

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 SÉCOLÈNE 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.

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 Croset-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 ●●●

L'analyse



de prendre conscience de son mode de fonctionnement et d'en discuter ensemble », estime Magali Croset-Calisto.

UNE CRISE SEXUELLE

Lassitude vis-à-vis du porno, écœurement face à l'hypersexualisation de notre société, hausse des consultations pour addictions sexuelles... « Le sexe tel qu'il se fait et se vit depuis plusieurs décennies est en crise », affirme encore la spécialiste. À l'heure où les jeunes font de moins en moins l'amour – 44 % des 15-24 ans n'ont pas eu de rapport sexuel durant les douze derniers mois (Ifop pour Sidaction, février 2022) –, où 64 % des femmes estiment que leur conjoint n'est « pas attentif » à leur plaisir (Ifop pour The Poken Company, mars 2021), nos pratiques sexuelles sont appelées à se renouveler. « Deux phénomènes se sont développés depuis mars 2020 : l'augmentation de la cybersexualité, avec la multiplication des connexions Internet à des fins sexuelles ; et l'essor phénoménal des ventes en ligne de sex-toys, poursuit Magali Croset-Calisto. Aujourd'hui, 52 % des couples possèdent un accessoire intime à la maison, non plus destiné au plaisir solitaire mais s'intégrant dans les scripts sexuels de la vie du couple. » Certains s'autorisent à explorer leur sexualité de manière plus créative, d'autres choisissent l'abstinence plutôt que de « s'abîmer » dans des relations successives qui ne les satisfont plus. L'ancienne actrice X et autrice de documentaires Ovidie a ainsi créé la surprise avec son essai coup de poing *La chair est triste hélas* (Julliard, 2023). Elle y raconte le parcours qui l'a conduite, depuis quatre ans, à une « grève du sexe », au moins provisoire. « En choisissant l'abstinence, certains cherchent à protéger leur représentation de l'amour, analyse Magali Croset-Calisto, qui vient de publier *La Révolution du no sex* (Éditions de l'Observatoire, 2023). Comme les troubadours du Moyen Âge qui chantaient l'amour courtois, ils préférèrent le discours amoureux à une sexualité décevante et trop stéréotypée, et incarnent d'une certaine manière les nouveaux poètes de notre société. »

“Il est fréquent de vivre des monogamies successives, mais l'idéal de 'l'amour pour la vie' persiste [...], on y croit à chaque nouveau couple”
Magali Croset-Calisto

C'est aussi au nom d'un certain idéal amoureux que les « polyamoureux » réinterrogent, à leur façon, la fidélité et l'exclusivité au sein du couple. « La possibilité d'histoires d'amour en simultané permet de prendre du recul, de ne pas surinvestir ces histoires, mais aussi de développer un système de couples qui se demandent à chaque instant s'ils désirent vraiment être ensemble », explique la journaliste Lucile Bellan, autrice de *Polyamoureuse, confidences d'une femme qui aime au pluriel* (Larousse, 2023). À ses yeux, la jalousie n'est pas une preuve d'amour, mais plutôt une « posture limitante » nous figeant dans des schémas imposés qui ne nous rendent pas forcément heureux. « En ne me rendant pas dépendante de mon partenaire sexuel exclusif pour la vie, je choisis de faire peser le poids de mon épanouissement sexuel et de mes désirs sur mes propres épaules, sur ma capacité à les exprimer », explique-t-elle. Se réapproprier son désir sans se sentir enchaîné à une norme sociale, choisir sa propre manière de réenchanter son couple... À chacun d'inventer la vie amoureuse qui lui ressemble ! ●





(ÉCLAIRAGE)



Pierre Cahen
médecin sexologue à Paris

« Dans la communauté homosexuelle, il y a une plus grande diversité de modèles de couples »

Les questionnements des couples homos sont-ils les mêmes que ceux des couples hétéros ?

P.C. : Je reçois beaucoup de couples de même sexe qui souhaitent renégocier un « contrat de couple ». Jusqu'ici exclusifs l'un envers l'autre, ils ont besoin d'être accompagnés pour ouvrir leur relation, se mettre d'accord sur les modalités et éviter les non-dits. Parfois, ils envisagent aussi un « plan à trois », sorte d'étape intermédiaire avant l'ouverture du couple. Dans la communauté gay, il y a sans doute une liberté plus importante dans la sexualité, une plus grande diversité de modèles de couples. Historiquement, en tout cas chez les hommes, le

multipartenariat y est plus fréquent que chez les hétéros, beaucoup plus assumé. En ce moment, on y pratique aussi beaucoup le « chemsex » (sexualité avec produits psychoactifs)... Ce n'est pas incompatible avec ce désir qu'ont beaucoup d'entre eux, aujourd'hui, de construire un couple qui dure, un peu sur le modèle hétérosexuel, qu'il soit exclusif ou non...

Est-ce plus facile de faire durer l'amour lorsqu'on est du même sexe ?

P.C. : Les homos sont moins dans l'obéissance à une norme. Il est possible que cette plus grande diversité de modèles amoureux aide à entretenir la flamme... Mais ils doivent aussi vivre avec l'homophobie,

encore bien présente aujourd'hui, qui n'aide pas forcément à s'assumer ni à construire une relation épanouie. Ils ont aussi moins souvent des enfants, ce qui leur évite les désaccords sur l'éducation, mais les prive en même temps du lien qu'ils peuvent représenter entre deux partenaires. Sinon, les problématiques restent les mêmes : la répartition des tâches ménagères peut être un sujet de dissension, tout comme la domination économique de l'un sur l'autre, d'autant que les partenaires sont plus souvent de milieux sociaux différents. L'injonction à se mettre en couple « entre gens du même monde » est souvent moins présente que chez les couples hétéros.