

Couple **QUAND SE**

On ne sait pas très bien quand ça a commencé à mal tourner. La passion des premiers temps a fait place peu à peu à des épisodes – de plus en plus nombreux – d’agacement, de disputes, d’indifférence... On vit l’un à côté de l’autre, sans trop se déranger, et la vie passe, ni heureuse ni malheureuse. On en vient à se demander si ce couple a encore une raison d’être, avant de se convaincre que ça ne va pas si mal que ça après tout... C’est tellement douloureux de reconnaître qu’une relation dans laquelle on a investi touche à sa fin...

La première question à se poser est de savoir si l’on traverse une crise conjugale ou si l’on est face à un dysfonctionnement chronique qui a peu de chance de s’améliorer. «Tous les couples traversent des crises, explique Pascal Janne, psychologue clinicien aux cliniques Sainte-Elisabeth à Namur et Mont-Godinne. Elles sont essentiellement dues au fait que les attentes de l’un ne sont pas forcément rencontrées par l’autre au même moment. De plus, une crise conjugale a un début et une fin. Lorsque cette crise perdure trop longtemps (plus de quelques mois), il y a davantage de raisons de s’inquiéter.» En soi, aucun des grands problèmes rencontrés par le couple (perte d’emploi, difficultés sexuelles, départ des enfants, mise à la retraite...) ne justifie une séparation. Le danger vient plutôt de l’attitude des partenaires: refuser d’en parler, attribuer tous les torts à l’autre ...

DÉSÉQUILIBRE ENTRE L’OFFRE ET LA DEMANDE

La crise se prolonge? Encore faut-il savoir si vos griefs justifient une séparation ou pas. «Vous regrettez que la passion ait disparu? C’est une mauvaise raison de se séparer, affirme Yvon Dallaire, sexo-

Votre vie de couple n’est plus au top. Mais comment savoir si votre insatisfaction est due à une crise passagère normale ou si c’est le moment de vous séparer?

*4 personnes
sur 10 ont
déjà envisagé
de quitter leur
partenaire.*

(Etude UKDating.com, juin 2010)

FAUT-IL QUITTER?

thérapeute. Or, c'est la principale raison du divorce pour les femmes. La passion est une pulsion involontaire qui pousse un homme et une femme l'un vers l'autre pour assurer la survie de l'espèce. Un jour ou l'autre, elle passe, alors que l'amour est une décision du couple. Une autre mauvaise raison de se quitter: les attentes narcissiques non comblées, du genre "Il ne répond pas à tous mes besoins", "Je ne suis pas le centre de son attention"... Ces attentes sont celles d'un enfant gâté à la recherche d'une relation fusionnelle impossible. Quand on se quitte pour de mauvaises raisons, on a toutes les chances de retrouver les mêmes problèmes dans le couple suivant.»

Par contre, certaines raisons justifient totalement une séparation. «Lorsque la plupart des strates de l'intimité conjugale (tendresse, sexualité, projets, soutien, vie sociale...) sont détériorées depuis longtemps, énumère Pascal Janne. Ou lorsque le fonctionnement d'un couple devient pathologique parce qu'il entrave la liberté d'un des conjoints (jalousie, possessivité, violence...)» «Lorsque vous avez l'impression que vous êtes la seule à vous impliquer dans le couple et que votre conjoint refuse tout changement, ajoute Yvon Dallaire, quand vous avez l'impression d'être plus son parent que son partenaire, lorsqu'il fuit dans l'alcool, le sport, le travail... Bref, lorsqu'il y a un déséquilibre durable entre l'offre et la demande.»

AVANT DE LAISSER TOMBER...

- Posez-vous cette question: si la situation est telle quelle dans 5 ans, en voudrais-je encore?
- Donnez-vous un délai de réflexion pendant lequel vous entreprendrez une thérapie de couple. Il est important que vous acceptiez de vous remettre tous les deux en question.
- Séparez-vous pendant une période déterminée. Cela permettra à chacun de réfléchir à son degré d'attachement. Cette solution est une arme à double tranchant: quid si l'un de vous deux rencontre un autre partenaire?

→ OÙ EN ÊTES-VOUS? *Faites le test!*

Yvon Dallaire a conçu un test afin d'évaluer le degré de satisfaction de chacun des besoins nécessaires à la vie conjugale. Les résultats ne sont cependant là qu'à titre indicatif.

→ POUR CHAQUE BESOIN, DÉTERMINEZ LA RÉPONSE QUI CORRESPOND LE PLUS À VOTRE SITUATION:

5 = Très élevé 4 = Elevé 3 = Moyen 2 = Bas 1 = Très bas

1. Satisfaction affective générale
2. Communication
3. Complicité
4. Intérêts communs
5. Soutien pratique
6. Soutien affectif
7. Soutien de croissance personnelle
8. Sentiment d'être aimé par mon partenaire
9. Sentiment d'aimer mon partenaire
10. Sentiment de respect pour mon partenaire
11. Sentiment d'être respecté par mon partenaire
12. Sentiment de confiance dans mon partenaire
13. Sentiment que mon partenaire a confiance en moi
14. Sentiment d'être enrichi par mon partenaire
15. Sentiment d'enrichir mon partenaire
16. Plaisir d'être ensemble
17. Chaleur
18. Satisfaction sexuelle
19. Sentiment d'estime de moi dans la relation
20. Désir de passer du temps avec mon partenaire

→ ADDITIONNEZ VOS RÉSULTATS

Vous avez plus de 75 points?

Votre couple est la plupart du temps heureux.

Vous avez entre 51 et 75 points?

Votre couple connaît des hauts et des bas.

Vous avez entre 25 et 50 points?

Votre couple va dans le mur s'il n'y a pas de changement majeur.

Vous avez moins de 25 points?

Votre couple est très malheureux et probablement toxique.

IL EXISTE UNE VIE APRÈS LE DIVORCE

Certes, on peut toujours se résigner, et de nombreux couples le font. Mais les risques sur la santé, physique et mentale, ne sont pas nuls. «Cohabiter avec quel-

qu'un que l'on n'aime plus ou qui ne vous aime plus n'est pas à conseiller, souligne Pascal Janne: la haine, l'hostilité voire même l'indifférence ont des conséquences à long terme sur l'immunité et les problèmes cardiovasculaires. Sans compter les risques de dépression, d'alcoolisme... » Rester pour les enfants n'est pas non plus la solution, même si leur sort doit peser dans la balance. D'une part, parce que c'est faire peser un poids très lourd sur leurs épaules. D'autre part, parce que la situation peut entraver leur propre développement psychologique: les pousser à aller mal pour revitaliser le couple parental ou freiner leur autonomie pour rester le plus longtemps possible les

→ protecteurs de leurs parents. Divorcer n'est certainement pas une décision à prendre à la légère. Le divorce coûte cher en argent et en énergie, et provoque un cataclysme dans l'organisation du quotidien. Il donne un sacré coup au moral aussi, même si on en prend soi-même l'initiative. Mais mettre fin à une relation difficile est parfois le seul moyen de retrouver l'apaisement. «Il existe une vie après le divorce, et elle est souvent meilleure», assure Yvon Dallaire. Même si les études longitudinales démontrent que, 5 ans après, les divorcés sont aussi nombreux à dire «Qu'est-ce qui m'a pris de divorcer il y a 5 ans?» que «Pourquoi je n'ai pas divorcé plus tôt?».



«IL FAUT PARTIR QUAND LE RESPECT N'EST PLUS LÀ.»

Dans *Une affaire conjugale*, Eliette Abécassis, inspirée de son expérience personnelle, dépeint la descente aux enfers d'un couple en fin de vie. Elle y décrit le divorce comme une épreuve initiatique qui nous met face à nous-mêmes.

Divorce-t-on trop vite à l'heure actuelle? Je trouve, oui. Il y a une idéologie du divorce heureux: ça ne va plus dans son couple, on divorce et on recommence avec quelqu'un d'autre. J'ai voulu mettre en évidence le côté sombre, quasi barbare du divorce et de l'obligation de séparer un parent de ses enfants, une femme d'un homme avec qui elle a construit une vie pendant 10, 20, 30 ans. Je ne dis pas qu'il faut revenir à l'époque où les femmes ne pouvaient pas divorcer pour des raisons économiques, mais il faut rééquilibrer les choses: envisager le couple dans la durée et réfléchir avant de divorcer. C'est une décision très lourde.

Quand faut-il vraiment décider de partir? En général, cette décision se nourrit lentement à partir d'un ensemble de faits. Le mot-clé pour moi est le respect: quand il n'y a plus de respect de la part du conjoint, lorsqu'il ment, humilie, manipule... c'est un respect de soi-même de se séparer pour retrouver un minimum de dignité.

Vous terminez votre livre par cette question: «A quoi bon se laisser tenter par l'amour si c'est pour se parler ensuite par l'intermédiaire des avocats?» Nous vivons dans une société idéaliste au niveau du couple, on se fait une idée tellement absolue du mariage que forcément on tombe de haut. Le divorce permet au moins cela: apprendre à ses dépens que cette vision est naïve et qu'il est nécessaire d'évoluer vers une conception plus mûre de ce qu'est le couple.

Seriez-vous prête à vous remarier? Me remarier, oui, mais redivorcer, jamais!

Une affaire conjugale, Eliette Abécassis, éd. Albin Michel.

J'AI PRIS MA DÉCISION. PAR OÙ COMMENCER?

• **Si aucune question pratique ne doit être réglée dans un premier temps (enfants, pension alimentaire, maison...),** vous pouvez aller vous installer ailleurs. Attention cependant si vous êtes mariée: mieux vaut faire une déclaration à la police pour prévenir de votre séparation, sinon on pourrait vous accuser d'abandon du domicile conjugal.

• **Pour toute décision pratique, un passage devant un juge est nécessaire.**

Vous avez des enfants, mais n'êtes pas mariée? Rendez-vous chez le juge de la jeunesse, qui réglera la question de l'hébergement des enfants. La présence d'un avocat est facultative.

Vous êtes mariée, mais n'êtes pas sûre de vouloir divorcer? Déposez une requête au greffe de la justice de paix. Le juge de paix tranchera, de manière urgente et provisoire, sur les questions pratiques: qui vit où, qui paie quoi, combien de temps durera la séparation... Notez qu'à l'exception du devoir de cohabitation, les autres obligations liées au mariage (fidélité et secours) doivent être respectées. Un avocat n'est pas nécessaire.

Vous êtes mariée et fermement décidée à divorcer? Déposez une requête au greffe du tribunal de première instance pour une demande de divorce par consentement mutuel (lorsque les deux époux sont d'accord) ou pour désunion irrémédiable (à la demande d'un seul des époux). Une action en référé peut être entamée pour prendre les décisions provisoires urgentes. Un avocat est nécessaire (sauf si vous êtes d'accord sur tous les points).

Merci à Orane Donati, assistante de justice à la maison de justice de Marche-en-Famenne (084 31 00 41).

+ Pour aller plus loin

→ A lire

- *Qui sont ces couples heureux?*, Yvon Dallaire, éd. ViaMedias.
- *Le couple brisé. De la rupture à la reconstruction de soi*, Christophe Fauré, éd. Albin Michel.

→ Internet

- www.droit-divorce.be Ce site, créé par un avocat spécialisé, vous explique toutes les démarches juridiques liées au divorce.

→ Adresses

Des questions juridiques? Rendez-vous dans une maison de justice. Liste sur www.just.fgov.be/fr_htm/organisation/htm_admi_centrale/html_org_maisondejustice/mj-plan.html.