



On fait toit séparé, quel bonheur!

Toi chez toi et moi chez moi. Exception faite du coût qu'elle engendre, la formule n'aurait que des avantages si l'on en croit ses adeptes, qui misent sur la qualité du temps partagé plutôt que sur la quantité. Pourquoi pas? SÉGOLENE BARBÉ



voir le plaisir de bouquiner à trois heures du matin, de recevoir des amis à l'improviste, d'accueillir tranquillement ses petits-enfants... et aussi le soutien d'une épaule rassurante mais présente quand bon nous chante. Former un couple sans pour autant vivre ensemble, c'est le pari un peu fou de ceux qui, selon l'expression anglo-saxonne, pratiquent le *living apart together* («vivre ensemble séparément»), ces amoureux qui s'épanouissent dans une certaine indépendance. En France, 1,2 million de personnes – soit 8,7% des 18-79 ans – seraient des couples «non-cohabitants»*. Une situation provisoire, surtout chez les jeunes, mais qui peut perdurer chez les plus âgés (pour 43% des quinquas, c'est même l'organisation idéale), désireux notamment de vivre leur relation différemment. Et à les entendre, cela leur réussit plutôt bien ! Témoignages et décryptage.

Mon chez-moi, mon moi

Des rythmes dissonants (lève-tôt, coucher tard), des ronflements, des insomnies ou encore des levers intempestifs au milieu de la nuit sont autant d'éléments qui peuvent déranger le conjoint. Jaloux de leur espace vital, certains préfèrent opter pour des domiciles séparés afin d'éviter de faire lit commun chaque nuit. «Je dors très mal avec quelqu'un, j'ai besoin d'avoir une solution de repli. J'ai parfois simplement fait chambre à part, mais j'aime l'idée d'avoir un "chez-moi" où je peux dormir tranquillement de temps en temps», admet Lise, 70 ans, qui a été plusieurs fois en couple sans pour autant cohabiter.

Garder un territoire à soi, c'est aussi conserver son cocon, son univers, qui représente bien souvent une part de son identité. «J'adore mon appartement, c'est mon refuge, mon abri. J'y ai des meubles ou des bibelots qui ont appartenu à ma famille, j'y ai fait beaucoup de travaux pour le rendre tel que je le rêvais. Il symbolise aussi pour moi une certaine liberté, une conquête. Je l'ai acheté seule, ce qui n'était pas évident», explique Bérénice, 56 ans, qui

Les cinq pièges à éviter

* **Imposer son choix à l'autre.** Pour que l'arrangement soit un succès, les deux amoureux doivent être partants, mais aussi avoir un tempérament suffisamment indépendant.

* **Tomber dans la parano.** Que fait-il (elle) ? Avec qui ? Pourquoi met-il (elle) tant de temps à répondre à mon texto ? Encore plus que dans une relation classique, la confiance est une clé de l'harmonie du couple non-cohabitant.

* **Attendre de l'autre qu'il « sente » quand on a besoin de lui.**

Ce qui n'est déjà pas évident lorsqu'on partage le même nid l'est encore moins à distance. Il faut parfois accepter de se retrouver seul(e), y compris lorsque le moral flanche. Mais aussi apprendre à communiquer clairement sur ses attentes.

* **Se mettre trop la pression.** Avec la fatigue, les imprévus, la mauvaise humeur parfois, les moments à deux attendus toute la semaine ne se dérouleront pas toujours comme vous l'aviez imaginé. Eh bien, tant pis ! Ce n'est pas un drame.

* **Ne plus avoir de projets communs.** Le couple, qu'il vive sous le même toit ou pas, en a toujours besoin pour avancer.

va s'installer bientôt en couple après deux ans de relation mais ne compte pas pour autant tirer un trait sur son *sweet home*.

Fini la trivialité du quotidien !

Les caleçons qui traînent, les cheveux qui bouchent la baignoire... Il n'est pas toujours facile de composer au quotidien avec les maniaqueries ou le laisser-aller de l'autre. Les couples s'écharperaient ainsi 312 fois par an sur des sujets aussi essentiels que la lunette des WC non rabattue ou les lumières restées allumées dans une pièce (sondage mené par Betterbathrooms.com en 2011). Vivre séparément, c'est s'épargner ces tue-l'amour.

« On est délivrés des considérations logistiques. Les courses, la lessive, le ménage, on gère tout séparément et j'avoue que je trouve ça très confortable. On a un compte commun pour la nourriture, mais cela ne va pas plus loin », poursuit Bérénice. « Parfois, je traîne en pyjama jusqu'à 14 heures, ce que je ne m'autoriserais pas à faire en présence de mon amoureux, raconte Constance, 68 ans. Cela me paraît très peu naturel d'être tout le temps en présence de quelqu'un, de partager une ●●●



●●● salle de bains, des toilettes... » On n'a pas forcément envie, l'âge venant, de montrer sa tête tous les matins au réveil, d'imposer ses petites misères ou de tout savoir de celles de l'autre. Et l'on s'accommode moins des concessions et des contraintes... On a déjà donné !

Pour le meilleur... et le meilleur

Du couple, ils ne veulent garder que le cœur qui bat la chamade à chaque rencontre, les tête-à-tête planifiés avec soin, les loisirs. « Il y a beaucoup moins de lassitude, on est toujours

heureux de se voir, assure Fabiola, 73 ans. Pour lui, je me fais belle, je me prépare comme pour un rendez-vous même si ça fait dix ans qu'on est ensemble. » Le désir se nourrit du manque, de l'absence. Même lorsque l'être aimé n'habite qu'à cinq minutes à pied, il y a toujours un certain suspense, une magie renouvelée. « J'adore nos retrouvailles : c'est comme une petite fête, on allume des bougies, on cuisine un bon dîner, cela nous empêche d'être dans une forme d'habitude », assure Constance. Et si l'atmosphère se fait lourde, il est toujours possible de s'accorder une pause, de se retrancher dans ses pénates pour éviter l'escalade émotionnelle. Qui n'a pas rêvé de fuir une dispute en s'exilant de l'appartement conjugal ? Lorsque l'éloignement temporaire permet de prendre du recul, les conflits s'arrangent plus facilement : on a le temps de relativiser et de réfléchir aux mots qu'on emploiera pour s'expliquer plus sereinement.

Tout près et fin prêts !

Pour ces tourtereaux non fusionnels, l'intimité se vit différemment. Elle ne repose pas sur le partage du territoire mais sur une autre forme d'échange. « On s'appelle au moins deux fois par jour, assure Lise. Je sais tout de ses journées et il sait tout des miennes. On est dans un lien très proche, un lien de couple même si cela ne se voit pas forcément à l'extérieur. On passe toutes nos vacances ensemble et la plupart de nos week-ends. » Souvent, ces duos se retrouvent aussi pour des dîners en famille, avec leurs enfants et leurs petits-enfants, des voyages ou des activités de détente, des projets communs tels que, par exemple, l'achat d'une maison de campagne, où ils cohabiteront occasionnellement.

Ces amoureux doivent pouvoir compter sur leur partenaire, sans doute plus encore que dans une relation où l'on a toujours l'autre à portée de voix. « Puisqu'on ne vit pas ensemble, une défaillance mènerait plus facilement à une séparation, assure Martine Teillac, psychanalyste et psychothérapeute**. Pour que cela dure, il faut être encore plus présent pour l'autre en cas de coup dur. Je le constate

autour de moi : dès que l'un est malade, l'autre vient par exemple s'installer à son chevet et se montre parfois beaucoup plus prévenant que ne le serait un conjoint sous le même toit... »

De l'amour toujours...

Certains s'installent durablement dans ce mode de vie, d'autres en ont besoin pour ranimer la flamme, rompre avec un quotidien devenu étouffant. Bien sûr, il faut en avoir les moyens car entretenir deux logements a un coût. « J'avais une patiente de 70 ans qui avait mis son mari à la porte au bout de quarante ans de vie commune », se souvient Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste et thérapeute de couple***. « Ils n'arrivaient plus à vivre ensemble, mais ils ne voulaient pas non plus se séparer. Finalement, l'époux a loué un studio dans le même immeuble et le couple a pris l'habitude de se rejoindre pour des rendez-vous, des visites au musée... Ce mode de vie inter-

médiaire, entre la cohabitation et la séparation, a permis de sauver leur relation ! » Selon la psychanalyste Martine Teillac, ce choix est parfois un gage de longévité. « Certains trouvent dans cet arrangement leur équilibre et vivent

ainsi jusqu'à la mort, assure-t-elle. C'est un choix intéressant à un âge où la relation se joue davantage sur la complicité, les affinités, où l'on est moins dans l'amour-passion, dans la demande par rapport à l'autre... »

... et de la place pour l'amitié

Cette existence commune à temps partiel présente un autre avantage : les amis occupent une place toute particulière. « Je n'ai jamais compris pourquoi les amis de mon partenaire devraient forcément devenir les miens, reconnaît Fabiola. J'ai besoin de continuer à voir

Loin des yeux, près du cœur

Si beaucoup de jeunes vivent chacun de leur côté, ils l'ont rarement voulu (26 % seulement des 18-24 ans). En revanche, 57 % des 50-54 ans et 67 % des 70-74 ans choisissent cette organisation, qui serait un gage de longévité. Au bout de six ans, un tiers des seniors « non-cohabitants » sont toujours en couple, contre seulement 10 % des 28-40 ans et 20 % des 41-52 ans.

SOURCES : JOURNAL OF POPULATION RESEARCH (MARS 2018) ET PARCOURS DE FAMILLES (INED 2016).

les miens tranquillement et pas toujours en couple... » Avoir chacun son adresse, c'est aussi refuser de s'enfermer dans la vie de couple, profiter à fond d'une vie amicale et sociale qui retrouve souvent un nouvel élan quand

les enfants ont grandi et volent de leurs propres ailes. « Beaucoup continuent, il est vrai, à voir leurs amis chacun de son côté, comme les jeunes organisent des sorties "entre filles" ou des "soirées potes" », analyse Martine Teillac.

“ Nos retrouvailles sont comme une fête : on allume des bougies, on cuisine un bon dîner ”

Fabiola, 73 ans

Certaines personnes ont été échaudées par un divorce difficile ou un veuvage. Elles savent par expérience que, si leur relation amoureuse bat de l'aile, les amis, eux, seront toujours présents... » Amoureux mais prudents, attentionnés mais indépendants... Des couples (presque) comme les autres mais qui cherchent à trouver la bonne distance pour s'aimer durablement et sereinement. ●

* LA FAMILLE À DISTANCE (INED).

** AUTEUR DE JE DIS STOP À CEUX QUI ME GÂCHENT LA VIE ! (ÉD. LEDUC.S).

*** AUTEUR D'ON ARRÊTE?... ON CONTINUE ? FAIRE SON BILAN DE COUPLE (ÉD. PAYOT).