



le mag. SANTÉ

Psycho



Julie Klotz, journaliste indépendante, a décortiqué les rouages du couple. (Photo DR/Jean-François Romero)

Les mécanismes du couple sont complexes. Finalement, l'amour ne suffit pas car s'ajoutent 4 dimensions : biologique, psychologique, culturelle et spirituelle.

Quatre accords QUI FONT LE COUPLE

Le développement personnel ces dernières années a pris une place considérable dans les rayonnages des librairies. Pas une semaine sans qu'un énième bouquin dédié à la confiance en soi, au coaching de vie et autres ne soit publié. Côté cœur, idem. La quête de l'âme sœur inspire nombre d'auteurs. Difficile de trouver de la nouveauté tant on a l'impression que tout a déjà été écrit. Belle surprise avec le dernier ouvrage de Julie Klotz. Journaliste indépendante, elle est parvenue à pousser la réflexion plus loin sur le sujet via une « approche holistique des relations amoureuses », selon ses propres termes. Elle s'est attachée à décortiquer ce qu'elle nomme « *Les 4 accords du couple* », titre de son opus, paru aux Éditions Fayard, avec un sous-titre éloquent « comment vivre heureux à deux ». Exit les poncifs (oui la communication c'est important, mais ça ne suffit pas). Elle examine en profondeur les rouages qui font la réussite ou l'échec d'un couple. Et pour cela, elle a compilé une foule de références bibliographiques, interrogé des spécialistes dans plusieurs disciplines et recueilli des témoignages. Rencontre.

Comment avez-vous travaillé ?
 Je suis partie d'un constat : à 20 ans, nous entrons tous tête baissée dans la relation amoureuse. Et à 40, on la relève, on prend du recul sur les raisons qui nous ont poussés à nous investir auprès de quelqu'un. Je me suis interrogée, j'ai lu énormément d'auteurs, échangé avec certains d'entre eux pour aboutir à la conclusion que pour que le couple fonctionne, il faut qu'il y ait un accord entre les

deux partenaires sur quatre dimensions : biologique, psychologique, culturelle et spirituelle. L'une ne va pas sans les autres.

Quels sont les écueils les plus évidents ?

D'abord, on confond amour et passion. Au niveau biologique, il faut savoir que ce sont les hormones qui régissent tout cela. Lors de la rencontre, nous recevons un shoot de dopamine (la fameuse hormone du bonheur) qui va nous permettre d'entrer en relation. En parallèle, notre taux de sérotonine impliquant notre discernement à l'égard de la personne s'effondre. Après avoir fait l'amour avec elle, nous nous attachons sous l'effet de l'ocytocine. Lorsque l'on dit que l'amour dure trois ans, c'est en réalité parce que la production de ces hormones va diminuer au-delà de cette période. Mais cela ne signifie pas la fin. Chacun peut mettre en place des choses pour continuer à sécréter de la dopamine et de l'ocytocine, mais aussi de la sérotonine pour solidifier le couple. En somme, si on entretient la relation, elle tient bien au-delà de ces fameux trois ans. Cela implique de créer des activités, de faire des choses pour booster toutes ces hormones afin que le couple dure.

Il faut donc créer une forme de l'interdépendance ?

Non, bien au contraire, il ne doit pas y avoir d'interdépendance. Il est important d'être émotionnellement autonome : l'autre n'est pas là pour combler nos manques mais plutôt pour amener une plus-value. Autrement dit, pour encourager et accompagner notre épanouissement. Le couple doit permettre aux individus d'évoluer et de devenir meilleurs. Il doit être un chemin de croissance, d'évolution, d'épanouissement et de connaissance de soi. En somme, la relation doit élever. Si elle nous diminue, c'est qu'elle ne fonctionne pas.

« L'autre n'est pas là pour combler nos manques mais plutôt pour amener une plus-value »

Quid de l'influence de la société sur nos choix amoureux ?

Certaines croyances ont la vie dure. Notamment l'idée des âmes sœurs selon laquelle nous ne serions qu'une moitié à la recherche de notre autre moitié. Il faut se détacher de cela. Nous ne sommes pas des êtres incomplets. Il faut apprendre à s'aimer soi-même sans quoi comment prétendre vouloir qu'on nous aime ? Par ailleurs, il faut vraiment se détacher de l'idée d'être « comme tous les autres », d'être dans une norme. Il n'y a pas une recette mais une infinité de couples à inventer.

Vous remettez également en perspective l'histoire du mariage.
 On a tendance à oublier que pendant très longtemps, le mariage était l'alliance de deux

familles avec des buts économiques, politiques, etc. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que se développe le mariage d'amour, incluant une entente sexuelle entre les partenaires. Il offre une nouvelle conception de l'amour, fusionnant corps et esprit, dans un tourbillon d'émotions exaltées. Toutefois, la société, les mœurs, ont évolué. Par exemple, pendant longtemps, l'infidélité n'était pas une cause de séparation alors qu'elle en est aujourd'hui le prélude et la principale cause de divorce. Cela montre que les choses évoluent et qu'il faut toujours le garder en tête. Nous ne divorçons plus parce que nous sommes malheureux mais parce que nous pourrions être plus heureux.

La culture est importante.

Oui, c'est fondamental. Bien sûr, être de cultures différentes peut être enrichissant. Mais il est illusoire de croire que l'amour peut triompher de tout. Lorsque les partenaires sont issus de milieux dont les coutumes, les habitudes, sont aux antipodes, il est à craindre que surgissent des crispations. Tout cela, il faut en parler ensemble, poser les choses dès le départ sans se voiler la face. Il est important que chacun dise comment il conçoit la vie : ce qu'il veut partager, ce dont il a besoin, également concernant la fidélité dont on vient de parler. Pour certains, des échanges de textos pendant plusieurs semaines peuvent constituer une infidélité difficilement pardonnaable. Le couple, c'est un contrat que l'on passe à deux dont chacun doit connaître des termes, et y

consentir.

Vous évoquez dans votre livre l'équation 1 + 1 = 3.
 Effectivement, un couple ce n'est pas une addition de deux individus, il existe un tiers qui nous permet de dire que 1 + 1 = 3. Ce tiers, c'est la relation, le lien, le système créé par le couple à partir de leurs échanges. Chaque relation est unique. Ce que vous entretenez avec une personne sera différent de ce que vous entretenez avec une autre. On crée quelque chose d'unique mais surtout de mouvant dans le temps. Cette notion est primordiale. Le couple du début n'est pas figé. Donc si on refuse d'évoluer, on ne pourra pas être heureux, on va droit dans le mur. En outre, il ne suffit pas d'aimer une personne, il faut aussi aimer et apprécier la relation qu'elle nous propose et sentir qu'elle reçoit et apprécie la relation que nous lui proposons. Une erreur que l'on commet est de dire « de toute façon tu es comme ceci ou comme cela », ça revient à limiter l'autre, or nous avons tous un potentiel d'évolution. La personne que nous sommes lors de la rencontre n'est pas la même que celle que nous sommes devenues trois ans, dix ans, vingt ans plus tard. L'un et l'autre changent, le couple aussi. Mais des éléments demeurent comme le fait de partager une spiritualité, l'accord sur des valeurs est un facteur de lien fort.

AXELLE TRUQUET
 atruquet@nicematin.fr

« Les 4 accords du couple ». Ed. Fayard. 342 pages. 20 euros.

