



LE DOSSIER

FAIRE SON
BILAN
DE COUPLE



« Tu parles trop », « Tu m'aimes moins », « On ne sort jamais », « On ne fait plus l'amour »... La vie à deux est pleine de ces petits reproches, frustrations et interrogations qui peuvent miner la relation. Or tous les couples qui durent ont quatre éléments en commun : **une vraie communication, une bonne image de leur couple, une sexualité épanouie et des projets d'avenir.** Que vous soyez ensemble depuis un, deux ou dix ans, que vous soyez en crise ou pas, et même si vous êtes célibataire, faites ce bilan conçu avec nos quatre experts : le psychosociologue Jacques Salomé, le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, la psychothérapeute et sexothérapeute Alain Héril, et la psychologue clinicienne Maryse Vaillant. Vous n'aurez sans doute pas toutes les réponses, mais au moins vous serez sûr de vous être posé toutes les bonnes questions...

On change ou on continue...

Enfant, boulot, métro, dodo... Pas facile pour les amoureux de tenir la distance. Faire son bilan de couple quand rien ne va plus, et même quand tout va bien, c'est dresser l'inventaire de ses richesses comme de ses faiblesses. Et prendre le recul nécessaire pour décider de continuer – ou pas – à avancer ensemble.

PAR VIOLAINE GELLY

Encore et toujours, tout le monde y croit : 71 % des Français pensent qu'ils vivront toute leur vie avec la même personne¹. Étonnant sondage, merveilleux aveuglement de l'amour, lorsque l'on sait qu'un mariage sur trois (un sur deux dans les grandes villes) se conclut par un divorce et que la moyenne des séparations intervient après quatre ans de vie commune... Les révolutions féministe et sexuelle ont ouvert la voie à quarante années de butinage amoureux, à l'affirmation du choix de partir au premier coup de grisou, à la revendication d'une indépendance sentimentale et d'une affirmation identitaire (« moi d'abord »). Une vraie libération après des siècles d'unions arrangées et légalement indestructibles. Mais, à terme, une réelle souffrance pour ceux qui ont cru que la société de consommation appliquait également ses lois au marché de l'amour – Meetic nous faisant croire que l'âme sœur était

disponible sur catalogue ; ou le divorce par consentement mutuel accreditant l'idée que le mariage est un contrat comme les autres... Et nous nous retrouvons à tenter de concilier les inconciliables : l'absolu et le quotidien, la durée et la passion, l'engagement et l'indépendance.

UN EXERCICE INÉDIT

Les leçons des couples qui durent tiennent en peu de mots. Un seul, même : la communication. C'est parce qu'ils savent, régulièrement, tranquillement et sans acrimonie, se parler, que certains d'entre nous enchaînent les années d'entente et d'harmonie. C'est dans cette volonté de prendre ce temps de parole que nous avons conçu ce bilan de couple. Cet exercice inédit que nous vous proposons n'est pas un contrôle technique, une vision froide et normative de ce qui fonctionne ou de ce qui ne fonctionne pas. En aucun cas, il ne s'agit d'établir une fiche décomptant les « pour » et les « contre », de



Retrouvez la chronique « Modes de vie », le mardi à 16h49 et à 20h20.

cocher des cases « d'accord » ou « pas d'accord », pour aboutir à une conclusion distante et universelle – une majorité de « oui » et votre couple est solide, une majorité de « non » et il ne vous reste plus qu'à enclencher la procédure de séparation... Ici, pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'amour n'est pas un artifice comptable, et cela se saurait s'il suffisait d'en poser les éléments noir sur blanc pour évaluer la solidité de nos sentiments. Ce n'est donc pas à un test « glacé » que nous vous convions. Mais à l'arrêt sur image à un instant T d'un dialogue qui ne peut cesser. C'est même un exercice à faire pour ceux qui sont célibataires ! Une occasion de se projeter dans des questionnements riches et féconds, pour se pencher sur ses amours passées ou futures...

« Étymologiquement, le mot couple [du latin *copula*, ndlr] signifie "lien", rappelle le psychanalyste Bernard-Élie Torgemen. Sans même qu'intervienne la notion d'amour, le couple est l'attache qui se noue entre deux personnes. Cela n'implique aucune notion de temps ou de durée, et on ne fait pas un bilan pour calculer s'il nous reste longtemps à vivre à deux... Mais on peut s'asseoir ensemble et jouer à retrouver la mesure de la force du lien qui nous unit, et la place que nous lui donnons. » L'amour ne peut pas se réduire à la fusion de la rencontre. Il est une aventure volontaire, obstinée, qui a décidé de triompher (parfois non sans mal) des obstacles, d'apprendre à les considérer comme des nœuds à résoudre et pas comme des sujets de conflits.

De l'intensité fusionnelle des premiers émois, nous aimerions tellement conserver l'idée que la vie de couple est une évidence. Notamment avec cet être exceptionnel que nous pensons connaître par cœur et à qui nous demandons de nous deviner à tout propos. Mais dans la magie de la rencontre, nos inconscients sont à l'œuvre. Nous ne sommes pas deux dans

ces premiers instants. Toi, moi, l'image que je me fais de toi, l'image que tu te fais de moi : « Nous sommes toujours quatre dans la rencontre, confirme Bernard-Élie Torgemen. Et lorsque le lien se fait, nous devenons trois : toi, moi et notre couple. » Du lien, nous passons aux nœuds, qui forment des mailles, qui tricotent un couple...

UN RENDEZ-VOUS RÉGULIER

Après un an, cinq ans, dix ans, les équilibres se transforment. Les mailles se font plus lâches ou plus serrées. Un certain nombre d'événements, heureux ou pas, viennent bouleverser le soigneux tissage. L'arrivée >>>

LES CHATS

Posez vos questions en direct à nos experts
Sur le couple et ses valeurs, avec la psychothérapeute Maryse Vaillant, le 5 février de 10 heures à midi. Sur votre couple et la sexualité, avec le sexothérapeute Alain Héril, le 10 février de 15 heures à 17 heures. Sur la communication dans votre couple, avec le psychosociologue Jacques Salomé, le 17 février de 14 heures à 16 heures.
www.psychologies.com.

Le couple dans tous ses états

Les 6 et 7 février, *Psychologies magazine* s'associe au Montreux Forum couple & famille, en Suisse, pour deux jours de rencontres sur le thème « État des lieux du couple ». Exposés, débats contradictoires et échanges avec le public permettront de confronter des acteurs du débat francophones sur une des mutations les plus profondes de nos sociétés. Autour de Violaine Gelly, rédactrice en chef du magazine, retrouvez certains intervenants de ce dossier – Jacques Salomé, Robert Neuburger, Alain Héril – mais aussi le psychanalyste Guy Corneau ou les psychiatres Philippe Brenot et Willy Pasini.

MONTREUX FORUM COUPLE & FAMILLE, Au Montreux Music & Convention Centre. Toutes les informations sur www.mfcf.ch.

Ce bilan est
l'occasion
d'un regard
intérieur sur
un moment
de vie de
notre couple

>>> des enfants constitue évidemment une épreuve pour l'amour. Notre histoire prend une densité, une lourdeur qui n'existaient pas. L'axe de construction de notre couple peut alors vaciller. De même lorsque surviennent la mort d'un proche, un déménagement, un changement professionnel, une infidélité... « Ce qui nous apparaissait vital il y a trois ans, cinq ans, dix ans, peut nous sembler totalement relatif, explique le psychiatre et psychanalyste Robert Neuberger. Nous pouvons ressentir de nouvelles inquiétudes, avoir de nouvelles exigences. »

UN TEMPS DE RÉFLEXION

Ce bilan n'est pas seulement l'opportunité pour chacun, où qu'il en soit dans son histoire avec l'autre, d'exprimer ses reproches ou ses frustrations. On oserait même dire : au contraire ! Il est d'abord l'occasion pour les partenaires de percevoir plus nettement leurs facultés d'adaptation, de créativité, leur envie d'aller plus loin. Sommes-nous toujours d'accord ? d'équerre ? Cette exploration, en quatre temps, construite avec l'aide de quatre psychothérapeutes, comporte une série de questions qui ne sont que des outils pour s'interroger sur ce qui est. Et ce que l'on aimerait qui soit. Les attentes, les fonctionnements dépassés, l'inventaire



des qualités et des faiblesses conjuguées. Attention cependant à ne pas faire de ce bilan de couple un bilan de compétences... Il n'est que l'occasion d'un regard intérieur sur un moment de vie de notre couple, et non un absolu intangible. Il doit ouvrir la voie à l'envie d'inventer autrement, d'ajuster, de poursuivre. Un moment qui permet de mettre en lumière, non pas nos manques, mais nos richesses, parfois oubliées.



À LIRE

On arrête?... On continue? Faire son bilan de couple

de Robert Neuburger
Psychiatre
et psychanalyste,
Robert Neuburger
fut le premier
à avoir l'intuition
de l'importance
d'un bilan de couple
régulier. Cet ouvrage
est un outil précieux
pour prévenir les
crises... ou en sortir
(Payot, 2004.
Lire aussi p. 61).

« Tous les six mois, on fait un repas en tête à tête, avec un vin convenable, et on prononce la phrase : “On arrête ou on continue ?” Ce rendez-vous, on le tient encore, même si c’est devenu un jeu. » Ainsi l’écrivaine Dominique Desanti racontait-elle² comment avec son mari, le philosophe Jean-Toussaint Desanti, ils se sont posé rituellement la question de la pérennité de leur couple pendant soixante ans. Et si nous nous inspirions de ce

magnifique exemple d’apprentissage de l’aspect éphémère de l’amour ? Et si, comme ces deux amoureux qui ne vieillirent pas, nous nous arrêtons, parfois, quelques instants, à deux, avec l’envie de nous parler de nous.

1. *Sondage TNS Sofres/Logica pour Psychologies magazine (octobre 2009).*

2. *In Psychologies magazine n° 212, octobre 2002.*

Savez-vous vous parler ?

S'écouter, partager, échanger, exprimer en toute franchise ses désirs, ses envies, ses besoins, c'est la clé d'une relation épanouie. Et vous, que vous dites-vous ? Savez-vous vous entendre ? Pour le savoir, répondez aux questions de Jacques Salomé.



Jacques Salomé, psychosociologue, est l'auteur de nombreux ouvrages. Il a publié dernièrement son autobiographie, *Je viens de toutes mes enfances* (Albin Michel, 2009).

Quatre questions à se poser à soi-même

- 1.** Me sens-je suffisamment libre pour me permettre de demander, de donner, de recevoir, de refuser ce qui me vient de l'autre ?
- 2.** De quels mots pourrais-je qualifier notre relation ?
- 3.** Si cela devait arriver, aurais-je le courage de lui dire que mes sentiments sont en train de changer ?
- 4.** Quand je me suis engagé avec l'autre, étais-je suffisamment délié de ma relation à ma mère, à mon père, à un précédent amour ?

Ce qui est en jeu

1. Pouvoir demander, donner, recevoir et refuser sont les quatre ancrages d'une relation saine. Au risque sinon, pour l'un ou l'autre des partenaires, d'avoir le sentiment de ne pas être entendu, de ne pas avoir de valeur, de ne pas

être reconnu tel qu'il se sent, de ne pas recevoir de gratifications ou de ne pas disposer de lieu d'échange ouvert. Ce qui va entraîner le sentiment d'échanges avortés, dont la répétition va peser lourd sur le devenir d'une relation.

2. Relation de couple à part entière, compagnonnage, amitié amoureuse, cheminement parental, cohabitation économique, coresponsabilité autour de la gestion de biens communs..., il est important de pouvoir nommer l'ensemble des composantes de notre relation afin de permettre à chacun de mieux se définir, de mieux se situer, de mieux cerner les attentes mutuelles et les enjeux en présence.





3. C'est certainement l'enjeu relationnel le plus difficile à vivre. Il faut du courage pour assumer ses sentiments réels. C'est souvent insupportable pour celui qui reçoit la révélation ou découvre le changement. Mais parler de l'amour à ce moment-là permet de faire le point sur son désir profond de continuer ou pas la route avec l'autre. Et d'entendre son envie à lui ou à elle.

4. Nous touchons là à l'une des balises essentielles qui structure une relation de couple. La nécessité d'une autonomie sur différents plans, pour ne pas devenir dépendant, pour ne pas parasiter la relation par la « présence en soi » d'un « tiers » affectif qui reste trop important.

Quatre questions à se poser à deux

1. Pouvons-nous exprimer ce que nous attendons l'un de l'autre ; être suffisamment clair sur nos apports réciproques ; être lucide sur ce qui nous semble inacceptable chez l'autre ?

2. Sommes-nous au clair sur nos besoins relationnels réciproques : besoin de se dire et d'être entendu ; besoin d'être reconnu et valorisé ; besoin d'intimité ; besoin de créer et d'influencer son environnement ; besoin de rêver... ? >>>

- >>> **3.** Savons-nous parler de nos zones de vulnérabilité et dire quelles paroles, quels gestes, quelles attitudes, chez lui ou chez elle, nous blessent ?
- 4.** Avons-nous le courage de ne pas recevoir ce qui est inacceptable pour nous ?

Ce qui est en jeu

1. Ces questionnements vont mettre en évidence la façon dont se nourrit la relation. Ce qui permet à un couple de durer n'est pas tant l'amour partagé que la manière dont chacun va « alimenter » la relation en particulier, et veiller ainsi à ce que les attentes de l'un puissent correspondre au plus près aux apports de l'autre, sans toucher trop aux intolérances.

2. Cette notion de besoins relationnels, trop souvent négligée ou méconnue, est à l'origine de beaucoup de déceptions, donc de frustrations. Car c'est le respect – ou le non-respect – de nos propres besoins relationnels qui va dynamiser et vivifier, ou blesser et dévitaliser, la plupart de nos échanges intimes.

3. C'est peut-être la partie la plus intime de nous-même, qu'il faut avoir le courage de porter à la connaissance de l'autre. Oser montrer notre vulnérabilité, mais aussi nos intolérances, pour favoriser des échanges et des partages moins chargés de contentieux ou de pollutions qui pourraient être évités. Parler au « je » est souvent plus difficile qu'accuser au « tu ».

4. Dans une relation amoureuse circulent deux sortes de messages. Des messages positifs, valorisants, bienveillants, qui vont nourrir la relation et donner envie de la poursuivre. Des messages négatifs ou toxiques, à base de disqualifications, de reproches, de critiques non constructives, qui vont polluer la relation, la blesser, parfois au point de la rendre invivable. Pour entretenir une communication saine, nous devons être capable de comprendre ce qui, dans les reproches de l'autre, vient de son histoire, de ses blessures ; et ne pas en tirer avantage sur lui, ne pas le prendre pour nous.

À LIRE

Jamais seuls ensemble

de Jacques Salomé

Le psychosociologue évoque la difficulté de vivre à deux dans la durée, explique les fondements d'une relation durable et solide, et propose des outils pour construire des échanges. Son propos s'articule autour de quatre axes : passer de la rencontre à la relation, construire et vivre une relation, identifier les sources de cohésion ou de séparation, concilier intimité commune et personnelle (Pocket, "Évolution", 2009).

SAVEZ-VOUS VOUS PARLER ?

Bérénice, 40 ans, en couple depuis vingt ans avec **Victor**, 40 ans, raconte.

« Nous nous devinons plus que nous nous parlons... »

« Plus de vingt ans de vie commune, deux enfants charmants et... une crise de la quarantaine dont nous tentons de nous remettre doucement. Victor n'était pas très chaud pour se lancer dans ce bilan. Et quand il a découvert que les questions étaient ouvertes, le ton est monté : "Qu'est-ce que c'est que ce truc ? Ce n'est pas un vrai test. Si c'est moi qui dois fournir les réponses, en plus..." Finalement, nous nous y sommes collés, lui ouvertement hostile, moi mal à l'aise, mais curieuse de connaître le fond de sa pensée. J'ai finalement été très rassurée et étonnée par la profondeur affichée de son attachement. Amoureux de moi depuis toujours, sûr de ses sentiments, détaché de ses ex et de sa mère, a-t-il confié. À notre relation, Victor associe simplement les termes "de couple", tandis que je la qualifie de "difficile". Commentaire en forme de conclusion de Victor : "Bien sûr que c'est difficile, nous sommes très différents. Mais nous avons de sérieux atouts. Nous nous connaissons tellement bien que j'étais capable de deviner tes réponses et toi les miennes. Nous savons aussi parfaitement quels sont les besoins de l'autre." De là à les satisfaire, il y a un pas, voire un ravin que nous refusons fréquemment de franchir. Ce n'est pas parce que Victor me devine que nous nous parlons, ni qu'il est prêt à accéder à mes désirs. Et il est vrai que je ne respecte pas toujours ses envies, particulièrement son besoin d'intimité. Je vais voir ce que je peux faire... »

Propos recueillis par **Hélène Fresnel**

Aimez-vous votre couple ?

Vivre à deux n'est pas simple. Non seulement il faut aimer l'autre, mais aussi le tandem que l'on forme avec lui. En être fier, en prendre soin, lui accorder du temps, de l'énergie, tout en restant soi-même... Et vous, quelle place occupe votre couple dans votre vie ? Pour le savoir, répondez aux questions de Robert Neuburger.



Robert Neuburger, psychiatre et psychanalyste, est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *On arrête?... On continue ?* (lire p. 57). Il est collaborateur régulier de *Psychologies magazine* (« La première séance » p. 80).

Quatre questions à se poser à soi-même

1. Quelle place la relation que j'entretiens avec lui ou elle tient-elle dans ma vie ?
2. Quelle vision ai-je de mon couple ?
3. À quoi suis-je le plus attaché : à lui ou elle, ou à mon couple ?
4. Mon couple m'a-t-il permis de nouer, avec ma famille d'origine, des liens différents ?

Ce qui est en jeu

1. Si la place qu'occupe mon couple dans ma vie est importante, elle n'en est pas moins relative et variable. Un couple n'est pas uniquement la réalisation concrète d'un amour, il est une construction sociale. Posez-vous donc la question de savoir s'il est vital pour vous de vivre en couple. Ou si ce qui est important, c'est de vivre dans ce couple précis. Interrogez-vous également sur la priorité que vous lui accordez : pour certains, le couple est secondaire par

rapport à d'autres engagements ou d'autres relations. Demandez-vous si vous désinvestissez ou surinvestissez le vôtre.

2. Nous avons tous besoin, pour exister, d'appartenir à des groupes qui nous confèrent une identité : famille, pays, profession, cercles amicaux... Le couple est un groupe d'appartenance à lui tout seul et un support identitaire très fort. Comme pour toute notion identitaire, cette appartenance peut entraîner fierté, générosité, assurance, réconfort. Mais également soumission, déresponsabilisation, angoisses.

3. L'expérience montre que la dimension relationnelle prime dans les premières phases de la vie à deux, puis, la plupart du temps, l'amour du couple lui-même prend le pas sur l'amour du partenaire. Souvent s'établit une forme d'équilibre : l'amour justifie le couple et le couple justifie d'entretenir l'amour. Dans un bilan, il est donc important de repérer ce qui prédomine, de la dimension amoureuse ou de la dimension conjugale. Ou si elles sont en équilibre. >>>



À LIRE

L'Art de culpabiliser

de Robert Neuburger

Culpabiliser son conjoint est une façon très répandue d'exprimer son mécontentement. Mais aussi l'une des plus néfastes pour la relation. Le thérapeute l'analyse et propose des alternatives (Payot, 2008).

>>> **4.** La famille d'origine (grands-parents, parents, frères, sœurs) est celle qui connaît votre histoire et la porte avec vous. Elle porte également le poids de votre psychogénéalogie. Le regard qu'elle pose sur votre couple peut être chaleureux ou agressif... Construire son couple peut se faire en désaccord avec elle, l'autre pouvant être source de tensions. Ou de délivrance.

Quatre questions à se poser à deux

1. Sommes-nous l'un pour l'autre la personne la plus importante de notre vie affective ?

2. Sommes-nous satisfaits de l'intimité que nous offre notre couple ? Est-elle suffisante, trop ou pas assez protégée ?

3. Accordons-nous assez de temps à notre couple ?

4. Sommes-nous un « bon couple » ?

Ce qui est en jeu

1. Individuellement, chacun s'est demandé quelle place il accordait à son partenaire dans la vie. Maintenant, interrogeons-nous sur la place que l'autre semble nous accorder dans la sienne. Nous poser cette question à deux nous offre l'occasion de nous dire que,

C'est une intimité partagée qui fait exister le couple. Partage de valeurs, de goûts, d'espace, de temps, d'argent...

peut-être, nous avons parfois l'impression de passer après les enfants. Ou le sentiment que sa mère, ou sa sœur, ou son meilleur ami..., ont souvent priorité sur nos envies à nous, ou sur l'intimité de notre couple. Cette situation peut être source de souffrance ou bien être considérée comme normale.

2. C'est une intimité partagée qui fait exister le couple. Partage de valeurs, de goûts, d'espace, de temps, de pensées, qui doit être équilibré, au risque sinon d'entraîner des frustrations. Cette intimité passe également par des choses plus triviales : partage de l'argent, ou pas ; des tâches ménagères, ou pas ; des soins aux enfants, ou pas... Se dire, de temps en temps, comment nous le vivons peut aider à débloquer des crispations.

3. La question du temps et des disponibilités apparaît souvent comme un thème récurrent des discussions. Soit c'est le manque de disponibilité pour le couple qui est reproché (à cause des enfants, du travail, des amis...), soit, à l'inverse, nous reprochons à l'autre de ne pas nous offrir le temps de respirer sans lui.

4. Il n'y a pas de norme de bon couple, pas de mode d'emploi. Chacun doit inventer son idéal en se demandant, par exemple, quels mots nous définiraient le mieux : intimité, générosité, parentalité, convivialité... Pour nous aider, il peut être amusant de chercher à quel couple de notre entourage nous aimerions ressembler.

AIMEZ-VOUS VOTRE COUPLE ?

Jeanne, 37 ans, en couple depuis quinze ans avec **Simon**, 40 ans, raconte.

« Notre duo mérite de redevenir prioritaire »

« D'emblée, la perspective de ce bilan a mis en évidence un sujet sensible : Simon et moi n'avons pas le temps de parler de nous. Il nous a fallu plusieurs jours avant de trouver un moment pour répondre au questionnaire ! Ce qui est rassurant, c'est que nous nous sommes aperçus que nous partageons une même vision des choses sur des points fondamentaux : nous sommes attachés à l'autre et pas au "concept" de couple ; nous avons "réussi" à ne pas nous marier, à nous émanciper de la pression exercée par nos milieux d'origine plutôt conservatrice. En revanche, les questions ont révélé des divergences assez douloureuses : notre manière de nous aimer désarçonne parfois l'autre, surtout Simon... Il est plus attaché à moi en tant que femme que je ne le suis à lui en tant qu'homme. J'aime surtout le père qu'il est devenu, et je suis beaucoup plus centrée que lui sur la famille que nous formons avec nos deux enfants. Plus le questionnaire avançait, plus cette différence entre nous se creusait. J'ai essayé de lui faire comprendre que mon amour se manifestait dans des gestes pragmatiques : préparer le dîner, organiser le quotidien... Mais il m'a quand même fallu reconnaître l'évidence que lui tente en vain de me mettre sous les yeux depuis des mois : les enfants grandissent et notre relation doit se transformer. Notre duo mérite de redevenir un chantier prioritaire. Je le sais. Il y a du boulot. Maintenant, nous sommes prêts à nous y mettre. » Propos recueillis par H.F.

Où en est votre vie sexuelle ?

Si le cœur bat encore, le corps n'est pas toujours au rendez-vous. Stress, fatigue, tentations : le quotidien menace... À chacun d'inventer sa sexualité, en dehors de toutes normes établies. L'essentiel est de témoigner à l'autre la profondeur de son désir. Y parvenez-vous ? Pour le savoir, répondez aux questions d'Alain Héril.



Alain Héril, psychothérapeute et sexothérapeute, est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Aimer : comment s'aimer soi-même pour aimer les autres* (Marabout, 2010).

Cinq questions à se poser à soi-même

1. Quel rôle inconscient joue-t-il ou joue-t-elle dans mon histoire sexuelle ?
2. À quoi dis-je « encore » ? et « assez » ?
3. Suis-je toujours un objet de désir pour elle ou pour lui ?
4. Qu'est-ce que je fais de ma libido en dehors de mon couple ?
5. Est-il, est-elle, encore présent dans mes fantasmes ?

Ce qui est en jeu

1. Chacun d'entre nous est le héros ou l'héroïne de l'histoire de sa vie. Nous portons en nous notre propre mythologie faite de fées et

de dragons, et de personnages archétypaux (le père, la mère, le prince charmant, le vieux sage...). Il en va de notre histoire globale comme de notre histoire sexuelle. Faire le bilan de celle-ci et saisir le rôle joué par son partenaire permet de clarifier son parcours et de l'inscrire dans une dimension symbolique fondamentale.

2. Au cours de la vie sexuelle vécue ensemble, un certain nombre d'événements se sont produits. Des moments magiques, d'autres beaucoup moins. Et il y a des situations auxquelles on a envie de dire oui sans restriction. D'autres sont au contraire marquées par le refus. Plus prosaïquement, il y a des actes, des positions,





des comportements sexuels qui nous ont plu et que nous validons. Faire le point sur ce qui nécessite une continuité et ce qui réclame un arrêt permet de placer la sexualité sur le terrain d'un plaisir partagé, un plaisir qui permet de grandir ensemble dans la relation.

3. La rencontre entre deux personnes qui, finalement, décident de « faire couple » est quasiment toujours une rencontre érotique. On choisit l'autre parce qu'il suscite en nous des émotions et des troubles qui engagent le désir. On le sait, l'habitude, le quotidien, l'arrivée des enfants, les problèmes financiers et professionnels..., tout cela vient faire perdre de vue

la dimension de l'éros. Se demander si l'on est encore un choix érotique pour l'autre permet de se recentrer sur la dimension de séduction nécessaire à toute continuité relationnelle.

4. La libido est une expression de la force vitale qui habite chacune et chacun. Elle s'exprime à la fois dans le couple et en dehors de lui : vie professionnelle, passions... S'interroger sur sa vie sexuelle, c'est également s'interroger sur l'être de désir que l'on est – quel droit au plaisir je me donne avec l'autre, je m'accorde (ou pas) avec d'autres –, sur la masturbation, etc. Ces questions, et les réponses qui les accompagnent, sont essentielles à un bilan sensible >>>

Se redire ensemble les instants de plaisir sexuel, les épisodes cocasses, les ratés..., c'est savourer le passé avec délectation

>>> et honnête, afin de mieux se comprendre et mieux saisir la manière dont on engage sa libido dans le rapport à l'autre.

5. Les fantasmes sont un déclencheur du désir. Il n'est pas inintéressant de se demander comment les nôtres ont évolué, s'ils sont toujours les mêmes, et surtout de saisir quelle projection fantasmatique nous faisons et pouvons continuer à faire sur notre partenaire.

Cinq questions à se poser à deux

- 1.** Avons-nous su communiquer avec tendresse sur notre sexualité?
- 2.** Quelle place accordons-nous à la sexualité dans notre vie commune? Comment cette place a-t-elle évolué? Comment voulons-nous qu'elle évolue?
- 3.** Quels moments forts de notre histoire sexuelle retenons-nous? Et qu'en faisons-nous?
- 4.** Quel est notre type de sexualité?
- 5.** Qu'avons-nous encore à explorer?

Ce qui est en jeu

1. Parler de sexualité dans un couple n'est pas chose facile. Se demander si on a su communiquer, dans le sien, sur la sexualité est une question de fond qui, outre nous aider à faire le point, peut nous révéler ce qui n'a pas pu se dire. Mais, au-delà, il est nécessaire de savoir si le discours sur la sexualité a été suffisamment

empreint de tendresse, d'accueil, de compréhension pour les demandes et les difficultés de l'autre. Afin de mettre fin à une éventuelle culpabilisation de l'autre et à un engagement serein dans l'échange et le dialogue.

2. Beaucoup de couples quittent la sphère de la sexualité comme moyen de communication. Ils en arrivent à ne vivre la sexualité que lors de moments peu fréquents, et à mettre l'activité sexuelle et sensuelle au second plan. Parler





de sexe et redéfinir la place de la sexualité et son rôle dans le dialogue profond du couple, c'est lui redonner un rôle stimulant. Pour cela, il est bon de faire un bilan simple et honnête sur cette place, sa pertinence et sur l'évolution que l'on souhaite lui donner.

3. Tout comme dans l'interrogation individuelle, il est judicieux de se remémorer son histoire sexuelle, il est bon également de pouvoir le faire à deux. La narration des instants

de partage sexuel, les épisodes cocasses, les ratés, les incompréhensions..., se redire ensemble ces histoires, c'est savourer à nouveau le passé avec délectation et, en même temps, avec un recul suffisant pour saisir ce qui fut important et déterminer ce que l'on souhaite continuer à vivre, et comment.

4. À chaque couple correspond un type de sexualité. Bien entendu, nous sommes un peu de tout... Néanmoins, arriver à repérer >>>

>>> la forme principale d'expression sexuelle du couple donne la possibilité de mieux se connaître et, évidemment, de pouvoir jouer avec les codes, les images, les clichés...

Voici quelques axes de classification. D'autres peuvent être inventés, bien sûr !

Sexualité mécanique : elle est « obligée » plus que « désirée ». Ici, l'envie est créée par l'obligation de tenir une certaine fréquence plutôt que par le désir lui-même, qui mobilise la recherche du contact avec l'autre.

Sexualité fougueuse : elle est passionnelle, l'accent est mis sur la recherche de la fusion, l'orgasme simultané chez les deux partenaires, le regard inscrit dans le regard de l'autre, l'intensité, elle n'accepte pas les ratés.

Sexualité animale : elle ne répond qu'à la pulsion ! L'autre est pris comme un objet, façonné à l'éclat de son désir, voire de son besoin sexuel. Les partenaires sont dans l'intensité courte et flamboyante, le cri, la décharge, la sueur...

Sexualité sacrée : elle n'est conçue que par le rituel et le lien au sacré. Les partenaires respirent ensemble, se regardent intensément, parlent de vibrations plutôt que d'orgasmes, prennent leur temps et n'acceptent d'être dans le désir que lorsqu'il a une dimension considérée comme noble et haute.

Sommes-nous bien dans notre type de sexualité ? Vers quelle sexualité non encore explorée aimerions-nous aller ?

5. La sexualité est composée de territoires. Ceux-ci sont illimités. Chaque fois que l'on pose les pieds sur une terre inconnue dans l'expression de son plaisir, ce sont d'emblée d'autres portes qui s'ouvrent ! Les amants sont des explorateurs et des inventeurs d'échanges. Explorer encore et en corps ensemble, c'est mettre de l'inattendu, de la surprise dans la vie sexuelle du couple. Se poser la question des terres à défricher, c'est se mettre en projet, en expansion. C'est inventer à deux...

À LIRE

Pour l'harmonie du couple

d'Alain Hérit
Dans la collection "Coaching méditatif", le psychologue et sexothérapeute nous propose des conseils, des témoignages, des tests psychologiques, des exercices de visualisation et de méditation. L'objectif : prendre conscience de notre vision du couple, mieux nous connaître, mieux communiquer et nous épanouir à deux (Bussière, 2009).

OÙ EN EST VOTRE VIE SEXUELLE ?

Christian, 39 ans, en couple depuis six ans avec **Iris**, 44 ans, raconte.

« Nous voulons continuer à vibrer à notre façon »

« Contrairement à Iris¹, j'étais dubitatif quant à l'intérêt de faire un bilan, cela n'a de sens pour moi que lorsque l'on arrive au bout d'un cycle, ou que l'on est dans une impasse. Ce qui ne me semble pas être notre cas. J'appréhendais aussi le côté "analyse à froid", cela n'allait-il pas altérer la magie de notre intimité ? Par exemple, nous nous sommes reconnus dans une sexualité oscillant entre "animale" et "sacrée", cette information me suffisait, vouloir l'analyser s'apparentait pour moi à une sorte de "profanation". Or, malgré ces réticences, je me suis rendu compte que réfléchir seul, puis à deux, sur les questions proposées nous permettait de prendre toute la mesure de l'importance du désir et de la sexualité dans notre vie de couple. J'ai réalisé que notre imaginaire érotique alimentait notre relation sexuelle, mais également notre relation au quotidien. Quand nous nous sommes interrogés sur la façon dont nous voulions voir notre sexualité évoluer, il est apparu clairement que nous voulions continuer à vibrer à notre façon, sans tomber dans la facilité de la routine. Cela demande de la vigilance, de la complicité, de l'indulgence pour soi et pour l'autre. Au final, ce questionnement commun nous a permis de sentir encore plus notre proximité érotique, et aussi nos différences, qui alimentent d'ailleurs notre désir. Nous en avons conclu que ce bilan était bien fait. Nous le gardons pour une prochaine fois, dans quelques années ! »

Propos recueillis par **Flavia Mazelin Salvi**

1. Iris a une fille de 16 ans d'un premier mariage, qui vit avec eux en résidence alternée.

Vieillirez-vous ensemble ?

C'est la question qui obsède les amoureux... Un couple qui dure, c'est un couple qui a su dépasser l'idéalisation des débuts pour trouver la vitesse de croisière du compagnonnage. Et vous, comment vous projetez-vous ? Pour le savoir, répondez aux questions de Maryse Vaillant.



Maryse Vaillant, psychologue clinicienne, est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Comment aiment les femmes, du désir et des hommes* (Points, 2008).

Six questions à se poser à soi-même

1. Est-ce que j'ai toujours envie de vieillir avec lui ou avec elle ?
2. Quelle image ai-je du couple de mes parents ?
3. Comment ai-je envie de vieillir ?
4. Comment vais-je accepter qu'il ou elle perde ce qui m'a séduit(e) ?
5. Dans les épreuves, saurai-je être là ?
6. Quelles sont ses qualités dont je continue à avoir besoin ?

Ce qui est en jeu

1. C'est une question qui peut sembler évidente. Au début d'une relation, la réponse s'impose souvent : on s'imagine en papi et mamie toujours amoureux. Mais au fur et à mesure que le temps passe, elle prend plus d'acuité, parce que ce n'est plus une illusion abstraite – tel défaut qui nous attendrissait a pu devenir insupportable. Dès lors, il devient parfois difficile de se projeter, dans vingt ans, dans trente ans, avec ce partenaire-là, dans cette relation-là.

2. En se posant cette question, on remonte à ses sources personnelles, donc aux souffrances passées : est-ce que j'ai pleuré avec ma mère ? Me suis-je identifié à elle, ou à mon

père?... Lorsque des conflits opposent les parents, on a tendance, enfant, à s'identifier inconsciemment au bourreau ou à la victime. Cela fait partie des petits voyages intimes qu'il faut s'imposer dans le cadre d'un long voyage à deux : faire le tri dans ses valises. Je peux également regarder le couple de mes beaux-parents. Leur influence peut être déterminante chez mon compagnon ou ma compagne.

3. Il s'agit ici de s'imaginer vieille dame ou vieux monsieur. Si cet âge qui s'avance fait peur, nous pouvons nous attendre à ce que cela provoque des crises dans notre couple : des inquiétudes, des infidélités pour se rassurer, des souffrances. Faire face à cette angoisse (la mienne, la sienne) s'apprend. La vieillesse, la maladie, la mort sont des tabous qui font du tort aux couples. On peut les affronter et les apprivoiser ensemble, par l'humour par exemple, ou en prenant l'habitude d'en parler tout simplement.

4. Cette question revient à se demander ce qui nous séduit chez l'autre. Si nous aimons le regard des autres sur sa beauté, son élégance, sa prestance, son statut social, il n'est pas anodin de se demander comment nous réagirions si elle grossissait, s'il perdait ses cheveux, s'il ou elle gagnait moins d'argent ou perdait son emploi. En fait, il faut se >>>



6. Nous tombons amoureux de quelqu'un que nous ne connaissons pas. Puis nous découvrons sa réalité, sa profondeur, ses faiblesses. Faisons l'effort de nommer les valeurs, les qualités, parfois discrètes, parfois secrètes, sur lesquelles nous pourrions nous appuyer sur le long terme. Il est précieux de connaître les forces dont l'autre dispose et qui nous font défaut, de savoir ce qu'il possède et dont nous ne saurions nous passer. De construire aussi un couple capable de s'étayer, de se compléter, de se relayer, de faire équipe.

Cinq questions à se poser à deux

- 1.** Si nous voulons avoir des enfants (ou si nous en avons déjà), avons-nous un vrai projet parental ?
- 2.** Le souci de nos enfants est-il prioritaire ?
- 3.** Serons-nous capables de relativiser, au fur et à mesure du temps qui passe et que les enfants grandissent, notre investissement parental ?
- 4.** Au cours des années passées ensemble, avons-nous été capables de parler sereinement de ce qui nous a fait souffrir ?
- 5.** Grandissons-nous ensemble ? Continuerons-nous dans la durée ?

>>> préparer à aimer l'autre « quand même », dans l'adversité, lorsque les qualités profondes auront succédé aux séductions premières, passer du sentiment amoureux à l'engagement amoureux, c'est dépasser le paraître pour découvrir et aimer l'être.

5. Sur la durée, aucun couple ne peut éviter de devoir faire face aux épreuves – deuils, maladies. Dans les doutes, dans les crises, serons-nous capable d'aider l'autre ? Nous pouvons aimer profondément quelqu'un et savoir que nous aurons du mal à affronter avec lui une maladie grave, un deuil, une dépression. Se poser la question permet de tester la profondeur de ses ressources. Tout en sachant que la réalité se chargera de nous montrer que nous sommes bien plus grandioses que nous le croyons.

Ce qui est en jeu

1. Faire des enfants avec une personne, c'est se sentir capable d'assumer, sur le long terme, son rôle de parent. Dès lors que c'est possible, c'est mieux d'élever son enfant à deux et de tenir la route suffisamment longtemps pour qu'il soit assez grand en cas de séparation. La question de l'éducation des enfants fait donc partie du projet de couple et est à aborder très sérieusement.

2. Le souci, le soin de l'enfant sont prioritaires : son intérêt, son éducation... Mais en aucun cas l'enfant en lui-même ne doit être au cœur des préoccupations de l'un ou de l'autre. Sinon, il devient une compensation, affective ou narcissique, un partenaire en

trop au sein du couple. Interrogeons-nous sur le genre d'adulte que nous souhaitons qu'il devienne. Et tentons d'ajuster nos points de vue ou d'accepter nos désaccords.

3. On évoque ici l'adolescence, l'époque où nos enfants, parfois de façon difficile à vivre, cherchent à prendre leur indépendance. Il nous faut alors, dans certains cas, amender notre projet parental, accepter qu'ils nous échappent, mais surtout sans lâcher sur leur éducation. Le couple a alors besoin de réajuster sa vision de la parentalité pour être sûr de s'accorder sur les façons de voir les choses et de les gérer. Les interventions parentales seront davantage concertées pour avoir un minimum d'efficacité.

4. Un couple peut durer malgré les trahisons, les lâchetés, les infidélités, à condition qu'elles aient été débattues lorsqu'il le fallait. S'il y a eu des moments de faiblesse où nous avons eu le sentiment que l'autre nous lâchait ou que nous-même n'étions plus à la hauteur de notre relation, avons-nous été capables d'aborder ensemble le sujet dans le calme ? Et sommes-nous aujourd'hui certains que le dossier a été refermé, la page tournée ? Car on vieillit mal ensemble si l'un ou l'autre cherche constamment à gratter ses plaies pour éviter qu'elles cicatrisent.

5. Dans la même vie, nous avons plusieurs vies, nous vivons plusieurs couples. Certains couples nous ont détruit, d'autres nous ont rendu mauvais. Et puis nous avons peut-être eu la chance de vivre des unions qui nous ont offert la possibilité de grandir, d'être meilleur, qui nous ont obligé à nous surpasser. Sommes-nous dans cette dynamique ensemble ? Il ne s'agit pas ici d'idéaliser. Mais d'admettre que chaque couple est une construction lente, parfois instable, qui peut connaître des ratés. Bien sûr, nous ne sommes pas toujours parfaits. Ce qui compte, c'est le chemin personnel que l'autre nous aide à parcourir. Les progrès ensemble. Jamais nous ne pourrions changer l'autre. Mais nous pourrions changer grâce à l'autre et changer avec l'autre.

À LIRE
Les Hommes, l'Amour, la Fidélité
de Maryse Vaillant
À travers les figures du polygame anxieux, du monogame ennuyeux ou du polygame fidèle, la psychologue nous plonge au cœur de l'intimité masculine. Un ouvrage qui remet en cause nombre de poncifs et d'idées reçues (Albin Michel, 2009).

VIEILLIREZ-VOUS ENSEMBLE ?

Clémence, 34 ans, en couple depuis six ans avec **Gilles**, 50 ans, raconte.

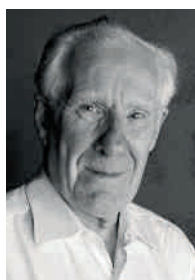
« Cette conversation ne fait que commencer ! »

« Quand on a seize ans d'écart, la question du "vieillir ensemble" se pose à chaque décision importante. Par exemple, elle entrait évidemment en compte dans notre envie d'avoir un enfant. La question ne se pose pas de savoir si nous avons envie de vieillir ensemble, ce qui est le cas, mais si nous aurons cette chance. En ce qui me concerne, je l'espère et j'y pense tout le temps. Nous avons donc commencé ce bilan de façon assez sereine, car nous sommes certains de la profondeur de notre amour. Et comme nous parlons beaucoup et en toute confiance, je m'attendais à ce que ce bilan le confirme. D'où ma surprise de découvrir qu'il existait un hiatus sur notre projet parental. Pas grave, pas irréductible. Mais nous n'avions pas mesuré à quel point nous vivions différemment notre présence et l'éducation que nous donnions aux enfants¹. J'ai entendu de la bouche de Gilles qu'il ne me trouvait pas assez "cool" avec ses filles. En référence à ma propre adolescence, je sais comme cet âge est fragile et parfois dangereux. Et je ne "lâche" pas assez. Mais j'ai été troublée de l'entendre le dire ainsi, sans agressivité ni colère. Je pense que cette conversation ne fait que commencer ! Nous nous sommes en revanche retrouvés pour dire combien les enfants étaient prioritaires dans notre couple. Même si nous ne nous perdons jamais de vue, il va sans dire que c'est "eux d'abord". » Propos recueillis par **V.G.**

1. Clémence et Gilles ont un fils de 6 mois, et élèvent les deux filles adolescentes de Gilles.

ENTRETIEN AVEC **ALAIN BADIOU**

« Il faut régulièrement se “redéclarer” à l’autre »



Philosophe, romancier, dramaturge, Alain Badiou a notamment été influencé par le philosophe Louis Althusser et le psychanalyste Jacques Lacan. Auteur de nombreux ouvrages, il a publié dernièrement, avec Nicolas Truong, *Éloge de l'amour* (Flammarion, 2009).

Comment se fait-il que tant d'histoires d'amour finissent mal ? Le couple est-il voué à l'échec ? Non, répond le philosophe Alain Badiou, qui pense qu'un vrai amour, c'est pour toujours.

PROPOS RECUEILLIS PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Psychologies : Quelle est votre définition de l'amour ?

Alain Badiou : L'amour est la construction à deux d'un monde qui n'existait pas avant notre rencontre avec l'autre. Ce n'est pas simplement un état psychologique dans lequel nous nous retrouvons plongés. C'est une œuvre qui a pour caractéristique irréductible d'être élaborée conjointement. Et surtout pas dans le « un » fusionnel, comme la mythologie, les romans ou les séries télé tentent de nous le faire croire. Il ne faut jamais tenter non plus de la rabattre sur le huis clos de la relation. La situation du couple est ouverte, car il lui faut constamment prendre position vis-à-vis du monde extérieur : quels liens entretiendrons-nous avec nos parents, avec nos amis ? Allons-nous avoir un enfant ? Quels voyages allons-nous faire ? C'est à partir de ce tissu de décisions prises ensemble que se définit une durée, une nouvelle continuation.

Mais prendre des décisions, cela implique de s'accorder...

A.B. : Oui, et de nouveaux problèmes surgissent, car tout ne

se déroule pas dans le cadre d'une tranquille négociation. L'origine de l'histoire, la rencontre, le fait que nous ayons choisi cette personne-là sont constamment remis en jeu. Nous ne sommes pas dans une consommation réciproque de l'autre, mais dans un système de construction dans le temps. Et dans ce cadre, décider de mettre fin au couple, c'est ne plus pouvoir continuer à prendre des décisions. **Justement, pourquoi voulons-nous tous que l'aventure dure, et pourquoi est-ce de moins en moins souvent le cas ?**

A.B. : Nous sommes toujours persuadés que c'est pour toujours. Personne ne se dit : « Dans trois mois, j'arrête l'amour. » Il ne dure que grâce à notre capacité à créer des figures d'organisation qui s'appuient sur ce que je ressens pour l'autre, ce que je sais de celui ou de celle que j'aime, de sa singularité. Il va nous falloir trouver des solutions adaptées à la vie de l'un, à la vie de l'autre. Nous sommes renvoyés à une invention de choix qui ne peuvent être socialisés, institutionnalisés, décidés par

la société. Les amoureux doivent trouver leurs propres chemins, parce qu'aujourd'hui, l'éternité se fabrique à deux, en toute liberté. Autrefois, nous nous sentions obligés de continuer quoi qu'il advienne, pour préserver les convenances, les apparences. Désormais, l'amour est renvoyé à son immanence, c'est-à-dire à ce qui le constitue. La question est donc de savoir quelle détermination nous mettons à franchir les obstacles ou à céder devant eux. Difficile de tenir le coup dans un monde contemporain pétri d'impatience hédoniste et qui n'aime ni les difficultés ni la souffrance. Car, ne le nions pas, traverser les épreuves signifie aussi en passer par la douleur. Seulement, nous avons tendance à exiger une satisfaction immédiate. Nous voudrions le bonheur, là, maintenant, tout de suite, constamment.

« C'est une thèse répandue : l'intensité serait très grande au début de l'aventure, puis déclinerait irréversiblement. Je n'y crois pas »

Mais il reste le temps qui passe et le couple qui s'use...

A.B. : C'est une thèse effectivement répandue : l'intensité serait très grande au début de l'aventure, puis déclinerait irréversiblement. Je n'y crois pas. Ce n'est pas parce que l'autre n'est pas tel que j'imaginai qu'il était au commencement que cela m'empêche de continuer à être avec lui. Car l'amour est une transformation. Je suis frappé de voir aujourd'hui à quel point les gens butent sur des difficultés qu'ils auraient parfaitement pu surmonter dans une perception plus confiante de leur engagement initial. Ils abandonnent. Ils laissent tomber pour recommencer avec un

autre, mais ce sera pareil. Car la difficulté n'était pas liée à la particularité du partenaire, mais à la conception idéaliste que nous nous faisons de ce qu'il devrait être. Ce n'est pas parce que nous avons échoué sur un point, que nous sommes restés dans l'insatisfaction, que nous devons tout lâcher. Nous aurions pu discuter. **Mais comment discuter ? Comment se parler ? Faut-il le faire régulièrement ? Est-ce une bonne idée de faire un bilan régulier ?** **A.B. :** Chacune des décisions que nous prenons entraîne des conséquences sur notre amour et fait surgir des problèmes. Pour les régler, il faudrait changer de point de vue : apprendre à les considérer comme des nœuds à résoudre et pas comme des sujets de conflit. Parler, pas batailler. Tout en se « redéclarant » à l'autre. Être fidèle, pour moi, ce n'est pas s'engager à ne

pas coucher avec quelqu'un d'autre. Être fidèle, c'est se « redéclarer », réaffirmer la force de l'aveu de notre amour au moment de la rencontre. C'est dire à l'autre : « Je te prends tout entier tel que tu es et j'accepte de te laisser entrer dans ma vie. » La « redéclaration » est à chaque fois une création particulière. Elle mélange des mots personnels, singuliers, et des termes anodins, apparemment éculés. Comme « je t'aime », qui est apparemment le plus plat, le plus banal... Et celui dont nous nous méfions tous, tant nous craignons de ne pas être à la hauteur. La « redéclaration » surgit quand nous découvrons un aspect de l'autre, un trait que nous n'avions

pas observé autrefois. Elle se produit généralement à l'occasion d'une évolution dans notre histoire. Quand nous avons changé de profession, fait un enfant, déménagé, nous allons forcément découvrir des aspects nouveaux chez celui ou celle avec lequel nous avons accompli tout cela. Et il va falloir le « réaccepter », confirmer que c'est bien lui que nous avons pris dans notre vie et personne d'autre. **Et si nous nous apercevons que nous nous sommes trompés sur elle ou lui ?**

A.B. : Qu'est-ce que cela veut dire « se tromper » ? L'autre n'est effectivement jamais ce que nous croyons qu'il est. Nous nous faisons toujours une idée fantasmagorique, qui n'a rien à voir avec la réalité. Nous savons très bien, quand nous rencontrons quelqu'un et que nous nous engageons avec lui, que nous le connaissons très peu. Ce qui change, c'est l'idée que nous nous en sommes faite, ce modèle mobile de l'amour que chaque décision prise ensemble a remanié.

Dans *Éloge de l'amour*, vous avouez que vous regrettez d'avoir quitté votre premier amour. Pensez-vous que vous auriez dû rester avec elle, que l'amour dure toujours ?

A.B. : Ce serait un peu naïf. Mais c'est vrai que quand je l'ai quittée, je suis parti alors que nos discordances n'avaient au fond rien d'irréversible. Mon idée est que l'amour peut durer toujours, mais qu'il ne dure pas tout seul. Il faut pouvoir accepter notre ignorance de l'autre, lui dire et se dire : « Je te prends dans ma vie, toi, avec toute ton étrangeté. Je t'accepte justement parce que tu n'es pas comme j'imaginai que tu étais. Et jusqu'à la fin, parce que je n'aurai jamais fini de faire le tour de toi. »