

SEP M
TOP
ventes

N° 77 | JUILLET-AOÛT 2023

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

COUPLE

Faire durer le désir

+

**NOTRE
ATELIER
D'ÉCRITURE**
pour mieux
cheminer à
deux

- Explorer les mystères de l'attirance
- Découvrir les boosters de désir
- Retrouver une sexualité épanouie
- Redonner du souffle à son couple

REWORLD
MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

L 14330 - 77 H - F: 7,90 € - RD



L'analyse

Appuyez sur échap pour quitter le mode plein écran.

LES NOUVEAUX DÉFIS DU COUPLE

Révolution #MeToo, remise en cause d'une sexualité stéréotypée, omniprésence des écrans qui compliquent la donne sous la couette...

En 2023, le couple doit se réinventer pour mieux préserver le désir et l'amour.

Car, en période de crise, il apparaît plus que jamais comme une valeur refuge. Décryptage.

PAR SÉGOLENE BARBÉ

“**C**omment #MeToo a fait évoluer mon couple?», « Peut-on encore draguer aujourd'hui? », « Où en sont les hommes face aux néoféministes? »... Plus de cinq ans après la libération de la parole des femmes sur les questions d'agressions sexuelles et de consentement, nombre d'articles de presse s'interrogent encore

sur son retentissement dans la sphère intime. « Beaucoup d'hommes se questionnent sur la séduction, les limites à ne pas dépasser... Ils sont un peu perdus parce que, malgré tout, ils ont l'impression que ceux qui s'imposent et restent davantage dans un schéma de "mâle dominant" ont davantage de succès avec les femmes que ceux qui font preuve d'écoute et de gentillesse », révèle par exemple le psychologue Romain Hardy, qui organise des groupes de parole réservés aux hommes dans les Côtes-d'Armor.

GETTY IMAGES

Appuyez sur échap pour quitter le mode plein écran.

Thérapeute et créatrice des « Congrès du couple » (congres-du-couple.com), Céline Domecq s'inquiète pour sa part de la « guerre » que les revendications féministes ont fait naître au sein de certaines unions. « Il faut arrêter de considérer son partenaire comme un ennemi, réapprendre à être dans la coopération et non dans la séparation », estime-t-elle.

TOUJOURS ROMANTIQUE...

Si on assiste actuellement à un chamboulement des relations hommes-femmes, ou du moins à une redéfinition de l'identité et du rôle de chacun, l'amour reste une valeur sûre, et peut-être même un refuge en cette période de crise. Malgré la banalisation des divorces, 82 % des Français croient à « l'âme sœur » (« Panorama de l'amour aujourd'hui », Harris Interactive pour Cetelem, février 2020), 85 % au coup de foudre (Once, octobre 2021), et 89 % jugent le romantisme important, dans la phase de séduction avec un nouveau partenaire comme dans le couple au quotidien (enquête Ifop pour Disons demain, mars 2023). « Le moins que l'on puisse dire, c'est que la métamorphose post-#MeToo des relations hommes-femmes ne porte pas pour l'instant un coup fatal à la "romantisation" du couple : le besoin d'entourer les relations de passion et d'imagination est toujours bien présent », commente ainsi François Kraus, de l'Ifop.

Alors que six adultes sur dix vivent aujourd'hui avec leur conjoint au même domicile (Insee, 2023), le couple hétérosexuel « classique » reste solidement ancré dans les foyers, comme dans les mentalités. « La norme conjugale n'arrive pas vers 30 ans, mais dès le collège, vers 13-14 ans, assure ainsi Isabelle Clair, sociologue au CNRS et autrice du passionnant ouvrage *Les Choses sérieuses, enquête sur les amours adolescentes* (Seuil, 2023). À cet âge-là, les jeunes commencent à utiliser un vocabulaire conjugal pour se situer et se mettre en scène aux yeux des autres : ils se disent "célibataires" s'ils sont seuls ou "en couple" s'ils ont un amoureux. Sortir avec quelqu'un et le rendre visible permet aux filles de passer pour des filles "bien" (amoureuses et conjugales avant d'être désirantes), aux garçons pour de "vrais" garçons (hétérosexuels). » Perçu par les jeunes comme la manière la plus légitime de manifester son entrée dans la sexua-

lité à l'approche de l'âge adulte, le couple reste ensuite le modèle social dominant, même si on le conjugue parfois plusieurs fois au cours d'une existence. « Il est fréquent de vivre des monogamies successives, mais l'idéal de "l'amour pour la vie" persiste sous une forme différente, car on y croit à chaque nouveau couple. Au nom de cet idéal se créent parfois des compulsions de répétition : on réessaye sans cesse sans pour autant tirer des leçons de ce qui n'a pas fonctionné dans les relations précédentes », analyse la psychologue et sexologue Magali Crosset-Calisto.

... MAIS SOUS PRESSION

Soumis à de nombreuses injonctions, sans doute plus idéalisé qu'autrefois, le couple est souvent fragilisé par le manque de temps, jonglant en permanence entre les nombreuses activités des enfants, le travail dans lequel il faut absolument s'épanouir ou encore le soin apporté aux parents, dont l'espérance de vie augmente. « Si le Covid a mis les couples à rude épreuve, c'est aussi parce que beaucoup se sont retrouvés avec du temps pour eux sans savoir qu'en faire, assure ainsi Céline Domecq. Ils avaient tellement surinvesti les enfants et le travail qu'ils avaient oublié de se garder des moments à deux. Cette gestion du temps devient encore plus difficile avec l'omniprésence des écrans dans le foyer, ou encore l'inflation, qui oblige parfois à faire des heures supplémentaires pour maintenir le niveau de vie. » Emménagement précipité dans le même appartement pour économiser sur les factures et le loyer alors qu'on n'était pas forcément prêts pour le « grand saut », manque d'argent pour faire garder les enfants ou s'offrir des petits week-ends en amoureux... D'après une récente étude britannique (Relate, janvier 2023), la hausse du coût de la vie pourrait ainsi devenir l'une des causes les plus fréquentes de rupture amoureuse en 2023.

Face à la morosité ambiante (crise sanitaire, guerre en Ukraine, éco-anxiété...), chacun réagit aussi selon son histoire, son éducation, son tempérament. « Certains vont choisir la pulsion de vie en se tournant vers le plaisir, la sexualité, l'alliance avec l'autre, alors que d'autres optent pour la pulsion d'autoconservation (repli sur soi...). Dans le couple, cette dernière attitude peut passer pour de l'égoïsme, d'où la nécessité ●●●