aux aguets, prêt à prendre nos cliques et nos claques, et à recommencer sa vie. On ne s'acharne pas pour garder dans sa vie une personne ennuyante, égoïste ou distante. On passe «au suivant». On se remet sur le «marché» en quête du gars à la cravate alias le roi des machos ou de la petite fleur délicate qui fait de la moto.

Que s'est-il passé pour qu'être en amour soit désormais, pour nombre de gens, LE critère de la vie en couple? Comment expliquer qu'une baisse des sentiments amoureux soit l'une des principales causes de rupture? Il ne s'est pas passé grand-chose. Mais c'est aussi pour cette raison que les relations d'aujourd'hui flopent. Depuis notre enfance, on continue de croire aux fables. On fait l'autruche en se mettant la tête dans le sable.

Malgré cela, tout un chacun aspire à rencontrer l'homme parfait, la femme idéale. Nous nous attendons à ce que notre couple nous rende heureux. Sinon à quoi bon être ensemble? Ce faisant, nous tenons l'autre pour responsable d'attentes démesurées. Nous espérons que notre conjoint ou conjointe s'engage émotionnellement à tout moment, sans tenir compte des affres de sa propre vie.

Le motif le plus courant de nos séparations, c'est que l'autre n'est pas à la hauteur de nos attentes. Et on a raison. Personne ne l'est! On a néanmoins grandi avec des lubies. Puis, une fois

qu'on partage la même adresse, le même lavabo, le même panier à linge, on réalise que l'autre a des limites. Oh surprise, il n'est pas notre reflet identique dans le miroir. Miroir, miroir, dis-moi qui est la plus belle ! Il n'est pas un prolongement de nous-mêmes ! Il n'est pas non plus un robot qui réagit au doigt et à l'œil. Comme ce serait commode !

C'est une chimère, cette idée ! Aucune personne n'est programmée pour répondre à nos besoins. C'est aussi irréel que de croire à un génie qui sort de la lampe magique. Ou de croire au père Noël, en s'imaginant qu'il peut apporter des cadeaux à tous les enfants de la planète, de la Chine au Canada en passant par l'Europe, exactement le même jour. Mais les adultes amoureux ont un cœur d'enfant ; ils croient à ce qui n'existe pas.

Personne n'est parfait !

Alors, ça y est, on a compris ! Aucun être sur Terre n'est « fait » pour nous. Après x années d'une merveilleuse aventure de vie commune, l'évidence nous saute aux yeux : l'autre n'est pas parfait. Oui, mais... dans notre subconscient, on rêve qu'il le soit. On souhaite qu'il soit plutôt une source d'épanouissement personnel, de romantisme et de satisfaction sexuelle, aussi longtemps que possible.

Ensuite, quoi ? On n'est pas parfait non plus. On a quelques défauts, mais ça dépend de l'angle selon lequel on regarde. En fait, on est un être parfait enveloppé d'une mince couche d'imperfection, et notre partenaire est un être de rêve, avec un emballage inachevé.

Certains bouquins sur la psychologie du couple encouragent cette chimère, nous laissant croire qu'il est possible, voire facile, de devenir un couple parfait. Il vivra éternellement heureux, si tous les deux appliquent les formules miracles que proposent ces livres, à chaque instant de leur quotidien. Avec un coup de baguette magique, l'autre pensera et agira exactement comme on le désire.

Cela, c'est de la théorie. On accepterait de rester zen quand notre amoureux prend une décision importante sans nous consulter ? On ne dirait pas un mot quand il penserait lire dans nos pensées et qu'il se tromperait royalement ou quand il ferait la

ixième gaffe en public? On resterait roucoulant, pâmé ou souriant? Peu importe les circonstances, on serait attentionné, sensible à ses états d'âme, on parlerait au «je»? Sincèrement, non!

Une théorie du couple peut nous aider à court terme, puis le naturel revient au galop. On réussit à montrer le meilleur de soi-même, à être aimant et respectueux, quelques mois par année. Pas en tout temps. Si on est idéaliste, l'échec nous fera sentir encore plus médiocre en amour. On se trouvera égoïste, impatient, insatiable, ou, au contraire, on mettra la faute sur l'autre.

Ce livre est la petite somme des expériences qui m'ont marquée en vingt-cinq années de pratique en tant que thérapeute de couple. Le flop ne repose pas nécessairement sur un manque de volonté. On s'est engagé officiellement, on s'est efforcé d'étirer la lune de miel, on a communiqué, on s'est donné des règles, on les a respectées un certain temps. On a fait des exercices prescrits dans des livres de croissance personnelle, on a mis une croix sur le calendrier de nos sorties amoureuses, on a ravivé les étincelles à l'aide de surprises. On s'est positionné sur tous les plans, et repositionné... Malgré tout, l'échec est survenu.

Quand on fait le tri de la boîte, on y découvre des idées qui peuvent être responsables de nos flops. Tout au fond, on peut trouver une histoire de polygamie, omniprésente chez nos lointains ancêtres. On peut dénicher des comportements instinctifs et

des étiquettes, dont on se sert pour distinguer l'amour au singulier ou au pluriel. On perpétue l'héritage de nos courageux aïeux qui n'avaient pas le luxe d'une vie en solo. On trouve aussi de merveilleuses fictions qui ont marqué notre enfance.

La deuxième partie de ce livre passe en revue les illusions d'une relation conjugale. Par exemple, durant l'effervescente lune de miel, on tombe en amour avec... l'amour. Cette partie aborde la fidélité, qui est exclusive au « meilleur ami de l'homme », celui qui reste sagement à la maison. Celui des ruelles, n'en parlons pas ! Je parle également des fantasmes secrets qu'on garde pour soi, de la fréquence inégale des relations sexuelles, des difficultés de la cohabitation. Chacune de ces illusions donne lieu à de merveilleuses prises de conscience au sujet du couple et à des possibilités multiples et diverses de vivre l'amour.

Cet ouvrage distingue la vie conjugale, avec ses avantages et inconvénients, et l'amour. Je n'ai pas évité d'énumérer les nombreux revers (amoureux) de la médaille. Je ne suis pas restée dans la théorie simple et facile, mais inapplicable. Des solutions de rechange réalistes, sincères, libres ont été fécondes pour un bon nombre de clients. Elles sont proposées ici à la place des habituelles recettes, qui ne marchent pas dans le quotidien. Les théoriciens qui font ces recommandations nous confondent avec des robots pensants, stables, sans lassitude ni désir. En nous proposant leurs modèles, ils n'osent pas nous confronter à la réalité : nous sommes imparfaits et réagissons émotionnellement face aux défis amoureux.

Vivre à deux dans le quotidien est la chose la plus difficile qui soit, parfois plus que le célibat ! Dans cet ouvrage, j'ai voulu briser les mythes et parler avec franchise. Ce n'est pas toujours notre faute si on a des tentations, si on est frustré ou exaspéré. Je peux éviter d'en parler, rester diplomate, strictement théorique. Mais qu'est-ce que ça donne ? Parler de l'amour sans mentionner les travers de la vie de couple est-il utile ? Les connaître, ces dessous, peut nous permettre de les dépasser et, comme il est suggéré dans ce livre, de faire enfin la paix avec l'amour.

Faire la paix avec l'AMOUR

L'espiègle Pedro s'était déguisé en clown pour avouer ses sentiments à Bianca. Il s'était coiffé d'un balai à franges, s'était mis un nez rouge au milieu de la face, et lui tendait un bouquet de fleurs en plastique. «Ah, je croyais que c'était mon âme sœur! m'a confié Bianca lors de son premier rendez-vous hebdomadaire. C'était un sacré farceur, c'était ma version masculine. On avait la même douce folie, on riait de tout.»

Ma cliente racontait le tout début de leur relation. Six merveilleux mois plus tard, un tout petit, petit, petit doute était néanmoins apparu dans ce décor idyllique. Pedro n'était plus tout à fait comme Bianca l'avait imaginé. Il était moins boute-en-train, plus enclin au laisser-aller. Elle aussi n'était sans doute plus exactement comme il l'avait imaginée. Mais bon, le vrai problème, c'était qu'ils manquaient terriblement de temps pour se voir. Qu'à cela ne tienne! Ils avaient trouvé LA solution. Ils allaient habiter ensemble. La vie est courte, ils voulaient en profiter.

Bianca avait alors déménagé dans la maison de son beau clown, qui ressemblait à une roulotte au décor minimaliste. Elle y avait installé de jolis rideaux, des tableaux assortis. Elle avait déniché

une causeuse dans une brocante, avec une table de salon en bon état, donné les vieux meubles de Pedro à un organisme de charité et rafraîchi la garde-robe de son copain. Elle avait troqué ses joggings en coton molletonné contre des pantalons propres, ses t-shirts contre des chemises. «De quoi te mêles-tu?» avait lâché Pedro, mais il avait dit ça pour rire! Il aimait le sens de l'initiative et les bons goûts de son amoureuse.

Pour eux, le métro-boulot-dodo était agrémenté de baisers matinaux, de repas en tête-à-tête, de soirées à se faire des câlins sur le divan. Néanmoins, et malgré les avantages incontestables de leur vie commune, le petit, petit, petit doute qu'avait Bianca refaisait surface. Dans des circonstances anodines, comme la fois où Pedro avait refusé le plat de légumes qu'elle lui avait préparé, en disant : «Je suis serré dans mes fichus pantalons!» Plus tard dans la soirée, il était allé se servir un bol de tacos, «scroutch-scroutch-scroutch», qu'il avait grignotés devant la télévision, pendant qu'elle essayait de se concentrer sur de la paperasse à ranger. Ce petit doute revenait de temps en temps à l'esprit de la jeune femme qui se disait intérieurement : «Je l'aime, mon Pedro, mais...»

Sept années de vie commune plus tard, les petits doutes étaient devenus des évidences. Beaucoup de journées s'étaient mal terminées. Ils avaient passé des nuits blanches à argumenter sur l'oreiller. Ils s'étaient fait la gueule durant des semaines. Puis cela avait signé la fin de leur relation. La pauvre Bianca avait emporté ses affaires en se répétant : «ÉCHEC, ÉCHEC,

ÉCHEC», tel un mantra qui la faisait se sentir inadéquate. Elle le savait pourtant. Ce n'était pas la première fois que ça lui arrivait. Et ça n'allait pas être la dernière.

Les illusions de la vie à deux

Des illusions apparaissent au cours de notre vie amoureuse. Ce sont des mirages qui nous font croire que la vie à deux, sous le même toit, règlera nos problèmes. On adopte ces croyances erronées parce qu'elles sont séduisantes.

Ouvrons grand les yeux! Dans ce qui suit, je vais montrer qu'on se trompe. Notre boîte contient des illusions qui perdurent malgré les évidences, et font de la vie de couple un grand défi. Car, oui, les défis d'aujourd'hui sont différents de ceux d'hier. La monogamie n'a jamais assuré l'exclusivité sexuelle, mais c'était plus facile lorsqu'on vivait dans un village, avec seulement une cinquantaine d'habitants, sans téléphones. De nos jours, avec des milliards d'habitants sur la planète, joignables en quelques clics, on doit se dire : «Bonne chance, l'exclusivité sexuelle!»

Dans cette partie du livre, j'illustre comment on peut connaître l'amour d'une autre façon que celle qu'on a connue jusqu'à maintenant. Comment, précisément? On peut désencombrer notre boîte des fantasmes au sujet d'un amour éternel ou des conceptions fausses au sujet de l'exclusivité simple et facile, toute sa vie durant. On peut se faire grâce des étapes qu'on considère comme inévitables après le coup de foudre. On peut faire

autre chose que de chercher une seule et unique chaussure à son pied.

Mais, oui, on peut aimer autrement qu'avec un point final. Un échec et mat. Un flop! On peut utiliser notre discernement et affirmer notre liberté de choix pour créer une vie amoureuse à notre image. On peut alléger notre boîte remplie d'idées pré-conçues, dont la plupart d'ailleurs sont comme ces tranches de pain avec des taches vertes dessus. Elles sont périmées. Commençons par le début, la lune de miel...

Lunes de miel en vrac !

Durant les premiers mois, Bianca trouvait que c'était «essstraordinaire», la vie de couple. Sa vision des choses avait changé, sans qu'elle s'en rende compte. Elle s'intéressait désormais aux bandes dessinées de Pepe Quintero, un inconnu jusqu'alors, et aux clips d'humoristes mexicains que Pedro collectionnait. Pour elle, tout devenait une source de curiosité et d'appréciation. Même les bobos de tante Bertha la captivaient. L'affreux chat du voisin, elle lui trouvait un p'tit quelque chose, elle ne savait pas quoi, mais il n'était pas si mal, finalement. Elle avait envie d'être serviable, généreuse, de donner son superflu aux bonnes œuvres et, comme de raison, de donner la lune à son drôle d'amoureux. De son côté, Pedro se sentait soudainement captivé par le chou frisé et les pots en terre cuite. Bref, ils avaient tous les deux des bulles dans la tête et des étoiles dans les yeux !

La lune de miel a un pouvoir surnaturel sur notre perception. Dans cette période grisante, la réalité se change en fiction dans laquelle nous sommes des héros magnifiques et talentueux. Plus besoin d'une thérapie individuelle pour s'en convaincre,

chacun est formi-formi-dable ! Plus besoin de drogue pour halluciner : le spectacle de la vie quotidienne, habituellement ordinaire, se transforme en meilleur scénario de tous les temps, que nous rejouons inlassablement sur l'écran de nos pensées. Que nous rejouons pour y croire vraiment ! « Je dois me pincer », se disait Bianca, qui croyait dur comme fer avoir rencontré la personne la plus compatible qui soit.

Des « je t'aime » par-ci, par-là

Mais pourquoi, aux débuts d'une relation amoureuse, sommes-nous si enthousiastes, si emballés, si fébriles, si... si... ? La réponse est simple : parce que quelqu'un nous aime.

Il est impossible d'estimer à sa juste valeur l'effet du sentiment d'être aimé. À la base de la pyramide de Maslow, immédiatement au-dessus des besoins primaires, vient celui de se sentir connecté à d'autres. Nous sommes des êtres grégaires, donc notre survie dépend de cette connexion.

Notre nouveau petit ami ou notre nouvelle petite amie s'intéresse à nous. Le sentiment ultra-réconfortant que cela nous procure s'approche de la sécurité ressentie dans le ventre de notre mère. Bien au chaud, à l'intérieur, nos besoins étaient instantanément satisfaits. Nous n'avions même pas à ouvrir la bouche pour obtenir ce que nous voulions : le cordon ombilical faisait le travail. De même, durant la lune de miel, notre parte-

naire nous offre toute son attention. Il se transforme en chevalier servant, prêt à se mettre à genoux devant nos moindres désirs. Il se mue en cœur fidèle et dévoué. «À votre service, monsieur, à votre service, madame, que puis-je pour vous?» Il répond à nos appels avec une telle diligence. Et nous envoie des «je t'aime», par-ci, par-là, en plein milieu de la journée. Si ce n'est pas une preuve d'amour, ça!

À l'inverse, quand on creuse une difficulté conjugale, on trouve toujours la peur de ne pas être aimé. Notre besoin d'être aimé, s'il est démesuré, l'autre peut avoir du mal à le combler. Il peut être confronté aux maladroresses d'un conjoint ou d'une conjointe qui nous aime, bien sûr, mais pas de la manière qu'on le voudrait. Or, cette peur originelle disparaît dans la période de luneaison, reconnue pour être la plus heureuse d'un couple.

Être en amour avec l'AMOUR

Avez-vous déjà connu la lune de miel? Une personne vous a-t-elle conquis dès les premiers mois de votre relation? Pensez-vous vraiment qu'à ce moment-là, vous étiez amoureux de CETTE personne?

Cette illusion est la plus sensationnelle qui soit : être amoureux de quelqu'un qu'on NE CONNAÎT PAS. Ça prend une vie pour se connaître soi-même. Alors, quelques mois de relation, ce n'est franchement pas suffisant. En vérité, durant la lune de

miel, on n'est en amour avec PERSONNE! On est en amour avec... l'AMOUR!

Les hormones de l'amour nous rendent complètement gagas. Elles sont les metteuses en scène de cette comédie romantique. Les endorphines nous font voir l' élu ou l'élue de notre cœur avec des lunettes roses. La dopamine nous rend fous, prêts à déplacer des montagnes pour obtenir l'ultime faveur que l'autre accepte que ce soit «sérieux» entre nous. La douce ocytocine, l'hormone des câlins, nous procure un tel bien-être que nous voulons rester réveillés, jour et nuit, pour ne rien manquer des marques d'attention, des caresses. C'est là, après seulement quelques belles nuits blanches passées dans les bras de Cupidon, dont nous avons du mal à nous décoller, que nous commençons à rêver à... la vie commune! J'y reviendrai.

On n'est en amour avec rien de réel. On est en amour avec l'image de la personne qui s'intéresse à nous. Cette dernière se montre sous son beau jour, faisant sacrément attention à ses paroles et à ses gestes. Il porte de beaux vêtements pour bien paraître. Elle met ses talons hauts, du rouge à lèvres, du cache-cernes... du maquillage sur le VRAI soi. Il se tient droit, le torse bombé, la queue de paon toute grande déployée.

Durant les premiers moments d'une histoire d'amour, chacun fournit des efforts inimaginables pour ne PAS être lui-même, ou pour être sa version ultra-AMÉLIORÉE. Mais, tôt ou tard, il se relâchera. Il sera de nouveau sans fard.

Faites provision de lunes de miel !

Après la rupture, Pedro avait racheté des joggings en coton molletonné, une forme de rébellion face à la tyrannie de la colonelle Bianca. Celle-ci s'était lancée dans la crème glacée et avait enfilé ses survêts. Vive les survêts quand on est déprimé. Snif! Snif!

Êtes-vous tombé de haut après être tombé amoureux? Combien de fois vous êtes-vous fait mal? Plus d'une fois? Nous pouvons nous prémunir contre le mirage de la lune de miel. Nous pouvons aussi en profiter lucidement, le temps que ça dure. Reconnaissons que nous avons des hallucinations. Oui, c'est l'amour avec un grand A. Bon Dieu! Nous salivons, tellement c'est bon d'être aimé et d'aimer. Nous dégustons chaque moment au maximum. Nous en gardons de bons souvenirs, pour les mauvais jours.

Les lunes de miel sont de petits bonbons au caramel. La prochaine fois que nous irons à la confiserie, où ces bonbons sont vendus en vrac, nous en ferons provision pour l'APRÈS... Après, quand notre rêve de Cendrillon va faire pouf. Après la phase de séduction, les masques tomberont. À son prochain baiser sentant la mauvaise haleine, notre prince charmant se changera en vilain crapaud. Ses menstruations la métamorphoseront en sorcière hideuse et détestable. Pas à ce point-là, mais c'est une question de mois avant qu'une perception plus juste de l'un et de l'autre nous ramène les deux pieds sur Terre.

La passion tue

Le Titanic. Vous savez, quand Jack s'enfonce dans l'océan à tout jamais et que la chanson se met à jouer : «Every night in my dreams, I see you, I feel you...» Cet amour éperdu, c'est bouleversant. On est tout à l'envers et on se dit : «Oh, comme c'est beau, l'amour! Le VRAI amour!» Mais si le transatlantique n'avait pas sombré? Jack le polisson et la distinguée Rose auraient-ils vécu heureux? Se seraient-ils entendus sur les passages en petits caractères de leur contrat de mariage? À l'instar de plusieurs VRAIES personnes, dans la VRAIE vie, auraient-ils réussi à vivre ensemble?

Dès leur premier rancart, Jean et Jeannette avaient, pour leur part, décidé de faire vie commune. Quittant son statut de Tanguy, Jean s'était installé dans le petit appartement de Jeannette. Les deux jeunes adultes étaient fous d'amour! Mais si vous aviez vu les flammèches quand ils se disputaient! On ne leur donnait pas un mois avant de se quitter. Chaque semaine, une crise éclatait. Jeannette menaçait de mettre Jean à la porte. Celui-ci la prenait, la porte, mais il revenait, une heure plus tard, avec un bouquet d'excuses que Jeannette arrosait de pleurs contrits. Puis, sans qu'on sache pourquoi ni comment, leurs disputes avaient diminué en puissance. Jean avait pris l'habitude de se promener tous les après-midis, évitant ainsi les sautes d'humeur occasionnelles de Jeannette.

La passion amoureuse résiste rarement au temps. Par chance, car l'intensité physiologique et psychologique de la «passionite aiguë» est invivable. Personne ne peut vivre sur les nerfs au-delà de deux ans. C'est prouvé scientifiquement. J'ignore comment les chercheurs ont obtenu leurs résultats. Après de rats de laboratoire shootés à l'élixir d'amour? Le problème, c'est aussi que deux personnes peuvent s'aimer follement, mais vivront la crise perpétuelle, comme dans le cas de Jean et de Jeanette. Comme dans la chanson de U2, on peut ne pas pouvoir vivre «avec ou sans l'autre».

Avez-vous déjà connu une telle passion? Vous a-t-elle pris beaucoup de temps, d'énergie ou d'argent? Pardonnons nos folies! Excusons les cadeaux qui nous ont coûté la peau des fesses, les coupes de cheveux pour lui plaire, les soirées monotones avec des gens que nous ne reverrons plus! Surtout, ne nous tapons pas dessus. Au contraire, soyons bienveillants envers nous-mêmes ou notre ex-partenaire. Encore une fois, ce n'est pas notre faute! C'est la faute de la passion, qui domine la raison.

Lorsqu'on s'enflamme pour une nouvelle... flamme, on ne compte plus! Et quand il ne reste que des cendres de notre relation, en d'autres mots, plus de feu, plus de flammes, on se sent misérable face aux excès qu'on a pu faire.

Par ailleurs, on peut se sentir tout aussi misérable d'avoir perdu la passion. On peut s'en vouloir d'être redevenu le gars ou la fille ordinaire, dans un quotidien tout aussi ordinaire. Certains

sont désespérés de n'avoir jamais connu un tel amour. Ils s'interrogent : « Pourquoi ne suis-je pas passionné? » « Pourquoi n'ai-je pas le feu sacré? » « Je ne rêve pas de partir en voilier avec ma copine ou de lui acheter une maison d'un million... Suis-je normal? » « Je préfère le confort de mon célibat au grand amour... Est-ce correct? »

Oui, c'est correct. Les humains ne sont pas tous passionnants. La vie de tous les jours peut être ennuyeuse. Mais si, par chance, nous éprouvons de la passion pour une personne, eh bien, profitons-en! Évitions toutefois de mettre tous nos œufs dans le même panier. Un autre intérêt dans un domaine qui ne dépend de personne peut sauver une âme en peine d'amour. Pour ma part, j'adorais faire du jogging. Je ne passais pas un jour sans aller m'essouffler dans des sentiers de la nature, me revigorer les neurones et faire un bon nettoyage des toxines. Pendant que j'étais hors d'haleine, je gardais les deux pieds sur Terre, et mes difficultés de couple me semblaient tout à coup moins envahissantes.

Qu'aimez-vous d'autre que l'amour? Quelle activité vous intéresse un peu, beaucoup, passionnément? Appréciez-vous la peinture, le jardinage, le tennis? Avez-vous un hobby qui vous donne le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue, même lorsque le feu de l'amour s'éteint ou que Cupidon n'est pas au rendez-vous?

Chapitre 6

« Je suis fidèle », dit le chien

Le chien fidèle, à notre arrivée à la maison, nous saute dessus en remuant la queue. Il bave de plaisir, même si on a l'air d'un vieux torchon qui pue. Et il nous obéit quand on lui dit «assis» ou «couché». Il attend patiemment sa petite gâterie, sa ration quotidienne de croquettes et la nourriture en conserve les jours de fête. Et l'eau fraîche. On n'est pas forcé de lui fournir de la bière importée ou du vin coûteux. Il ne fait pas d'excès de table et ne ressemble généralement pas à un gros jambon qui rendra l'âme avant son heure.

Un chien n'a pas non plus besoin qu'on complimente ses prouesses, ou qu'on écoute avec une oreille super attentive le compte rendu de sa journée. Il se contente d'être un «beau toutou» qui reste sagement à nos pieds. Deux fois par jour, on fait la promenade dehors. C'est bon pour la santé. Un chien ne saute pas la clôture, bien que parfois, oui, quand on le laisse sans un os à ronger. Il fait la sourde oreille à la chienne du voisin s'il est castré, sinon on le garde à l'intérieur, le temps que ça lui passe. Il ne visite pas les sites pornographiques de chiennes en chaleur. Il ne nous quitte sous aucun prétexte, qu'on devienne gros ou vieux. Un chien nous prend pour son idole, même si on est ruiné, malade ou idiot.

Bon, un chien, c'est un chien ! C'est un animal domestique, que plusieurs tiennent en laisse. Il est fidèle, parce que sinon la rue l'attend, les poubelles, la vie à la dure. Un chien, c'est un chien, et les humains, c'est différent !

Pendant vingt ans, Julien avait partagé sa vie avec sa Chloé en or, dont il ne savait plus se passer. C'est elle qui organisait les activités familiales, elle qui gérait les finances du couple. Et lui, il se sentait désorganisé et inapte à économiser un rond. Au cours de sa thérapie individuelle, il en est venu à m'avouer être un homme irresponsable, pas fiable. Il avait honte, car, depuis deux ans, il couchait avec la meilleure amie de sa chère Chloé.

Plusieurs questions me venaient à l'esprit quand j'écoutais des gens qui n'arrivaient pas à aimer une SEULE femme ou un SEUL homme. Certaines de ces interrogations touchaient des points épineux que les conjoints eux-mêmes n'osaient pas aborder entre eux. Comment atteindre la sacrée fidélité après des années de relations non satisfaisantes ? Comment continuer d'attendre la « petite baise » quand ce n'est JAMAIS le bon jour ? Comment ne pas regarder ailleurs ? Comment rester imperméable à l'effet grisant des voyageurs qui s'envolent pour Tombouctou ? Comment ne pas voir tous ces célibataires qui font ce qui leur plaît ?

Tout un chacun voudrait tellement être fidèle pour la vie. Même Julien aurait voulu mettre des œillères devant l'amie hyper-cool. Il voulait encore croire aux feux d'artifice dans sa relation avec Chloé, même s'il n'y avait plus d'étincelles entre eux. Il a

cédé, contrairement à plusieurs autres qui sont loyaux face à leur partenaire.

Après plusieurs années de vie de couple, nous (pas tous, peut-être pas vous) pouvons être assaillis par des tentations inavouées. Et malgré ces tentations, nous demeurons fidèles. Pourquoi? Est-ce pour éviter les personnes aux habitudes douteuses dans les bars, et les fameuses ITS ? Ou parce que, dans notre boîte, se trouve la croyance que, pour gagner son ciel, nous devons rester en couple, tout simplement? Franchement, il est difficile de dire pourquoi certains sont fidèles et pourquoi d'autres ne le sont pas, et pourquoi nous n'osons pas parler de ça.

Parlons d'aventures amoureuses

Très honnêtement, aucun sujet n'est plus délicat dans un couple que la fidélité. C'est l'un des plus grands tabous, avec la mort et d'autres sujets qui sont, avouons-le, d'une exceptionnelle gravité. Pourquoi avons-nous cette grande retenue d'expression au sujet de ce qui pourrait n'être qu'une aventure?

Est-on imparfait parce qu'on a pensé tromper notre partenaire, ou qu'on l'a fait? Est-on imparfait dans un monde imparfait? Ce monde offre une panoplie d'aventures possibles, qui peuvent être considérées avec curiosité et ouverture d'esprit. Une aventure pourrait être excitante et éphémère. Elle pourrait contribuer à des apprentissages. Des clients et des amis m'ont confié

qu'une passion passagère les avait transformés ; ils étaient devenus resplendissants, plus vivants, plus confiants. Mais, au fond, ils se morfondaient.

Julien n'avait rien dit à Chloé au sujet de ses relations sexuelles avec sa meilleure amie. Et plus le temps avançait, moins il envisageait de lui en parler. Il va sans dire que, si elle l'avait su, Chloé l'aurait pris très mal, comme une triple trahison. Elle aurait vécu une première trahison parce que Julien l'avait trompée, une deuxième parce qu'il avait menti et une troisième parce que sa meilleure amie ne lui avait rien dit non plus. Les deux dernières trahisons sont plus insidieuses, car elles brisent la confiance entre les personnes, et souvent de manière définitive.

Quand une tentation s'est transformée en liaison, on ne veut pas en parler. On craint la crise. On a raison de la craindre, car elle est presque inévitable. Mais elle sera d'autant plus profonde qu'on tarde à avouer notre secret. Partager nos sentiments au sujet de la fidélité nous donne parfois... souvent l'impression de marcher sur des œufs avec notre partenaire. Conséquemment, on peut ne pas être tout à fait sincère et l'autre peut aussi ne pas l'être.

On fait des cachotteries, pour mille raisons

Josée n'avait pas revu Daniel depuis quarante ans, et elle l'avait enfin retrouvé sur Internet. À partir de là, tous deux avaient échangé un peu, excités par ces retrouvailles. Mais c'est sur le ton de la fille totalement indifférente que Josée en avait glissé un mot à son époux, puis ils n'en avaient plus reparlé. Les semaines s'étaient écoulées, quand son vieux kick avait eu la brillante idée de lui donner rendez-vous, juste pour voir de quoi ils avaient l'air, pour constater les dégâts de l'âge ! Eh bien, le p'tit maudit, il était encore plus beau qu'à vingt ans. Le gris sur les tempes lui donnait un air mature. Un premier tête-à-tête n'avait pas été suffisant. Josée et Daniel avaient tellement de souvenirs à se rappeler, mais aussi tellement de genoux à frotter et de mains à se prendre. Leur amitié s'était vite transformée en de grands frissons, suivis d'un baiser et de « j'ai envie de toi », « moi aussi ! ».

Josée et son idylle n'avaient pas fait l'amour, mais ce n'est pas l'envie qui leur manquait. Or, il n'est pas fondamentalement mal d'avoir envie de rapports extraconjugaux. Par contre, si votre partenaire de vie s'attend à ce que vous respectiez la règle de la fidélité, et qu'il est à cheval sur ses principes, vous risquez gros. Vous risquez sérieusement de le perdre, à court ou moyen terme.

C'est justement pour ne pas perdre son conjoint que Josée faisait des cachotteries. Ces petits mensonges, qu'elle disait pour ne pas le blesser et, en retour, ne pas être blessée, avaient pris

la place de la vérité, toute la vérité, et s'étaient accumulés entre eux, au détriment de l'honnêteté. Tourmentée, Josée m'a expliqué qu'elle ne disait rien au sujet de sa liaison avec Daniel, parce que celle-ci était inattendue, pas vraiment sérieuse... pas encore. Elle trouvait que c'était trop compliqué d'en parler ; ça ne changerait rien à sa relation avec son conjoint. Ces temps-ci, c'était d'ailleurs au point mort sur le plan sexuel avec lui.

On jongle avec l'idée de dire ou ne pas dire la vérité à son partenaire. On tient à lui. On ne veut pas perdre la sécurité financière, la maison, les activités familiales et sociales, etc. Par ailleurs, on ne veut pas passer à côté de ce qui nous manquerait dans cette relation, et qui nous semble si captivant.

Des cachotteries en couple se font plus souvent qu'on ne pense, et pour mille raisons. Elles se font parce que des insatisfactions sont ressenties. On ne dit pas la vérité parce que des demandes exprimées par l'un des partenaires n'ont pas eu l'effet escompté. On se tait parce que la communication fait défaut, un peu ou beaucoup. On ment parce que les occasions de mentir abondent.

Laissons les remords aux morts

On peut se sentir déloyal, mais est-ce totalement notre faute? Chaque jour, un ancien copain ou une ancienne copine peut se pointer sur Internet pour nous demander des nouvelles : «Par hasard, es-tu célibataire?» Des collègues ou des amis peuvent

nous avouer leur attirance et proposer leur candidature à une relation sexuelle, par des textos en apparence inoffensifs.

On peut réserver notre lit pour notre amoureux. C'est beaucoup moins facile de ne jamais, jamais, jamais penser à y inviter quelqu'un d'autre. À cause de la communication mobile qui nous relie au monde entier à tout moment, on a le choix des candidats. L'expression «paradoxe du choix» est apparue quand on a réalisé que la démesure peut nuire à notre santé mentale. Plutôt que nous donner un sentiment de liberté, avoir trop de choix nous rend anxieux.

Passer des heures devant les présentoirs de lunettes, ressortir du magasin avec une paire, qu'on regrette aussitôt d'avoir achetée, trouver sur son chemin une autre lunetterie, qui offre d'autres lunettes, et deux paires pour le prix d'une. D'autres ont du mal à prendre une décision devant les marques de céréales ou d'outils pour la rénovation intérieure, les couleurs de peinture pour les murs du salon, les jeans évasés, extensibles, taille basse, régulière, haute...

Le paradoxe du choix en amour, c'est de ne plus savoir où donner de la tête devant les multiples possibilités amoureuses qui se présentent à nous à partir d'un clin d'œil virtuel. «Viens-tu essayer mon camping-car, ce weekend?» «Restes-tu dormir chez moi? Tu trouveras bien une bonne excuse.» L'environnement fournit nombre de tentations inévitables, sous la forme d'invitations à partager la chambre d'un collègue à l'occasion d'un colloque ou à être «amis-amis» sur FB, X, Instagram, etc.

Pour se mettre à l'abri des occasions tentantes et garder nos pensées pures, on peut carrément éviter les sorties ou se désabonner d'Internet. Mettre des œillères face aux amis «intéressés» et aux collègues séduisants. S'enfermer à double tour à la maison ou mettre l'ordinateur au milieu du salon. Éviter de fréquenter les cafés tout seul, d'aller au club de sport en t-shirt moulant. Mettre au neutre notre libido. Subir une lobotomie qui pulvérise nos fantasmes ou prendre une dose massive d'antidépresseur qui empêche de passer à l'acte.

Dans un univers qui fourmille de belles personnes et de moyens pour les rencontrer, on doit avoir du sang-froid pour rester exclusif jusqu'aux derniers jours. Alors, non, on n'est pas atteint d'une pathologie si on est tenté par le diable, dans ce contexte très stimulant. C'est la pathologie du siècle! Comprenons plutôt le défi de taille que cela représente et laissons les remords aux morts.

On se condamne pour «le pire crime de l'humanité». On croit qu'on va aller en enfer, parce qu'on a rêvé d'être un oiseau aux partenaires saisonniers ou un insecte prolifique. Vraiment? Quelle est l'origine véritable des rapports sexuels exclusifs chez les humains en Occident? Des tendances extraconjugales existent encore et toujours, depuis la nuit des temps. Conclusion : si on tient obstinément à trouver un compagnon ou une compagne fidèle, mieux vaut adopter un chien!

Être ou ne pas être une « Homo machine »

Des raisons légitimes nous poussent à être fidèles en amour. Une personne peut être à la recherche d'un sentiment de sécurité, souhaiter approfondir une relation, avoir le projet de fonder une famille. Différentes raisons sont tout aussi défendables lorsqu'on veut partager sa sexualité au pluriel. On peut avoir le goût de la découverte, le désir d'être libre, vouloir retrouver la connexion étroite avec notre corps et celui d'un partenaire ouvert ou désirer avoir de très fréquents rapports sexuels.

Yolaine ressemblait à d'autres femmes professionnelles, mères de famille, socialement actives, surchargées... qui ne trouvent pas le temps d'avoir des relations sexuelles. À brûle-pourpoint, un ami (intéressé) lui avait demandé combien de fois par semaine elle aurait aimé faire l'amour. Il tâtait le terrain, pour savoir s'ils étaient compatibles. Elle avait alors fait semblant de réfléchir, mais, dans son for intérieur, elle s'était fait la remarque : «Diable, quand trouverais-je le temps? Et l'énergie? Combien d'occupations essentielles devrais-je mettre de côté : ranger le tiroir fourre-tout de la cuisine, prendre des nouvelles de ma mère, écrire un livre... Et puis ça dépend de mon ovulation, de mes poils pas rasés, de mes soucis...»

Imaginez cet ami, un tantinet obsédé par le sexe, qui arrive chez Yolaine en érection, prêt pour les divertissements de fin d'après-midi. Il pointe la télécommande du désir vers le corps lessivé de la pauvre femme, qui vient d'avoir une grosse journée de travail-famille-loisir, et, là, elle... n'en a rien à faire de son désir!

On peut ne pas être sur la même longueur d'onde en ce qui a trait à la fréquence des rapports sexuels : les uns en voudraient tous les jours ; les autres se contenteraient de très peu. Certains couples s'entendent sur ce point au début de leur relation, puis ils finissent par avoir des divergences. Celles-ci se règlent par un accord tacite, pas toujours satisfaisant ni pour l'un ni pour l'autre. Ils font l'amour le samedi après-midi, quand les enfants sont au cours de gymnastique. Vite, vite, vite! Dans d'autres cas, les divergences concernant le moment, la façon et l'endroit où on fera l'amour deviennent la source d'un grand malentendu.

L'inégalité hormonale

Je ne me souviens plus où j'ai lu que les hommes ont au moins cinq fois plus de désirs que les femmes. Ils ont les hormones en ébullition et se tiennent prêts pour les mamours. Certains d'entre eux (peut-être pas vous) jurent qu'ils en prendraient autant que leur partenaire leur en offrirait. Et si parfois ils obtiennent amplement des réponses à leurs désirs, à force d'insister, à d'autres moments, ils rongent leur frein.

Encore ici, il peut être utile de faire un parallèle avec les animaux, chez qui on observe le même phénomène d'inégalité hormonale. D'après mes observations, les mâles semblent plus friands des plaisirs de la chair ; toutefois, les pauvres doivent se contenter d'un vrai rapport sexuel environ un printemps par année. Monsieur chat, par exemple, pointe le nez... excusez l'expression... dans le derrière de mademoiselle chatte. À son tour, elle le scrute, s'assure que c'est un matou bien fort, et elle décide si c'est le bon moment pour s'accoupler, et le lieu propice pour le faire. Elle peut alors accepter la proposition ou renvoyer le chat du revers de la patte, jusqu'à nouvel ordre. Car c'est toujours elle qui a le dernier mot.

L'albatros mâle subit un sort de deuxième rang, lui aussi. Ce voyageur de commerce parcourt des milliers de kilomètres en solitaire pour procréer. Il retourne toujours au même endroit, avec la même partenaire, ce qui lui vaut la palme d'or de la fidélité ! Mais ce n'est pas son principal mérite. La persévérance dont il fait preuve pour la maigre pitance qu'il obtiendra, lorsqu'il sera enfin rentré au bercail, est admirable. Pour gagner sa chérie, il exécutera des danses rituelles interminables et loufoques. C'est sans doute son air ridicule qui justifiera la retenue de la femelle. Devant des milliers de congénères de la falaise, l'oiseau le plus romantique du monde n'aura sa compagne qu'une seule fois tous les deux ans. Mais, qu'il se le tienne pour dit, s'il arrive en retard, la dulcinée ira voir ailleurs. Pas de passe-droit pour les traînards !

Chez les gibbons, les faveurs ne sont guère meilleures pour le pauvre mâle à-plat-ventriste. Celui-ci se passe de sexe carrément si mère gibbon n'est pas d'humeur à faire des galipettes. D'autres exemples, tirés de l'éthologie, nous amèneraient à pencher pour l'inégalité hormonale dans la nature et à dénoncer le sort injuste des mâles. Ces exemples montrent le grand écart entre la fréquence des rapports sexuels des animaux et les nôtres. Avoir une relation sexuelle une fois par an, au lieu d'une fois par semaine, c'est un grand écart.

Performance, tu nous tiens par les couilles

Vincent avait les yeux cernés. Il a traîné les pieds jusqu'au fauteuil et s'y est laissé choir de fatigue. Me voyant surprise de le voir ainsi, il s'est expliqué : « Ces semaines-ci, je travaille le jour et, la nuit, j'essaie de répondre aux besoins insatiables de ma blonde, qui ne pense qu'au sexe. » La confiance de Vincent vous surprend-elle ? J'étais étonnée du renversement des rôles. Néanmoins, plus qu'avant, certains hommes se plaignent de la libido dévorante de leur conjointe.

L'inégalité hormonale semble bousculée ces temps-ci. Certaines femmes produisent-elles plus de testostérone en raison des postes de direction qu'elles occupent ? La réussite professionnelle fait-elle pousser la moustache du désir ? Des hommes sont-ils féminisés à cause des perturbateurs endocriniens ou de vaines et folles promesses d'avoir un jour un utérus ? Hormis des exceptions, dont Vincent fait les frais, l'inégalité hormonale

génère de la frustration chez plusieurs hommes. Ils se plaignent de ne pas avoir assez de relations sexuelles. Cette inégalité provoque de l'exaspération chez les femmes : elles en ont trop.

Parlons ouvertement de la performance comme norme sociale, mais qui n'est plus exclusivement une mesure athlétique, économique ou autre. Elle est devenue sexuelle. Les jeunes y sont soumis, en raison de l'hypersexualité à la mode. Ils peuvent cependant encore s'offrir des nuits d'amour consécutives sans bâiller le lendemain. Les plus vieux, à partir de la trentaine, peuvent aussi ressentir une pression liée à la fréquence des rapports sexuels, comme s'ils étaient des machines.

Par quelle mystérieuse mutation, sommes-nous devenus des machines sexuelles ? J'entends occasionnellement des expressions comme «entretenir sa libido», «vider le trop-plein», «instrument de notre désir». Ça fait mécanique. Mais le corps n'est pas un objet.

Afin que cette création de la nature soit au service du triptyque «sex, drug and rock'n'roll», on a été très inventif. Nos neurones, en formant un programme alambiqué qui contrôle des stimulations multiples, ont servi de lubrifiant à l'«Homo machine». Il devait s'exciter, là, là, tout de suite. Alors, notre cerveau s'est mis à l'ouvrage en fabriquant des scénarios invraisemblables : trois gars cognent à la porte, en petite tenue ; une femme d'expérience donne la leçon à un élève docile.

Où prend-on ces images? Les stimulations viennent de partout. Elles viennent des films et des revues. On les prend aussi tout autour de nous. Par exemple, on voit une publicité, dans le métro, sur laquelle un gars pose le torse nu. Au café, une serveuse au décolleté plongeant circule entre les tables.

Après avoir vu des couples se tourmenter au sujet de leur capacité à faire bonne figure au lit, j'ai envie de crier : «Stop, la machine!» Peut-on donner congé à nos hormones, le temps que revienne une vraie sensualité? Peut-on encourager des relations intimes qui remontent l'estime personnelle? Aucune forme de sensualité ne devrait altérer l'image de notre partenaire. Aucune relation ne devrait le transformer en objet sexuel, dont on se débarrasse après l'avoir beaucoup utilisé.

Et vous, quelle est votre opinion sur le sujet? Croyez-vous que le sexe soit une preuve d'amour? Êtes-vous d'avis que plus souvent on a des rapports sexuels avec notre partenaire, plus on l'aime? Quand on ne fait plus souvent l'amour, est-ce un signe qu'on se détache de lui? Est-ce qu'avec toute perte de libido vient des non-dits? Beaucoup de questions... et certaines d'entre elles resteront sans réponse.

La chimie du désir

La jolie Béatrice hésitait entre deux modèles d'hommes libres trouvés sur le marché. Denis était un maigrichon avec des manières, un gars résolument énervant. Mickaël, un bel athlète,

en plus d'être un professionnel fortuné. Pourquoi hésitait-elle ? Ça ne cliquait pas au lit avec Mickaël, tandis que Denis était une vraie bougie d'allumage. Elle et lui, ça donnait du « ouf ! ».

De l'expérience de Béatrice, j'ai conclu qu'on peut manquer de désir pour une personne qui est physiquement à notre goût. À l'opposé, on peut avoir du plaisir au lit avec un partenaire dont on n'est pas amoureux. Avez-vous déjà connu des relations sexuelles qui ne lèvent pas avec quelqu'un que vous aimiez tendrement ? On possède une intelligence du cœur qui nous indique, souvent dès la première rencontre, si on s'entendra bien avec quelqu'un. Toutefois, cette bonne entente n'offre aucune garantie sur le plan sexuel.

La chimie étudie l'interaction entre les substances. Par exemple, le produit X réagit avec le produit Y ; les deux, mis ensemble dans une même éprouvette, font des explosions. Le produit X avec tel autre produit, disons le produit W, c'est le calme plat.

De manière analogique, et selon la chimie du désir, certains individus nous excitent, d'autres pas. Mais un humain et un produit chimique sont différents. Par exemple, le produit W ne réagit pas avec le produit Y. Ensemble, ça fait « flop ! ». Eh bien, aucun ne sera offusqué. Aucun ne se demandera : « Pour quelle fichue raison je ne l'excite pas ? »

Si les relations sexuelles sont une pure question de chimie, personne ne devrait s'en faire au sujet de sa virilité ou de sa féminité, ou de la grosseur de son pénis ou de la forme de ses seins. Chacun est unique et fantastique.

On ne devrait pas en faire une affaire personnelle. Notre désir n'est pas au rendez-vous ; ce n'est pas la fin du monde ! L'homme qui nous plaît n'a pas le goût de nous, et alors ? Je n'arriverai pas à vous convaincre, mais j'insiste. Le désir n'a rien à voir avec un corps proportionnel à son poids, une chemise Hugo Boss, des fleurs pour son anniversaire. Il n'a rien à voir avec les petites attentions, les biscuits faits maison ou les massages de la nuque. Il n'a même rien à voir avec l'amour.

Par ailleurs, c'est un signe si, pour que «ça vienne» en faisant l'amour, on est obligé d'inviter dans le noir de nos pensées un autre gars, une autre fille à la place de notre partenaire. Ou si, au lieu des nuits torrides, on préfère mettre notre pyjama de flanelle et plonger dans une lecture passionnante. C'est un signe que la chimie n'y est pas, un point c'est tout.

Le désir entre deux amants peut être intense au début, mais disparaître au fil du temps. Puis la panne s'installe, pour de bon. Quand le feu de l'amour s'éteint, des stratégies peuvent le raviver. Des thérapeutes proposent à leurs clients en panne, par exemple, de replonger dans le souvenir de leurs premiers moments ; de jouer à la séduction ou à la galanterie ; de porter des vêtements élégants ou sexys. Les conjoints peuvent se parfumer ou faire des surprises (pas n'importe lesquelles) qui font plaisir

à l'autre. Ils peuvent partir sur un coup de tête pour une destination romantique. Franchement... ces trucs ne marchent pas à long terme.

Excusez ma franchise, déconcertante peut-être. À mon âge, je ne perds plus de temps à donner de faux espoirs. Ces tactiques sont inutiles lorsque les personnes n'éprouvent pas de désir, naturellement. Même les scénarios érotiques délirants, qui peuvent dépanner en cas de panne, justement, n'ont pas le pouvoir de raviver une relation platonique. En vérité, de grands efforts pour exciter une personne qui ne l'est pas ne donneront que de petits résultats.

Toujours prêt, comme un scout

Paul et Robert formaient un couple. Paul, un musicien à la retraite, occupait ses après-midis à rendre visite à des personnes âgées dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée. Il rentrait ensuite à la maison, s'occupait du ménage et préparait le souper. Dans la soirée, il s'installait au lit et attendait que Robert le rejoigne pour faire l'amour. Ce dernier travaillait toute la journée comme chargé d'enseignement et, après avoir soupé rapidement, il se mettait à la rédaction de sa thèse doctorale. À l'occasion d'une rencontre en thérapie, chacun s'est ouvert le cœur. Robert a admis qu'il n'éprouvait plus de désir pour Paul et qu'il n'avait qu'une envie : que celui-ci cesse de l'attendre.

Le désir naît du manque. Tous les adultes du monde convoitent ce qui leur manque, et se blasent de ce qui est toujours disponible. Désirer, c'est comme avoir faim. Lorsque nous avons faim parce que nous n'avons pas mangé depuis des heures, nous nous arrêtons devant une vitrine pleine de bonnes choses. Nous admirons les brioches, les croissants, le gâteau au chocolat... Nous remarquons les délicieux sandwiches, la baguette, le fromage... Nous les désirons. Maintenant, gavons-nous, mangeons plus qu'à satiété, et nous passerons tout droit devant toutes les vitrines les plus alléchantes, sans nous arrêter.

Nous nous gavons peut-être de sexe, jusqu'à en faire une indigestion. Ou, d'un autre côté, nous sommes TOUJOURS prêts, à l'instar de Paul qui attendait que Robert le rejoigne chaque soir au lit. Nous sommes TOUJOURS prêts, comme des scouts! TOUJOURS prêts à faire l'amour, à faire des compromis, à rendre service, etc. Pourtant, cette détermination ne contribue en rien au désir d'un partenaire. Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, faire l'inverse, et ne pas être disponible, provoque l'appétit.

Le jeu du yoyo

Zoé avait vécu quinze ans sans rapports sexuels avec son conjoint, Donald, pendant que celui-ci traversait une longue dépression. Ensuite, il avait repris ses études et, ensemble, ils avaient adopté quatre enfants. Tant de fois, Zoé avait proposé à Donald de libérer du temps pour s'occuper de leur couple. Elle

voulait qu'ils se rapprochent physiquement, qu'ils réapprennent à faire l'amour. Elle s'était montrée patiente. Elle avait fait des concessions, avait même proposé une thérapie de couple. Mais Donald refusait systématiquement.

Lasse d'essayer, Zoé est venue me consulter avec l'intention de lâcher prise. Pendant plusieurs mois, elle a tout de même encore essayé de recoudre le drap du désir, entre elle et Donald. En vain. Au bout du compte, elle est restée fidèle, pour les enfants, pour la famille, mais en prenant la ferme décision de diminuer ses tentatives de rapprochement. De façon totalement inattendue, une copine l'a séduite et est devenue sa maîtresse. Deux ans plus tard, Donald s'est réveillé en constatant que Zoé était distante. Il a alors entrepris une thérapie individuelle, pour sauver son couple, et pour reconquérir Zoé.

Êtes-vous étonné de ce revirement de situation pour Zoé et Donald? Ne pas se montrer intéressé est un moyen efficace pour obtenir des faveurs. En fait, cela fonctionne beaucoup mieux que d'insister. Malheureusement, pour Zoé et Donald, il était trop tard, mais peut-être auraient-ils aimé s'y prendre autrement.

Un truc pour que le désir dure le plus longtemps possible dans notre vie amoureuse, c'est de jouer au yoyo. C'est terriblement addictif, et ça peut donner des résultats inattendus. Des exemples? On fait monter et descendre le désir, en s'éloignant un peu de son partenaire, en lui laissant son espace vital, puis

en revenant, sans l'envahir. On est disponible, puis non disponible. On lui dit : «Je te veux juste pour moi!», puis on s'absente pour prendre un verre d'eau. On est altruiste, puis égoïste au lit ; on passe de la retenue à la perte de contrôle. On ne fait plus des pieds et des mains pour le régal de l'autre ; on se fait aussi plaisir.

Les oiseaux ont le ciel à eux

Un appartement ou une maison est un refuge, à l'abri des exigences de la vie professionnelle et sociale. On y est libre, pourvu que le voisinage ne s'en plaigne pas. On peut se promener nu en plein jour, manger des sushis avec un verre de lait, mettre des autocollants de bonshommes sourire sur nos miroirs, se lever au petit matin pour couper nos ongles d'orteils. On peut se mettre en petite boule sur le tapis du salon ou s'écraser sur le divan en se bourrant de croustilles. Cependant, ce lieu intime qui nous donne un sentiment de liberté peut se transformer en prison quand il est partagé avec une ou plusieurs personnes pendant une longue période.

Mais où les humains ont-ils pris cette idée de vivre à deux sous le même toit? Aucun animal ne choisit volontairement de s'enfermer avec sa douce moitié, à moins d'y être forcé, comme le sont deux perruches en cage. Certains animaux se fréquentent pendant qu'ils s'occupent des petits et les nourrissent. D'autres passent leur temps à se promener en famille dans de grands espaces. Même les oiseaux les plus fidèles ne restent pas ensemble dans un endroit clos. Ils ont le ciel à eux.

Notre maison est un petit nid à nous. Ça devrait être confortable et paisible. Pourtant, ça devient parfois le lieu où sévit la bataille des petites culottes sales contre les mouchoirs souillés. Les mésententes de la vie commune concernent de minuscules détails, souvent au sujet du ménage. Les objets de dispute traînent partout, sur le comptoir de la cuisine, dans la salle de bain, dans l'entrée... On perd énormément de temps avec des futilités. De quel bord place-t-on le rouleau de papier toilette? Quelle est l'heure idéale pour faire la vaisselle? Où exactement doit-on mettre les souliers pour ne pas trébucher dessus? Malgré ces inconvénients, la plupart des gens désirent continuer de vivre à deux. Pourquoi donc?

Vivre sous le même toit, vraiment ?

Nelly venait de terminer sa médecine. Après toutes ces années de discipline intense, elle avait un besoin urgent d'une compagne dans sa vie. Elle était alors tombée sur Joëlle, une fille attachante, et elle voulait l'avoir auprès d'elle tous les jours. Elle voulait qu'elle soit là lorsqu'elle rentrait de l'hôpital pour pouvoir lui raconter ses bons coups ou pour épancher le trop-plein de ses contrariétés. Elle voulait qu'elle soit dans la chambre à coucher pour la prendre dans ses bras, lui faire des câlins avant de s'endormir. Qu'elle soit là le matin pour partager le petit-déjeuner... Quinze ans de vie commune et deux enfants adoptés plus tard, quand elles sont venues me rencontrer, rien n'allait plus dans leur couple.

On présume à tort qu'une étape incontournable pour deux personnes qui s'aiment est de vivre sous le même toit. La plupart des amoureux désirent partager leur quotidien avec un être cher. On veut s'abreuver d'amour. Malheureusement, l'option de la cohabitation peut mener à un échec, en détruisant l'amour, pour de bon.

Nelly et Joëlle m'ont raconté comment, aux yeux des voisins, elles semblaient mener une vie familiale exemplaire. Je n'en doutais pas une seconde. Elles organisaient des fêtes incroyables pour les enfants. Elles avaient l'air de former une équipe parentale formidable. Les voisins ne se seraient jamais doutés des violentes querelles qui avaient lieu au sujet des dépenses pour la maison, de l'heure du dodo des enfants, des aliments qui auraient dû être dans le tiroir du réfrigérateur. Après nombre de parties de ping-pong dans mon bureau, elles ont malheureusement renoncé à leur couple. Chacune ayant reçu trop de coups bas et subi trop de blessures, elles sont sorties K.-O. du ring, avec la sensation d'avoir incarné à tour de rôle le punching-bag.

Nelly et Joëlle auraient dû subir un lavage de cerveau pour recommencer leur vie amoureuse à neuf. Même un voyage à Acapulco ne leur aurait pas permis de retrouver le sentiment du départ. Mais elles étaient restées ensemble pour les enfants. Julien aussi, il restait pour les enfants. Il n'entrevoyait pas le jour où il laisserait sa Chloé en or, même s'il fréquentait en cachette sa meilleure amie. Pour lui, tout était pour le mieux, dans le meilleur des mondes.

De leur côté, Zoé et Donald ont également décidé de maintenir intacte leur vie familiale, même si tous les deux ne partageaient plus d'intimité sexuelle. Zoé fréquentait sa copine, pendant que Donald couchait avec sa maîtresse.

Dans notre boîte, on a une idée au sujet des étapes à suivre lorsqu'on est un couple, celle qu'un couple doit vivre au même endroit. Cette idée conduit de jeunes couples qui nourrissent le projet d'avoir des enfants à présumer que la cohabitation est LA solution. Elle force ceux qui habitent sous le même toit à ne pas se séparer, malgré les accrochages, les crises de larmes ou de colère, malgré les relations extraconjugales. Mais de quoi a-t-on peur quand on freine ainsi notre envie de partir ?

La peur de l'après-vie en commun

La plupart des gens qui restent ensemble, malgré le supplice des froids, le font pour préserver la vie familiale. Ils craignent de faire de la peine aux enfants ou de ne pas pouvoir s'en séparer une semaine sur deux. Une autre raison de ne pas quitter le foyer est qu'ils éprouvent une terrible insécurité financière. C'était le cas de Chantale.

Le père de ses trois enfants s'étant éclipsé, Chantal réussissait à s'occuper de ses petits sans recevoir aucune aide. Pourtant, la première fois qu'elle est venue en consultation, elle se sentait totalement désespérée. Une nouvelle séparation venait de se produire. Ensuite, chaque rupture a donné lieu à un nouveau suivi thérapeutique. Elle ressentait une insécurité financière

qui lui faisait vivre un grand désarroi. Le plus déconcertant était que, chaque fois qu'un homme lui disait adieu, elle songeait au pire scénario : mettre fin à ses jours.

L'insécurité financière, liée à une séparation, peut pousser une personne au pire ou la forcer à endurer une situation relationnelle pénible. Cette peur viscérale peut l'empêcher de prendre ses cliques et ses claques. Ou encore, à l'instar de Chantale, elle peut la faire douter d'elle-même, souvent sans raison.

Je lui ai demandé de m'expliquer comment elle avait fait pour se débrouiller lorsque le père de ses enfants s'était volatilisé dans la nature. Cette femme ingénieuse s'était rapidement trouvé un emploi, avait pris des chambreurs à la maison, créé son entreprise de soins corporels. Elle avait réussi en peu de temps à faire des économies pour que ses enfants fréquentent l'école privée. Ceux-ci faisaient preuve d'une autonomie hors du commun, qu'elle leur avait insufflée. Ils avaient progressivement fait leur place dans la société. Durant nos rencontres, quand elle se rappelait ses réussites, les inquiétudes financières disparaissaient.

L'insécurité liée à une séparation peut être présente avant qu'on prenne la décision ultime, mais elle s'estompe peu à peu. On a peur AVANT d'agir. On tergiverse, on se dit qu'on ne s'en sortira pas, que les enfants en souffriront. APRÈS, l'action fait fondre nos craintes.

La peur, dit-on, est un brouillard qui disparaît quand on avance. Cela est vrai, parce qu'on s'adapte à tout. On s'adapte

même à... l'après-vie en commun. On se reconnecte au monde des possibles. On se découvre un sens de l'initiative qu'on ne pensait peut-être pas posséder ou qu'on avait oublié. On se rend compte qu'on peut toujours s'offrir une vie à la mesure de nos moyens. Et que les difficultés peuvent provoquer le développement de capacités insoupçonnées.

Le divorce ou la séparation conduit nombre de personnes à vivre dans leur propre chez-soi. Ce sont des mères ou des pères qui ont la garde de leurs enfants, à temps plein ou partiel. Ce sont des célibataires qui vivent seuls par choix ou qui attendent de rencontrer un partenaire. Ou ce sont des vieilles filles ou des vieux garçons qui profitent au maximum du confort de la solitude, et ne seront jamais prêts à briser le silence qui leur tient si chèrement compagnie.

La proportion des logis habités par un seul adulte a considérablement augmenté. Ces bâtiments qui poussent comme des champignons en sont la preuve. Des couples choisissent de ne pas cohabiter. Ils s'aiment, mais désirent s'offrir un environnement à leur image ou un lieu près de leur travail. Vivre chacun chez soi peut représenter une transition ou une fin en soi ; cela peut même être une décision tout indiquée pour renouveler sa relation amoureuse.

La cohabitation a un prix

Ne pas habiter sous le même toit, pour certains couples, permet de faire renaître le désir des jeunes années, en provoquant le manque de l'autre. Cela casse la routine qui vient souvent avec la cohabitation. Cette dernière n'est pas toujours une totale réussite ; parfois, c'est un réel gâchis. Les mésententes s'accumulent, les crises de colère ou même les gueules d'enterrement viennent ruiner la magie des beaux jours de congé. Plusieurs couples sont confrontés aux limites de la vie commune. La plupart des familles recomposées finissent par se décomposer.

La cohabitation, au départ et pour beaucoup de monde, semble remplie de possibilités. D'abord, on se fait construire un château, on achète une jolie petite maison ou un condo, ou on vit plus modestement dans un appartement. Et là surgit une équation qui n'est pas simple. Plus le logis est petit, plus les problèmes de couple sont grands. Par contre, des conjoints peuvent se taper royalement sur les nerfs dans une résidence avec deux cheminées, trois salles de bain, six chambres, un garage double, une piscine. Et d'autres peuvent s'entendre assez bien dans un studio.

En général, on est heureux un certain temps, mais, à la longue, la présence d'un autre humain dans un espace partagé met à l'épreuve notre patience, notre tolérance, nos sens. Jour après jour, voir l'autre prendre son café, manger ses tartines de confiture, consulter les nouvelles, peut solliciter outre mesure nos

sens qui deviennent complètement saturés du bruit de sa mastication, de l'odeur de ses flatulences, de la vue de ses manies, de ses mimiques, etc.

La vie à deux peut nous rendre irritables. On a parfois envie de ne plus voir notre partenaire dans le décor. Mais ça nous rend mal de l'avouer. On ne devrait pas. On rêve de se réveiller le matin sans entendre le petit «bonjour, chéri!», et on se pense égocentrique. Faux. Notre chéri adore les films qu'on déteste, et là on présume qu'il est irrécupérable. Encore faux.

La cohabitation a un prix qu'on oublie de calculer dans le compte de dépenses. Elle a un prix affectif, puisqu'elle finit par user l'amour. Elle n'est pas toujours aussi réconfortante, sécurisante, excitante qu'on le pensait au début. En vérité, elle n'a rien à voir avec l'amour.

Un lit pour soi

Des conjoints s'aiment, mais choisissent de vivre à des kilomètres l'un de l'autre, se rejoignant lors de longs weekends. Puis ils retournent chacun chez soi pour retrouver leur liberté. D'autres ont besoin de leur espace vital dans la maison. Surtout dans la salle de bain, c'est compréhensible. Ils préfèrent faire chambre à part, à l'occasion ou de façon permanente ; c'est plus fréquent qu'on ne le pense. Personne ne s'en vante. Pourtant, quelle honte devrait-on avoir à vouloir bien dormir?

D'où vient cette règle d'un lit commun? On ne s'assoit tout de même pas sur la même chaise parce qu'on est en couple. On ne mange pas dans la même assiette et on ne boit pas son vin dans le même verre. Bien sûr, s'allonger en cuillère, dos à dos ou simplement passer la nuit dans un même lit, c'est un plaisir partagé. Mais l'obligation de le faire? À une certaine époque, une famille ne pouvait peut-être pas se payer un lit par personne ; on était moins fortuné. Mais de nos jours?

Croyez-vous que dormir toujours dans le même lit soit le symbole d'une vie commune épanouie? Quelles sont les solutions de rechange pour les personnes qui vivent ensemble et font de l'insomnie? Celles qui désirent garder leur indépendance peuvent-elles dormir occasionnellement dans le même lit sans opter pour la cohabitation?

Émilie avait choisi le célibat. Sa récente rupture pesait encore sur son cœur écorché. Néanmoins, ce grand matelas, qu'elle avait juste pour elle, commençait à la rebuter. Elle rêvait de bras tendres. Il lui manquait une présence chaleureuse dans son lit vaste, froid et vide.

«Que puis-je faire?» m'a-t-elle demandé, le lendemain d'une nuit à grelotter. Nous avons alors concocté un plan. Elle inviterait un copain chez elle, en lui faisant miroiter de belles brochettes à déguster. Ils feraient du barbecue sur le balcon. Elle s'occuperait de la salade. Ensuite, ils passeraient la soirée sur le divan, leurs corps entrelacés, à regarder un bon film...

Cette soirée romantique s'est terminée dans le lit, bien chaud, bien tendre. Puis Émilie et son copain ont partagé d'autres moments intimes ainsi que des sorties. Ils ont voyagé, à l'occasion. La compagnie de son ami apportait de la chaleur humaine à ma cliente frileuse. Le reste du temps, elle pouvait vivre seule, dans son petit nid et dans son lit. De nos jours, vivre l'amour autrement qu'en habitant ensemble à plein temps est possible, grâce à des moyens originaux.

Le marché d'amour gratuit, ou presque

Autrefois, les gens mettaient des briques brûlantes au bout du lit pour réchauffer leurs pieds gelés. Aujourd'hui, on a de bonnes couettes bien chaudes et moelleuses pour les nuits d'hiver. Ainsi, une personne peut rester toute seule chez elle, et se sentir libre. Mais une couverture, même très douillette, ne comble pas nos besoins affectifs. Alors, tout comme Émilie, on peut emprunter des mains avec du doigté, pour des caresses et des câlins, et des bras tendres et protecteurs. On peut faire du troc avec des amis en formation pour un massage contre des biscuits faits maison. Face à nos besoins affectifs et physiques, des solutions sont à portée de main. On peut les trouver partout, dans le vaste marché d'amour gratuit.

Dans un quartier, plein de papas possèdent des connaissances, des forces et des habiletés. Une mère monoparentale peut, si elle le demande, recevoir un peu d'aide de leur part quand elle a un problème. Au sein d'associations sportives, des coachs peuvent offrir une présence masculine à un enfant dont le père est absent. Des mamans dans le voisinage peuvent accueillir les enfants d'une autre famille, quand une urgence survient. Elles peuvent participer à l'apprentissage et au savoir-faire. Des

grands frères, des grandes sœurs, des gardiennes d'enfants, des aînés cherchent à se rendre utiles.

Dans un milieu de vie, on peut trouver beaucoup d'amour à partager. Avec de l'audace et de l'humilité, et un peu de créativité, chacun peut offrir un coup de main à ses voisins ou encore en recevoir un. Ce faisant, on renoue avec l'époque pas si lointaine des familles élargies qui s'entraidaient. Et ainsi, une grande famille de citoyens peut voir le jour.

De petits gestes désintéressés peuvent tout changer dans notre vie et celle des autres. Ils peuvent redonner un sens à notre existence, quand on a le sentiment de l'avoir perdu.

Donner au suivant, ou l'amour désintéressé

Marguerite, une ex-comédienne, avait atteint l'âge de la retraite. Elle vivait seule et regrettait l'absence de ses enfants, depuis longtemps partis de la maison. Elle s'ennuyait. Nous avons fait le tour des activités possibles pour la sortir de son mal-être : jardinage, peinture, yoga, etc. Aucune ne l'intéressait. Une exploration approfondie de ses manques l'a alors amenée à prendre conscience de son besoin d'amour désintéressé. Se reconnecter avec sa fibre maternelle, être en relation, donner au suivant, autant de choses qui allumaient des étoiles dans ses yeux. Par chance, durant cette période, sa fille aînée a eu un bébé et a accepté avec soulagement de recevoir son aide.

Marguerite et moi avons amorcé un travail de reprise de confiance en elle, afin qu'elle soit en mesure d'offrir des activités dans son patelin. Une panoplie de possibilités pouvaient répondre à ses aspirations. Elle pouvait proposer des ateliers de théâtre à de jeunes enfants, participer à l'organisation de la foire estivale, visiter des personnes âgées. Elle se voyait entourée d'enfants joyeux et d'aînés reconnaissants. Chaque rencontre était de son point de vue une occasion de ressentir un petit bout d'un amour universel.

La démarche thérapeutique de cette cliente montre que l'amour est vaste. Il est l'essence de la vie, de la procréation. Il amène des humains à collaborer à la vie sur Terre. Il peut prendre un sens nouveau, quand on s'ouvre aux multiples possibilités d'aimer et d'être aimé.

Parmi les possibilités d'amour désintéressé, on peut témoigner de la compassion pour une personne souffrante ou s'offrir mutuellement de l'aide. Cette aide apporte autant de bien-être à celui qui tend la main qu'à celui qui la prend.

Un exemple frappant vient d'une île du Japon, Okinawa, où on compte le plus grand nombre de centenaires au monde. Des dames très âgées s'occupent de petits enfants, qui ne sont pas les leurs. Elles participent à leur éducation et reçoivent leur ration quotidienne de câlins.

Au Danemark, la cohabitation intergénérationnelle est une possibilité pour le soutien des personnes âgées et des familles monoparentales. Un vaste espace de vie est composé de petits logis

particuliers et de bâtiments communs où tous partagent des moments privilégiés. Les plus vieux entretiennent des liens significatifs avec les plus jeunes, en assumant le rôle de baby-sitter. À la veille de leur départ, ces aînés ont le sentiment d'avoir reçu un merveilleux cadeau : la gratitude des générations qui leur succèdent.

Nous pourrions continuer la liste d'exemples d'amour désintéressé, mais parlons de nos amis. Ils sont compatissants et bien placés pour nous aider. Ils sont capables de nous montrer une image extérieure de nos forces et de nos limites, avec franchise. Leur point de vue est parfois plus juste que celui d'un partenaire de vie. Pour quelles raisons ? Premièrement, ils nous connaissent, et nous apprécient « juste assez ». Notre partenaire peut nous aimer TROP, et mal supporter de nous voir souffrir. Il ne nous laissera pas le temps de traverser les étapes difficiles, mais nécessaires à notre croissance. Il nous empêchera ainsi de grandir. Deuxièmement, et paradoxalement, un ami est moins exigeant et moins critique par rapport à nous. La personne qui partage intimement notre vie l'est souvent plus qu'avec tout autre individu sur la Terre.

Le mono-ami, ou l'amour sans engagement

Marc n'avait pas envie de se retrouver dans le hit-parade des célibataires. Il n'aimait pas courir les rencontres à l'aveugle, en compagnie de l'ami d'un ami d'un ami. Passer une heure dans un café en ayant le goût de prendre la poudre d'escampette, très

peu pour lui. S'abonner aux petites annonces des cœurs esseulés, suivre les activités socio-sportivo-culturelles pour célibataires non plus. Des candidates lui faisaient parfois des propositions malhonnêtes, mais il ne voulait pas s'embarrasser d'une partenaire sexuelle qui, en raison d'un manque d'affinités, allait nécessairement lui tomber sur les rognons. Sa solution, étrangement similaire à celle d'Émilie, a été de demander à une amie d'être son amante.

Certains jeunes adultes ne se précipitent pas vers l'engagement amoureux. Ils prennent leur temps avec un partenaire choisi, mais dont le statut reste non déterminé. Ils se voient de temps en temps, prennent un verre, regardent un film, dorment ensemble, puis au matin ils se disent : «À la prochaine.» Certains font un pacte d'exclusivité ; ce sont des mono-amis. Ils ont une relation relativement régulière, se retrouvant par exemple le samedi soir. D'autres tiennent obstinément à ne pas s'imposer de règles ou de titres. Ils font ce qu'ils font ; ils sont ce qu'ils sont, pour l'instant. Leur bonheur actuel tient surtout à leurs études ou à leur travail, à leurs loisirs, à leur petit logis, à leurs amis et, pour le reste, on verra plus tard.

Marc a commencé à fréquenter son amie-amante. Il l'invitait chez lui, un appartement qu'il avait mis à son goût. Il avait choisi la décoration et le mobilier, et la couleur des murs. Il avait mis sur une tablette, près de la fenêtre du salon, des photos de lui, sur la patinoire et le remonte-pente, et de sa famille en voyage. Il avait rangé ses vêtements d'hiver dans la chambre d'invités et les récupérerait à l'arrivée des temps froids pour les

remplacer par ceux d'été. Dans son logis s'opérait la magie de la constance : quand il y revenait, à la fin d'une journée, rien n'avait bougé.

Il m'a confié, à cette époque, qu'il rêvait parfois au futur. « Si nous sommes encore de bons amis, me disait-il, je rêve de vieillir pas trop loin de ma copine, car j'aime sa présence et sa tendresse. Nous serons âgés, alors peut-être pourrions-nous nous rassembler avec d'autres personnes habitant à proximité. Nous pourrions engager du personnel d'entretien et des professionnels de la santé, qui soigneront nos petits bobos. Nous pourrions nous épauler et rire de nous, les petits vieux et les petites vieilles. »

Un homme à tout faire, ça se trouve

Bertrand et Sylvie avaient étudié en dentisterie. Ils s'étaient rencontrés dans une formation spécialisée, alors qu'ils étaient encore à l'université. Parmi les collègues, tous deux ressortaient du lot. Ils étaient entreprenants et sportifs. Ils n'avaient pas froid aux yeux, et avaient beaucoup d'entregent. Ils s'étaient plu sur-le-champ, étaient tombés littéralement en amour. Durant trente ans, ils avaient réussi à accumuler quatre enfants, deux petits-fils, une immense maison, une femme de ménage et un homme d'entretien, un chien, et j'en passe. De l'extérieur, c'était un couple idéal. Ils s'aimaient, ils se le disaient... quand on les forçait un peu, mais leur jeu préféré consistait à se blesser mutuellement, jamais en public. Le jeu du bourreau et de la victime : « C'est toi qui as commencé la chicane ! » « Non, c'est

toi!» Au bout de cinq ans de consultations sporadiques, parsemées de moments très touchants, presque rien n'avait changé.

Des considérations matérielles empêchent certains couples aisés d'envisager le divorce ou de quitter une relation extrêmement blessante. Avec le divorce coûteux vient la vente de la maison spacieuse ou du condo bien situé. Souvent, ils doivent renoncer au terrain aussi grand que magnifique, ou à l'emplacement idéal auquel ils se sont attachés. Ils se voient forcés d'abandonner la piscine, le garage double, la salle de cinéma maison, etc.

Qu'on soit riche ou pauvre, on peut garder un environnement matériel qu'on apprécie en préservant notre espace vital. Par exemple, un homme voudra se faire construire un gros garage pour ses projets manuels, ou une pièce réservée à l'ordinateur, dont la porte restera fermée à clé. Une dame voudra son atelier pour exprimer sa créativité, ou un petit salon pour inviter des amis. Cela réussit parfois à apaiser les tensions et à réduire la fréquence des hostilités, mais pas toujours. Et surtout, cela n'est pas gratuit et, donc, pas accessible à tout le monde.

Une autre cliente, Jeanne, n'avait ni grande maison, ni piscine, ni terrain boisé. Elle n'avait pas non plus de conflits majeurs avec son mari, mais elle s'ennuyait tragiquement. Cela la rendait malade. Pour eux, le sexe était mort et enterré, mais cela ne leur posait aucun problème. Un jour, les hormones sont quasiment hors compétition. Jeanne se morfondait en la présence de son mari. Elle m'a dit sans rire qu'elle ne pouvait plus sup-

porter d'être près de lui. Chaque matin, quand elle le voyait assis dans la cuisine, en train de se remplir l'estomac de calories et de se couvrir le ventre de graisse, elle fuyait en prenant ses souliers de course à son cou. Aucun autre moment de la journée à ses côtés ne lui paraissait tolérable, sauf... quand il réparait un problème dans la maison. Son conjoint jouait un rôle indispensable : il assumait la presque totalité des travaux à faire.

On peut refuser de quitter notre partenaire, malgré la souffrance ou la maladie, parce qu'on se sent incapable d'assumer le rôle qu'il occupe dans notre domicile. On ne se voit pas faire les travaux d'entretien à l'extérieur ou le ménage et le lavage. Alors, avec Jeanne, j'ai proposé qu'elle se rende (à la course!) à l'épicerie, afin de consulter les tableaux d'affichage. On y trouve épinglées des annonces d'hommes à tout faire, disposés à accomplir de menus travaux. Des étudiants font de la peinture ou tondent la pelouse. D'autres âmes en peine ont besoin d'une femme de ménage ; ça se trouve. On en parle aux voisins, on vérifie le contenu de notre boîte à lettres pour voir si on a reçu des annonces. Imaginons le temps qu'on gagne à ne plus se prendre la tête pour les petites décisions matérielles, les achats, la décoration. On évite les crises de nerfs ; ça n'a pas de prix!

Un bâton de vieillesse, ça se fabrique

On peut troquer son mari à temps plein contre un homme d'entretien à temps partiel ou sa femme à temps plein contre une fée du logis à temps partiel. On peut les trouver tous les deux

dans les petites annonces. On peut jeter un coup d'œil aux ressources qui nous entourent. Peut-être y trouvera-t-on une bonne raison de continuer à s'aimer comme des tourtereaux, sans être coincés dans la même petite cage.

Une cliente m'a confié, avec une gêne considérable, n'avoir jamais fréquenté un homme... de sa vie ! Jamais, jamais ! Elle avait quarante ans. « Qu'as-tu fait à la place ? » lui ai-je demandé. Johanne avait d'abord fait de grandes études dans un domaine qui la passionnait. Ensuite, elle avait travaillé dans des régions éloignées, auprès d'un peuple autochtone. Elle avait voyagé le plus souvent et le plus longtemps possible, plus que la plupart d'entre nous. Somme toute, elle avait eu une vie trépidante. « Mais je ne veux pas finir mes jours seule, a-t-elle insisté pour me faire comprendre que cette vie n'était pas satisfaisante. Je veux un mari, des enfants... pour mes vieux jours. »

Concrètement, Johanne n'était pas seule. Des amis fidèles l'entouraient et ils se voyaient régulièrement. Elle communiquait presque tous les jours avec sa mère, qui venait lui rendre visite occasionnellement. Ses clients l'appréciaient énormément, et elle le leur rendait bien, faisant des heures supplémentaires, prenant le temps de les recevoir convenablement. Elle avait d'autres projets de voyage, mais elle se voyait vieillir.

À un certain âge, on peut vouloir trouver une personne avec qui finir nos jours. On peut s'imaginer partager avec elle des promenades dans le jardin ou au centre commercial. Être à côté

d'elle pour regarder la pluie qui tombe ou la télévision, s'endormir contre elle sous l'édredon bien chaud. On pense aux petits-enfants qui nous rendent visite le dimanche, qu'on prend dans nos bras, qu'on cajole et qu'on gâte.

Mais, mais... nos petits-enfants viendront-ils vraiment nous rendre visite à l'endroit où on vivra quand on sera vieux? Notre partenaire sera-t-il présent, voire vivant, lorsqu'on fêtera notre quatre-vingtième anniversaire? On oublie qu'il partira peut-être avant nous et que, les années avant son départ, on aura dû remplir son pilulier, soigner son arthrite, l'accompagner à ses rendez-vous médicaux, appeler l'ambulance pour son dernier voyage.

Des personnes touchées par le veuvage, après avoir vécu une longue vie à deux, se sentent parfois complètement désorientées en l'absence de leur compagnon ou compagne, qui partageait chaque instant de leur quotidien. Certaines ne s'en remettent pas. D'autres sont soulagées ; elles font enfin ce qu'elles veulent, quand elles le veulent, avec qui elles le veulent.

Ma mère a joué le rôle d'infirmière durant les cinq dernières années de la vie de mon père. Quand il est décédé, sa tendre relation s'est terminée, mais sa vie à ELLE recommençait. À soixante-douze ans, elle rattrapait le temps perdu en s'occupant d'elle et des autres. Avec ses vieilles amies joyeuses, notamment, elle prenait le thé toutes les semaines, en jouant au scrabble et en refaisant le monde. Elle déclarait aux petits messieurs qui tentaient de la séduire qu'elle ne partagerait plus sa

vie avec un homme. Pour elle, la vie à deux, c'était «non merci!». Je garde un souvenir impérissable de celle qui m'a mise au monde et qui m'a servi d'exemple en tant que mère, épouse et femme extraordinaire.

Les plus et les moins en amour

À moins qu'on ne soit très mal tombé (ce qui est possible), notre mère (comme en général notre père) nous aime beaucoup. C'est l'amour maternel, depuis le moment symbiotique où on était dans son ventre. Elle nous aime plus que nos amis. Ceux-ci nous endurent, se moquent de nos travers, prennent nos angoisses à la légère... parce qu'ils nous voient seulement quelques heures par semaine. Nos amis nous aiment plus que le spécialiste de notre santé mentale. Ce dernier a une haute estime de nous, mais il est payé pour ça. Il ne nous aime pas comme notre «môman» qui, elle, nous connaît si bien, comme si elle nous avait tricotés.

Une maman aime son enfant, plus, plus, plus... parfois TROP. On aime aussi parfois trop notre partenaire. On veut le protéger. Dans d'autres circonstances, on est très critique, moins compatissant. En somme, on a, à son égard, autant d'amour que d'exigences. Pourquoi est-ce ainsi?

Nos proches sont une sorte de prolongement de nous-mêmes. On a la même intransigeance envers eux qu'envers nous. Parfois plus! C'est inconscient et on jurerait que non. Il est plus facile de voir les faiblesses chez l'autre que celles qu'on se cache

à nous-mêmes. On les condamne aussi vertement qu'on a du mal à les accepter en nous. Il est plus facile aussi de dire comment l'autre devrait agir que de prendre en main nos propres améliorations. Ça prend beaucoup d'introspection, d'humilité et d'honnêteté pour en arriver là. Quand on y arrive, on pardonne bien des choses à nous et à l'autre.

On voudrait que tout soit toujours parfait... chez l'autre, parce qu'on voudrait l'aimer toujours. On voudrait que l'autre soit parfait, alors qu'on ne l'est pas. On a gardé dans un coin de notre mémoire une image de notre partenaire des premiers jours, lors de la lune de miel, et on voudrait l'immortaliser. L'autre est comme un coin du monde qu'on a jadis trouvé tellement magnifique et qu'on voudrait ne pas voir changer. On voudrait pouvoir admirer le même paysage, sans froides saisons, parfois sans reliefs. On ne veut pas de pics à escalader, pas d'océans à traverser. Mais le monde est changeant et imparfait. On est le monde!

On a la même exigence déraisonnable envers l'autre qu'il peut avoir envers nous. On l'a peut-être un jour entendu dire : «J'aime tout de toi, même tes défauts!» Mais c'était quand il était follement amoureux. C'était quand on mettait notre parfum suave, qui avait sur lui un effet anesthésiant. C'était quand la drogue de l'amour nous rendait fous! C'était avant qu'il ne se mette à commenter notre coupe de cheveux, notre petite bedaine, nos ridules, nos vergetures.

Nous ou l'autre, on fait tout, toujours, pour être aimé. Si on fait des compromis, même des sacrifices... c'est pour être aimé. En thérapie, tout revient toujours à ça. Quand on se demande ce qui ne va pas dans notre couple, après avoir exprimé nos frustrations, notre peine ou notre colère, on en viendra à dire : « J'ai besoin de me sentir aimé. » Et en passant, ça prend un détachement absolu et rare pour que ce besoin soit secondaire à celui d'aimer. Voilà pourquoi l'amour entre deux humains est généralement conditionnel.

L'équation parfaite, ça n'existe pas

La relation antérieure de Patrick avait été insatisfaisante et il y avait mis un terme. Il cherchait quelqu'un qui lui ressemblait. Il ne cherchait pas un homme de son genre, mais une femme agissant comme un homme. Il projetait sur cette future amoureuse ses propres goûts pour les voitures, le sport, le camping. Il cherchait en pensant que ça existait, la chaussure qui allait parfaitement à son pied. Depuis que nous avons fait ensemble une brève analyse de ses attentes, il sait où cette chaussure se trouve... Dans sa propre garde-robe !

L'équation parfaite n'existe pas. Aucune réplique exacte de nous-mêmes ne se trouve sur Terre, comme aucune feuille dans un arbre n'est exactement semblable à une autre. Ensuite, personne n'a la même opinion sur tous les points. Et personne n'éprouve les mêmes sentiments au sujet de tout, et au moment où nous les ressentons. Ces différences peuvent être d'autant

plus marquantes quand nous cherchons un partenaire de l'autre sexe.

Certains scientifiques fous contribuent à la propagande du genre. Cela pousse un jeune, en pleine crise d'identité, à douter de lui-même. Or, le fait indéniable qu'en très grande majorité, on naît homme ou femme permet de comprendre ces différences qu'on observe dans le couple.

Dans Mars et Vénus, John Gray a proposé l'analogie de deux planètes, aussi éloignées l'une de l'autre que l'homme et la femme. Entre Mars et Vénus, il y a la Terre. C'est quand même symbolique ! Ce livre date déjà de plusieurs années et tout n'est pas aussi contrasté que le fait croire l'auteur. On peut ressentir intérieurement des tendances féminines ou masculines, en proportion variable. Cependant, les différentes caractéristiques naturelles entre une femme et un homme, auxquelles s'ajoutent les différences individuelles, compliquent l'affaire et c'est la cause de malentendus presque inévitables.

Les plus et les moins de nos attentes égalent zéro

Les attentes de Patrick se résumaient ainsi : grosso modo, il avait besoin de se sentir bon. Notamment au lit. Et c'était là que le bât avait blessé avec son ex-copine. Il se demandait s'il était à la hauteur des standards, non seulement en ce qui concernait sa virilité, mais aussi sur tous les autres plans. Essentiellement, il avait besoin qu'on croie en lui. Alors, les reproches, même les plus anodins, le tuaient. Ça le plongeait dans une insécurité

profonde. À ce moment-là, il n'avait pas le sentiment de mériter l'amour. Ses attentes inconscientes : il voulait que sa conjointe lui donne confiance en lui-même, subtilement, sans se prendre pour sa mère (même quand il agissait comme un petit garçon). Il voulait qu'elle soit intelligente, mais sans lui donner l'impression qu'il ne l'était pas. Enfin, il voulait être réconforté, de la manière la plus délicate possible, sans que ses faiblesses soient mises à jour.

Sylvie, la dentiste dont j'ai parlé, s'attendait à ce que son mari lui dise «je t'aime» de différentes manières, et surtout avec sincérité. Ces marques d'affection la sécurisaient. Elles lui rappelaient le romantisme des débuts de leur union. Cette période sentimentale entre eux lui manquait énormément, depuis qu'ils étaient passés de grands amoureux à grands-parents. Pour cette raison peut-être, elle traversait des vagues à l'âme, dans lesquels elle se demandait si elle plaisait encore à Bertrand. Lui faisait-elle le même effet qu'avant? Lui faisait-elle le même effet que les femmes qui se pendaient à ses lèvres d'adorable dentiste grisonnant? Elle désirait qu'il pense à elle durant la journée, qu'il revienne avec des fleurs, qu'il soit gentil, qu'il se prenne pour don Juan au lit, malgré l'âge.

Dans l'équation d'une relation amoureuse, on ne peut arriver à la somme zéro en calculant les plus et les moins de nos attentes. Mais ces attentes sont ancrées en nous ; on ne peut s'en défaire qu'au bout d'un long cheminement. Elles sont comme des taches indélégeables. Elles tirent possiblement leur origine d'une époque où le mâle protégeait la femelle et sa progéniture

contre les prédateurs. Il assumait ainsi un rôle indispensable auprès des siens. Sa force ou son agilité le distinguaient des autres mâles avec lesquels il rivalisait. Pour sa part, la femelle avait besoin de savoir que son mâle reviendrait après la chasse pour la mettre à l'abri du danger. Ce danger planait en permanence autour d'elle et de ses petits. La constance, jour après jour, des gestes de protection à son égard était un gage de sécurité.

Dans leurs argumentations incessantes, Sylvie demandait à Bertrand : « Pourquoi tiens-tu absolument à être le chef reconnu de notre famille ? » Celui-ci l'interrogeait à son tour : « Pourquoi dois-je te répéter tant de fois que je t'aime ? » On peut trouver ridicules ces exigences. On peut juger que ce sont de vrais enfantillages. En fait, cela représente la grande vulnérabilité naturelle à la base du lien intime que nous tissons entre nous.

Notre partenaire peut avoir besoin d'être aimé ou estimé, sans en éprouver de la honte. Ce besoin est aussi vital que celui de respirer. On n'oserait pas dire à quelqu'un : « Ton besoin de respirer, c'est fatigant à la longue ! Pourquoi as-tu besoin d'autant d'air ? Contente-toi d'une petite bouffée ! »

Même les personnes les plus satisfaites dans leur vie personnelle voient leur baromètre affectif varier selon qu'elles se sentent aimées ou non. Ne restons pas dans l'espoir caché que notre partenaire puisse se passer d'être aimé, un seul jour. En vérité, une vie amoureuse réussie est relativement simple, car

la seule chose qui compte vraiment, qui dépasse tout le reste, est de répondre à cette attente. En fait, c'est un peu plus compliqué, car même l'amour ne garantit pas une vie amoureuse.

Le compte des dépenses affectives

Des blessures profondes refont surface quand notre partenaire néglige des détails qui nous semblent SI importants. La douleur que nous ressentons vient de notre insécurité, celle qui se cache en chacun de NOUS. La peur de ne pas être aimé est plus atroce que tout, d'autant plus que l'autre compte terriblement à nos yeux. Cette peur peut nous rendre détestables. Cela s'envenime quand, une fois, puis d'autres fois, notre amoureux a omis le mot magique, le petit «mon amour» après le «bonjour» matinal. Notre amoureuse n'a pas été en pâmoison devant nos performances. À notre retour du travail, elle ne s'est pas montrée disponible pour répondre à nos besoins. Alors, ça se gâte! Les périodes de boudage, les reproches recommencent. C'est la partie de ping-pong!

Nous rejouons souvent la même scène. On dit que ce sont des schémas. Nous avons tous vécu une scène originale dans laquelle nous nous sommes sentis abandonnés ou rejetés. Nous avons cette hantise de l'être de nouveau. Nous avons fait l'expérience de ce sentiment une première fois alors que nous étions totalement dépendants de nos parents. Maman nous a oubliés dans notre couchette ; elle courait à d'autres tâches ou elle était

épuisée. Papa était occupé à ses affaires ; il était absent ou endormi.

Aujourd'hui, la petite fille ou le petit garçon blessé rejoue la scène, car il n'a pas réussi à assouvir son besoin d'amour ou d'estime. Ce besoin est encore criant. Cependant, il interpelle de nouveaux personnages, notamment notre compagnon ou compagne de vie. Celui-ci ou celle-ci doit donner des preuves. Et chacun fait le compte de ses dépenses affectives. Chacun calcule pour obtenir un nombre égal de preuves. Or, l'amour ne se mesure pas. On fait fausse route quand on lui attribue une valeur comparable à un chiffre dans une addition ou à un objet dans un échange.

L'amour n'a rien à voir avec les mathématiques

«C'est toujours moi qui fais la vaisselle, toujours moi qui nettoie la litière du chat, qui m'occupe des enfants.» «Oui, mais je fais la pelouse, je sors les poubelles, je travaille le weekend.» «Ah bon, mais je suis toujours la première des deux à te pardonner.» «Tu commences la chicane.» «L'autre jour, tu as laissé traîner le vélo dans l'entrée et j'ai dû sortir de la voiture pour le ramasser.» «Tu es allé te coucher en laissant la télévision allumée.» «Tu m'as regardé en levant les sourcils. J'ai compris que tu me trouvais nul.»

Dans un dialogue infécond, il n'y aura pas de gagnant. Quand l'un énumère les fois où il a fait tel compromis et que l'autre

réplique, tous deux perdent un temps précieux. Quand on se surprend à faire des drames pour de petits riens dans un monologue, eh bien, on tourne en rond. On devrait arrêter le premier et donner à l'autre l'amour dont il a tant besoin. On n'y arrive pas. Cela ne mène nulle part. Mais pourquoi tombe-t-on là-dedans ?

L'escalade de reproches ou ces fameuses parties de ping-pong sont des recherches désespérées de preuves d'amour. Il est impossible, voire absurde, d'évaluer ou de comparer ces preuves. Aucun instrument n'est capable de déterminer la valeur affective d'une caresse par rapport à celle d'une poignée de porte réparée. Peser le poids d'un baiser, le comparer à une brassée de lavage. Estimer le volume d'un cœur plein de tendresse. On ne peut calculer combien vaut la fois où on a couché à la belle étoile parce que l'autre en avait envie et que, oh malheur, on a attrapé un terrible rhume. On ne saura jamais quel est le prix d'un aller et retour dans un coin perdu pour faire une surprise aux beaux-parents en vacances. L'amour n'a rien à voir avec la grandeur de la paille dans l'œil de l'autre ou de la poutre dans le nôtre. Il n'a rien à voir avec les mathématiques. Il est incomparable, incalculable, mais insuffisant à la vie amoureuse.

L'amour ne suffit pas

Janine admirait Gilles, et elle n'avait presque jamais fait de remarques au sujet de ses maladresses au lit. De son point de vue, ce n'était pas important. Elle l'aimait quand même. Elle le trouvait beau dans ses vieux pantalons trop grands pour lui. Gilles

trouvait belle sa Janine dans sa cellulite. Il lui tenait la main sur les trottoirs glacés, l'embrassait sur la bouche, pas tout à fait comme à vingt ans, mais avec encore de la tendresse. Il essayait les débris de nourriture sur sa robe. En se mettant à genoux devant elle, il lui demandait sa main pour la centième fois. Ce faisant, il lui écrasait le pied et elle hurlait de douleur, et tous deux se mettaient à rire d'eux-mêmes.

Ces vieux amants s'aimaient, mais autre chose était le gage de leur réussite. Car, bien que cela puisse surprendre, l'amour ne suffit pas pour avoir une belle vie à deux. L'attraction physique et l'affection peuvent être au rendez-vous. Les amoureux peuvent avoir de nombreux points communs et le potentiel de réaliser de petits et grands rêves. Ils peuvent avoir les mêmes certitudes au sujet des choses importantes de la vie. Pour vivre ensemble, on doit aussi bien s'entendre.

Le secret de Janine et de Gilles, c'était de prendre mutuellement au sérieux le besoin d'être aimé de l'autre, et d'aborder avec humour les scènes détestables de leur vieil âge. Cela exige une intelligence émotionnelle que certains, tout comme eux, possèdent naturellement. Ce sont des gens dont on dit qu'ils sont faciles à vivre. D'autres développent cette sagesse, qu'ils acquièrent après s'être maintes fois remis en question et avoir pris conscience de leurs propres limites.

C'est un exploit de bien s'entendre quand nous sommes différents. Cela l'est tout autant de gérer le quotidien quand nous sommes semblables. Deux têtes de cochon, deux complaisants peuvent se comprendre, mais ils ne font pas nécessairement

bon ménage pour l'entretien de la maison ou l'éducation des enfants.

Un ami affirmait que le secret des couples heureux était de fonctionner comme une équipe sportive. Cette équipe ne peut gagner la partie si ses joueurs ont exactement les mêmes forces. Ça prend de bons avants ET de bons défenseurs. Dans un couple, si l'autre est aussi notre alter ego, une personne exactement pareille à nous, on a peu de chances... de marquer des points. Ensuite, continuait cet ami, on doit simplement respecter nos différences. Il avait lu ça quelque part et, comme il était célibataire depuis dix ans, il savait de quoi il parlait!

L'amour est un grand mystère

Ce n'est pas simple de respecter nos différences. Mon ami le découvrira quand il sortira de son célibat! Ce n'est même pas simple de savoir si on est amoureux. En effet, nombre de clients se sont posé la question, avant de se séparer ou avant de s'engager. Or, dès qu'on se demande si on est amoureux, on a notre réponse. C'est qu'on ne l'est pas. Pas vraiment. Quand on est amoureux, on n'a pas de doute. On le ressent.

L'amour est immatériel, impossible à toucher du doigt, pourtant il existe. Il est comme la conscience, qu'on ne peut voir, mais dont chacun fait l'expérience. La chimie de deux êtres s'exprime au-delà des aspects communs tangibles. Ça fait «pchhhht!». On rencontre un bel homme, une belle femme, et on tombe amoureux. Notre sentiment naît de sa façon de nous

regarder, de sa manière de bouger, de sa gentillesse, de son charme, de sa générosité ; ça alimente l'amour. Et quand le corps ne répond plus à aucun standard de beauté et que les pertes prennent toute la place, l'amour se nourrit des souvenirs et de l'habitude de la présence de l'autre à ses côtés.

Autant que mes semblables, je n'arrive pas à saisir dans son entièreté le grand mystère de l'amour, d'où il vient, comment il se forme. Mais je me figure que nous sommes de petites cellules humaines qui se sont rencontrées hors de l'espace et du temps, et que lorsque nous nous rencontrons de nouveau, nous vibrons à l'unisson. Ce phénomène survient aussi à la vue d'un magnifique paysage. La beauté que nous avons sous les yeux fait aussi « pchhhht ! ».

On ne peut saisir la nature véritable de l'amour et on se prend la tête quand on essaie d'expliquer ce qu'on ressent. Mais, à l'intérieur de nous, le sentiment d'aimer, lui, est limpide. Le même phénomène se produit lorsqu'on éprouve de l'amitié pour une personne plutôt que de l'amour. On le ressent, mais on ne pourrait pas dire pourquoi c'est de l'amitié, plutôt que de l'amour. Alors, on se perd en explications : le contact physique qu'on ne sent pas naturel, les opinions divergentes, les conversations qui ne coulent pas, l'absence d'humour... On cherche pourquoi on n'aime pas l'autre comme il nous aime.

Évidemment, on ne devrait s'imposer aucune relation amoureuse. Et on devrait pouvoir sortir d'une telle relation sans blâmer l'autre ni s'accuser soi-même. Car le sentiment amoureux n'a aucun rapport avec la valeur de qui que ce soit. Il repose en

grande partie, peut-être essentiellement, sur des aspects métaphysiques des personnes, en dehors du jugement, en dehors de la comparaison. L'amitié, l'amour et même le désir ne sont pas des choses qu'on peut contrôler. Ils se prennent tels qu'ils sont, et il vaut mieux ne pas trop analyser ce qu'on ressent. Sinon la magie ne peut plus opérer.

L'amour en couple est un bonus dans la loterie du bonheur

Il n'y a pas si longtemps, j'ai rencontré un homme et lui ai montré l'esquisse de ce livre. Il en a regardé la couverture, l'a déposé sur une table, et a dit : «Attends, j'ai aussi quelque chose à te montrer!» Et là, il m'a emmenée dehors et m'a montré de petites fleurs sauvages qui poussaient contre un mur de la maison. Nous avons ensuite marché dans les champs couverts de longues herbes. Nous nous sommes arrêtés pour regarder les montagnes, au loin. Nous nous sommes assis sur un gros rocher et avons contemplé la beauté de la nature environnante. Puis cet homme s'est approché de moi et... À ce moment-là, je me suis réveillée en pensant que l'amour, pour moi, c'était... c'était... peut-être possible.

On rêve tous d'un amour. Mais lequel? Et ne l'a-t-on pas déjà trouvé? Il y a tant de possibilités, pas seulement l'amour en couple, qu'on souhaite fort et durable. Cet amour est fantastique, autant que peut l'être un bonus dans la loterie du bonheur. Mais d'autres formes d'amour existent aussi. L'amour de soi n'est pas si mal! L'amour maternel ou paternel relève de notre instinct. L'amour pour son prochain est à ne pas négliger quand ça va mal dans le monde. L'amour universel, c'est le top.

On a le choix : l'amour de la justice, de la vérité, du travail, de l'art, de la musique... Pourquoi pas?

Avez-vous déjà assisté au concert d'un virtuose? Le musicien est penché sur son instrument, totalement absorbé. Ses doigts caressent les touches du clavier ou son bras danse avec son archet. Les yeux clos, l'oreille tendue, le visage presque grimaçant, il écoute son instrument chanter pour lui. Si ce n'est pas de l'amour, ça!

Qui est-on pour juger une personne qui aime passionnément son art? Pourquoi s'acharne-t-on contre un professionnel qui se donne corps et âme à son travail, et qui n'a pas le temps, pour l'instant, d'entretenir une relation intime avec un humain? Et se moque-t-on d'une vieille fille qui se consacre à ses parents? Laissons un musicien aimer son instrument, un professionnel aimer son travail, un enfant aimer ses vieux parents.

Le cœur est notre meilleur conseiller

Je réclame le droit, pour chacun, de décider d'aimer ce qu'il veut, comme il le veut.

Je réclame le droit de sortir des rangs pour une personne qui déclare à son piano : «Je n'aime que toi!» Des religieux et religieuses ont bien consacré leur vie à un homme mort sur la croix. Ils se sont mis à genoux devant l'image d'une vierge, à qui ils ont récité des psaumes charnels : le Cantique des cantiques.

Ils avaient le droit. De nos jours, des personnes adorent leur petit chien ou leur chat, qu'elles comblent de caresses et de bisous, et à qui elles mettent une jolie boucle au cou en l'appelant «mon chou». Elles ont le droit. Des amants de la nature vibrent davantage devant un lever de soleil que devant un corps de jeune femme. Est-ce illégal ?

Un humain est vulnérable. C'est un être grégaire, dont la survie dépend en partie des autres. Il peut être porté à faire comme tout le monde, à suivre les stéréotypes et à se laisser intimider par le regard des autres. C'est le piège de la désirabilité sociale.

Chacun a le droit de décider de la manière dont il veut vivre sa vie, tant qu'il est heureux et qu'il ne fait de mal à personne. Il préfère parcourir le monde à pied et ça lui prendra vingt ans, c'est très bien ! Il veut suivre les traces de Mère Teresa des lépreux, il rêve d'être un ermite au milieu d'une forêt remplie de secrets, c'est une autre option. Je le déclare sain d'esprit, même s'il ne veut pas d'une histoire qui finit par ces mots : «Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants.»

L'amour est gratifiant, épeurant, douloureux...

Peu importe l'objet de notre amour et la forme qu'il prend, il nous fait connaître des émotions. Parfois, il nous fait vivre des montagnes russes. Lorsque ça va bien en amour, tout va bien ! Lorsque ça va mal, tout va mal ! Pas étonnant que le motif le plus fréquent de consultation psychologique soit une rupture

amoureuse ou la perte de l'être cher. Quand, à l'opposé, un client tombe en amour ou qu'il se réconcilie avec son ex, il dit adieu à son psy.

J'ai écrit ce livre parce que, pendant longtemps, j'ai vu des gens qui en arrachaient, et j'ai cherché à les aider. Je voyais bien que mes connaissances théoriques n'empêchaient pas certains couples de se déchirer. J'ai aussi voulu me comprendre moi-même, afin de cerner les raisons de ma perte d'équilibre intérieur après quelque temps de vie commune. Les pysys s'inspirent des expériences de leurs clients pour s'aider eux-mêmes à traverser les épreuves universelles.

Ces années d'accompagnement d'adultes et de couples ont abouti à une révélation sur moi-même et sur les autres, que je partage ici avec vous.

Durant une grande partie de ma vie, j'ai fréquenté des hommes qui étaient extraordinaires et que j'ai beaucoup aimés, pensant presque chaque fois que c'était le bon. Chacun me semblait être fait sur mesure pour combler mes désirs. Je croyais que c'était pour la vie. Alors que je vivais ces grands amours successifs, est arrivé dans ma vie le plus merveilleux enfant du monde. Mon romantisme s'est alors mis en sourdine, à travers les pleurs du bébé, le roulement de la machine à laver, etc. Les sorties en amoureux sont passées au deuxième plan... puis au dernier. J'ai connu une rupture après une autre, je suis passée au suivant. J'ai voulu fonder une famille recomposée qui a donné lieu à un film d'horreur. Son gamin pas cool me disait que je n'étais pas sa mère ; j'étais une forme de non-parent, une plante dans le

salon, une chaise de plus dans la cuisine, une quinzaine de minutes de moins dans la salle de bain, etc. La combinaison parfaite avec mon homme, encore une fois, devenait la pire erreur de ma vie! Au bout du compte, je me suis demandé : «Qu'est-ce qui cloche chez moi? »

Je ne réussissais pas à m'aider moi-même, mais, au lieu de me taper plus longtemps sur la tête, j'ai réalisé que je vivais très bien dans MON logis, avec MON enfant, MES amis. J'ai réalisé que je ne suis pas une douce moitié, mais un être tout entier. J'ai ma vie, tout entière et heureuse, l'autre a la sienne, et c'est très bien ainsi.

Quand on réalise que «notre vie, on peut en faire ce qu'on veut», on est libre. On peut faire des galipettes avec la personne de notre choix. On peut mettre un terme à une relation qui nous fait perdre notre temps, notre argent et notre sang-froid. On a sué toute la journée pour faire plaisir à notre conjoint, on a fait le taxi pour son enfant, on a fait le ménage, on a débarrassé la table... On a le choix de débarrasser, nous aussi! Je veux dire : débarrasser... tout court! Et comme de raison, une union médiocre est pire que l'absence d'union. On a le choix aussi de rester éternellement en couple.

La médaille de la durabilité

Je termine ce livre en rendant hommage aux couples heureux qui fêtent leurs noces d'argent ou d'or. Ces gens méritent une

médaille de la durabilité en faisant preuve d'une incroyable résilience malgré les difficultés. Les couples heureux nous donnent de l'espoir. Et cet espoir est nécessaire, car les sondages, eux, sont alarmistes. Merci mille fois à ceux qui s'aiment encore.

Aimer longtemps est un défi aussi élevé que l'Everest. Le taux de réussite est relativement semblable à celui des grimpeurs qui accèdent au sommet, en ajoutant ceux qui font la file sans jamais se rendre plus loin que le camp de base (ce qui est admirable en soi).

Ces couples parviennent à vivre ensemble jusqu'à la fin de leurs jours. Ils n'ont pas nécessairement un même modèle de réussite. Certains ont de nombreux enfants, d'autres en ont un seul et cela leur suffit, ou ils n'ont pas d'enfant et c'est très bien ainsi. Ils ne s'entendent pas sur tout, ils font des erreurs parfois, mais ils restent ensemble pour les bonnes raisons. Toutefois, on doit bien l'admettre, ces couples heureux, dont vous faites peut-être partie, sont aujourd'hui l'exception. Ce sont les 50 % de couples originels ou les 30 % de familles recomposées. Et si vous n'en faites pas partie, ce n'est pas votre faute.

En effet, comme je l'ai mentionné, l'amour en soi n'est pas en cause dans nos ruptures. Ce sont nos croyances au sujet de l'amour qui finissent par le détruire, ou qui ne lui donnent pas une chance de grandir. Nous tombons dans l'illusion d'avoir trouvé le partenaire de notre vie, seulement quelques jours après l'avoir rencontré. C'est un peu rapide. La vie à deux, que nous voyons comme LA solution à nos problèmes, devient à la

longue LE problème en lui-même. Essentiellement, nous confondons l'amour et un certain nombre d'idées préconçues, dont nous pouvons prendre conscience et nous libérer. J'ai écrit ce livre pour ça.

Quand une histoire de cœur se termine mal et que nous nous mettons à chanter à tue-tête Love Hurts (du groupe rock Nazareth), nous en arrivons parfois à vouloir nous passer de cet amour pour TOUJOURS. Mais ça revient.

Dans un petit coin caché de notre cœur, un besoin demeure, une forme de dépendance. Je ne me souviens plus qui a écrit que nous commençons tous notre vie en étant dépendants des autres et que nous la terminons de la même façon. Entre les deux, nous avons en gros soixante-dix années de dépendance inavouée. Alors, ne nous racontons pas d'histoire : dans les moments difficiles, particulièrement quand nous perdons notre santé ou notre emploi, il est essentiel, parfois vital, de savoir se reposer sur les épaules d'un autre. Je vous souhaite donc, à tous et à chacun, de faire la paix avec l'amour.

Des mots pour le dire

Chacun a sa façon personnelle de parler d'amour. Nous avons des mots pour le dire ou le chanter. D'ailleurs, les plus beaux poèmes et les belles chansons parlent d'amour. Nous avons des mots d'amour que nous lâchons sans y penser, quand nous sommes heureux ou quand nous avons trop bu. Nous avons des mots que nous ne disons pas ; nous les gardons en secret, par peur ou par pudeur. Quand nous avons mal d'aimer ou de ne pas être aimé, nous crions, sans nous faire entendre. Les mots sont comme une fenêtre qui montre ce qu'il y a à l'intérieur : un cœur aimant, un cœur souffrant, un cœur tremblant, un cœur qui veut exploser.

Pour terminer, j'aimerais partager les mots de femmes importantes à mes yeux. Patricia, Carole, Anne-Marie, Marie-Brigitte et Linda ont révisé, corrigé ou relu ce livre qui a rejoint vos mains, et Isabelle en a fait la mise en pages. J'éprouve une gratitude immense à leur égard.

« L'amour, c'est comme l'odeur d'un prout ; ça dépend de ce que tu t'es donné à manger. En clair, aime-toi toi-même. L'amour est partout et ce livre en est une belle émanation. L'humour aussi. » Patricia Juste.

« Parfois c'est flip, flap et flop... mais l'Amour toujours là ! » Carole Lavoie.

« L'Amour, c'est magique, c'est divin, donc mystérieux ! C'est un engagement prioritairement envers Soi-m'Aime. »

Anne-Marie Müller (qui fête, avec Johann, ses noces d'or cette année... « si Dieu-La Vie le veut », m'a-t-elle écrit).

« L'Amour, c'est toujours l'amorce de quelque chose... Une fois que nous l'avons éprouvé, son empreinte demeure, même après. » Marie-Brigitte Boudreault.

« Un des pouvoirs de l'amour est d'insuffler la volonté de se dépasser... et quelle que soit l'issue d'une histoire sentimentale, l'amour nous offre l'un des plus beaux cadeaux de la vie : une occasion de grandir. » Linda Huet.



DE LA MÊME AUTEURE

L'homme qui dialoguait avec la nature

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. *Lodjur*, Jönköping, 2024

Le Fou. À la découverte du monde invisible

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. *Lodjur*, Jönköping, 2024
Le Jour, Montréal, 2018

Malade et... heureux ?

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. *Löv*, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2014

Soyez heureux, sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. *Löv*, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2012

Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires La psychologie positive pour tous

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. *Löv*, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2010



LA VRAIE LIBERTÉ... C'EST DE DONNER. CE QUE L'ON PEUT DONNER

La vraie liberté commence en donnant de « *milliards de manières, de petites manières sans éclat* », écrivait **David Foster Wallace**. Je vous propose de donner ce livre. Votre don sera une occasion de rencontrer l'autre et de le rendre heureux. Et mon livre voyagera... peut-être fera-t-il le tour du monde !

luciemandeville.com



RÉVISION

Patricia Juste

Carole Lavoie

Marie-Brigitte

Boudreault Linda Huet

Anne-Marie Müller

© 2025, Les Éditions Lucie Mandeville

ISBN 978-91-989211-1-3

Nous nous tapons souvent sur la tête lors d'un échec amoureux. En vérité, si la proportion des ruptures était infime, supposons qu'elle soit de 5 %, nous aurions raison de nous culpabiliser. Mais UN COUPLE SUR DEUX ne survit pas. Les trois quarts de ceux qui tentent leur chance une seconde fois dans une famille recomposée finissent par se dire adieu. Le flop amoureux est en réalité un flop de SOCIÉTÉ.

Cet ouvrage pose un regard lucide, franc et drôle sur nous-mêmes. Et il nous incite à aimer aussi fort que possible. Il convie le lecteur à connaître le coup de foudre, pourquoi pas ? Il l'invite à explorer les multiples possibilités et — encore une fois, pourquoi pas ? — à éprouver une attirance pour une autre personne qui ressent la même chose. Et à savourer la tendre complicité qui naît au fil des années, en apprenant la patience et l'acceptation. En gros, ce livre exhorte à faire la paix avec l'amour.



Pendant 25 ans, **Lucie Mandeville** a enseigné au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke au Québec. Elle a été professeure titulaire et considérée comme l'une des principales références en psychologie positive dans la francophonie. Ayant travaillé à titre de psychologue auprès d'adultes et de couples, elle est maintenant conférencière et auteure. Elle a publié plusieurs livres à succès sur la psychologie positive et le bonheur, ainsi qu'un conte sur la physique quantique et les expériences de mort imminente, et sa nouvelle édition enrichie. Tous ses livres sont désormais proposés aux *Éditions Lucie Mandeville*.

Photographie : Denis Beaumont

LES
ÉDITIONS
LUCIE
MANDEVILLE

luciemandeville.com