



PSY•QUO•TIDIEN

« Peut-on refaire sa vie ? »

# Plusieurs vies en une !

Divorce, séparation et deuil sont des étapes difficiles de la vie, mais aussi des motivations pour un nouveau départ. Il est bien loin le temps où les couples restaient ensemble tout au long de leur existence. Raison de plus de se donner une seconde chance d'accéder au bonheur à deux.



## Les Français & le couple

**75%** des Français sont en couple, et parmi eux, 66% partagent le même toit que leur partenaire. Les catégories sociales supérieures sont davantage en couple: 81% des artisans et des commerçants et 80% des cadres et des professions libérales partagent leur vie avec quelqu'un, contre 74% des ouvriers et 73% des employés. Si les retraités sont 78% à être en couple, les inactifs sont «seulement» 65%.

Actuellement, un mariage sur trois se termine par un divorce - un sur deux dans les grandes villes - et le taux de rupture des couples concubins est encore plus lourd, si l'on en croit les estimations. On divorce officiellement, en moyenne, à 37 ans pour les femmes, 40 ans pour

les hommes, au bout de quatorze ans de vie commune. Mais c'est au bout de quatre ans - l'année de tous les dangers - que l'on constate le plus fort taux de rupture.

### On se sépare plus vite

Force est de constater que la société a changé. On ne reste plus



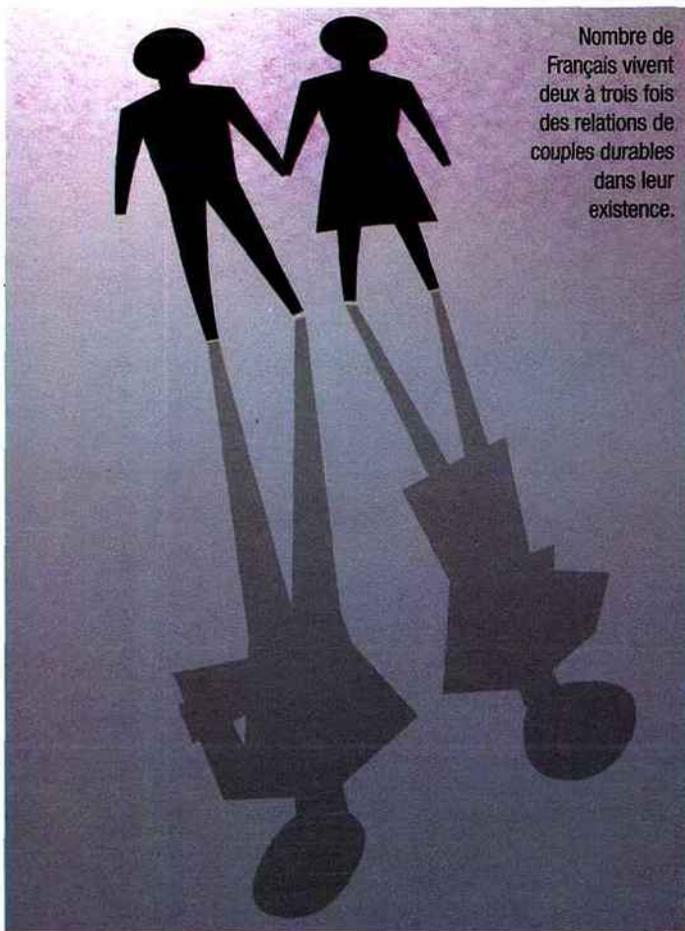
marié à vie pour des raisons financières, religieuses, familiales ou morales. Les femmes ont acquis leur indépendance financière et elles n'hésitent donc plus à partir quand ça ne va plus dans leur couple.

Pour ceux qui se sont mariés jeunes, on peut se demander pourquoi les couples se séparent après une si longue vie commune. Les cinq causes principales de divorce chez les couples mariés depuis des décennies sont l'éloignement psychologique, leur différence d'âge, l'ennui, les problèmes d'argent et le manque de relations sexuelles.

### Deux à trois couples dans une vie

Résultat, nombre de Français vivent deux à trois fois des relations de couples durables dans leur existence. Le nombre de Français qui affichent trois histoires sérieuses à 40 ans est d'ailleurs en forte augmentation, si l'on en croit une étude de l'INED. Le fait d'avoir vécu en couple au moins deux fois est relativement courant chez les trentenaires : cela est arrivé à 19 % des femmes et à 16 % des hommes nés entre 1978 et 1982. En outre, plus de la moitié des femmes et des hommes entre 40 et 45 ans disent avoir vécu plus d'une relation importante dans leur vie, plus d'une personne sur cinq en déclarant au moins trois.

**La vie amoureuse démarre plus tôt.** Les femmes non diplômées se mettent en couple à 21,5 ans en moyenne et les hommes non diplômés à 24 ans. Les diplômés du supérieur attendent, quant à eux, d'avoir 23,6 ans pour les femmes et 26,3 ans pour les hommes pour former une première union stable. Et ce, même s'ils n'ont pas terminé leurs études. Autre signe de l'évolution des mœurs : **on ne s'installe quasiment plus avec son premier partenaire sexuel.** Il y a trente ans, les trois quarts des femmes se mariaient avec lui.



Nombre de Français vivent deux à trois fois des relations de couples durables dans leur existence.



EXPERT

**FABIENNE KRAEMER**, psychanalyste, auteure de « Solo, no solo, quel avenir pour le couple ? » (PUF)

### Le nouveau visage du célibat

« Dans une culture qui valorise l'épanouissement individuel, le statut de célibataire paraîtrait presque plus enviable. Les célibataires ne songent qu'à trouver l'âme soeur tout en prétendant savourer leur solitude. (...) Peu sont celles et ceux qui assument l'importance du couple pour leur équilibre et se donnent le droit de clamer leur amour haut et fort. Comme si croire en l'amour était une preuve de naïveté. »

EXPERT

**CLAUDE MARTIN**  
Sociologue, chercheur au CNRS

« Alors que les familles monoparentales inquiètent, les familles recomposées suscitent un véritable engouement culturel et médiatique. On a de la sympathie pour ces tribus, qui font office de laboratoires d'expérimentation de rôles. Hier, le père était à la fois le mari de la mère, le géniteur et le papa social. A présent, ces fonctions sont dissociées au sein même des familles recomposées. »

Désormais, ce n'est le cas que pour un tiers des femmes ayant entre 30 et 35 ans. Par ailleurs, quand le couple s'installe, c'est de moins en moins en emménageant dans un nouveau logement. On emménage plutôt chez l'autre, en général chez l'homme, même si dans 16 % des cas le couple se stabilise chez la femme.

### Les femmes plus souvent pénalisées

Et quand un couple se sépare, c'est bien souvent la femme qui se trouve pénalisée. Les familles monoparentales sont passées de 16% en 1999 à 25% en 2016. Des familles monoparentales essentiellement maternelles, à 85%. La résidence alternée progresse mais la garde chez la mère reste la règle, pour 75% des cas. La garde chez le père ne dépasse pas 7%.

Une autre étude de l'Insee montre qu'une femme qui a un enfant de moins de cinq ans a ainsi deux fois moins de chances de se remettre en couple qu'une femme sans enfant. De leur côté, les hommes se remettent plus rapidement en couple après une rupture. Surtout, les familles monoparentales maternelles se trouvent particulièrement exposées à la précarité : 40% vivent sous le seuil de pauvreté. D'autant que ces situations sont plus



Les deux sexes ne sont pas à égalité sur le marché de la seconde chance.

répandues pour les femmes les moins diplômées. Et ce sont ces mêmes femmes ayant la charge de familles monoparentales qui ont le plus de difficultés à trouver un travail : leur taux de chômage est de 15%, contre 7% pour les femmes en couple.

### Plus difficile pour une femme

Les deux sexes ne sont pas à égalité sur le marché de la seconde chance. Selon **Catherine Villeneuve**, chercheur à l'Ined, « les femmes sans enfants, de moins de 44 ans, se remettent

aussi rapidement en couple que les hommes : 56% contre 59%, trois ans après la séparation, 73% contre 75% cinq ans après, à situation légale et âge comparable. Quand elles ont un enfant, seulement 37% se remettent en couple dans les trois ans, 52% dans les cinq ans. Les pères divorcés sont plus chanceux : que leurs enfants soient ou non domiciliés chez eux, ils ont tendance à retrouver plus vite que les mères une nouvelle âme sœur. Soit parce qu'ils sont libres, soit parce qu'ils ont besoin d'aide. »

Là où tout se complique encore pour les femmes, c'est après 50 ans. Si les hommes arrivent plus facilement à refaire leur vie avec une compagne plus jeune qu'eux, les « sexa + » peinent à retrouver un compagnon. La plupart en ont d'ailleurs de moins en moins envie et l'on voit arriver une nouvelle façon de « refaire sa vie ». En effet, de plus en plus de femmes choisissent délibérément de vivre en solo, tout en ayant des aventures à côté, ou un compagnon attiré, en restant chacun chez soi.

EXPERT

**VÉRONIQUE LARIVIÈRE**, sexologue.

### Ce n'est jamais facile

« Vivre une séparation n'est jamais facile. Des mois et même des années de réflexion sont nécessaires pour se sentir enfin prêt à s'investir dans une nouvelle relation. Il faut énormément de courage pour sauter à pied joint vers l'inconnu. »



EXPERT

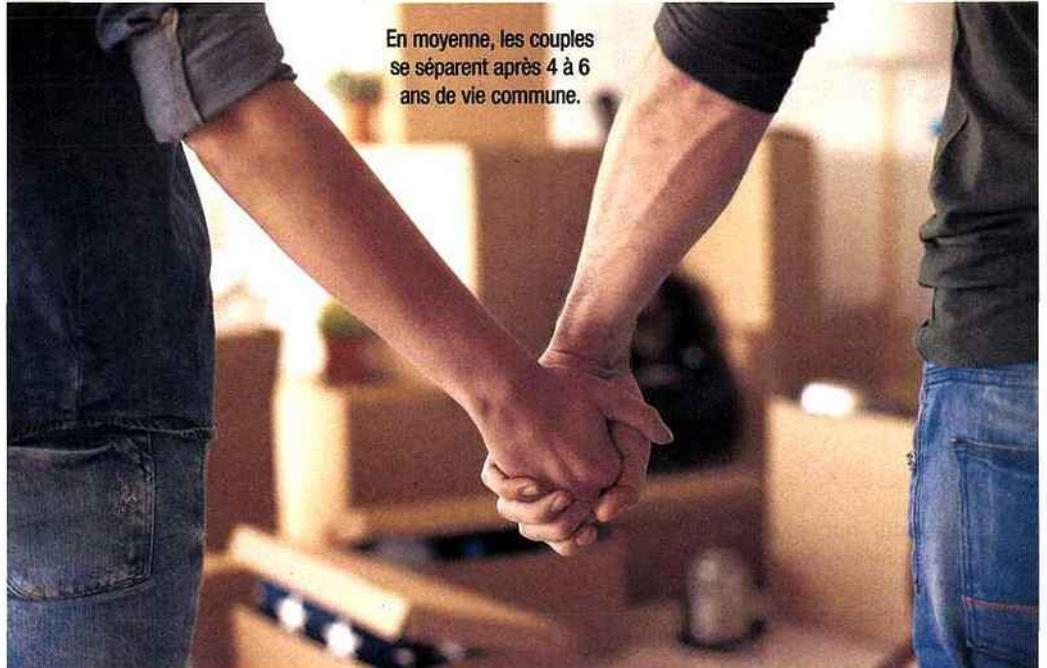
**INGEBORG VERHEYDEN**  
Psychologue et thérapeute  
de couple

### Le profil pour refaire sa vie

« Le profil de l'homme  
ou de la femme qui a les  
plus grandes chances de  
réussir sa nouvelle vie de  
couple ? Il ou elle :

- est ouvert d'esprit,
- ose changer tout en  
restant soi-même,
- n'a pas de projet de vie  
précis en tête,
- est réaliste,
- est patient,
- a pris ses distances  
avec le passé.

Même lorsqu'on présente  
un tel profil, la vie de  
couple n'est pas un long  
fleuve tranquille, surtout  
au début. »



En moyenne, les couples  
se séparent après 4 à 6  
ans de vie commune.

### Vers la fin des normes ?

Le grand tournant sociétal de ce  
XXI<sup>e</sup> siècle est qu'il y a de moins  
en moins de normes dans la vie de  
couple. La vie est déjà jugée suffi-  
samment difficile pour s'imposer

des contraintes en plus. Résultat,  
le nombre de célibataires de tout  
âge ne cesse d'augmenter, même  
chez les seniors qui redécouvrent  
le plaisir d'une vie en solo. On  
constate aussi une croissance des

familles recomposées, mais elles  
deviennent rapidement la cause  
de ruptures, car il n'est pas tou-  
jours facile de se retrouver obligé  
de s'occuper ou d'éduquer les  
enfants d'un ou d'une autre.

Autant de facteurs qui démon-  
trent que ce qui est difficile  
aujourd'hui, ce n'est pas de  
refaire sa vie, mais d'arriver à  
faire tenir dans la durée son  
nouveau couple. ■ V.D.

## La séparation en question

Des chercheurs universitaires australiens de l'Australian National University dans une étude intitulée « *What's Love Got To Do With It* » ont démontré qu'un quart des relations amoureuses se termine dans les 6 ans, et la moitié prend fin avant d'atteindre une durée de 25 ans. Voici quelques-unes de leurs conclusions :

- Un homme qui est plus âgé de 9 ans ou plus que sa femme a deux fois plus de chances de se séparer, et cela s'applique également aux hommes qui se marient avant l'âge de 25 ans.
- Les couples qui ont eu des enfants avant le mariage (que ce soient leurs propres enfants ou des enfants issus de relations précédentes) se séparent dans 20% des cas.
- Les couples qui ont eu leurs enfants après le mariage ne se séparent que dans seulement 10% des cas.
- Les couples où la femme a un plus grand désir d'enfants que son mari sont aussi plus susceptibles de se séparer.
- 16% des personnes qui sont enfants de parents divorcés se séparent elles-mêmes.
- Ceux dont les parents ne se sont pas séparés ne sont que 10% à se séparer eux-mêmes.
- Les membres des couples qui sont issus d'un premier ou d'un second mariage ont 90% de chances supplémentaires de se séparer par rapport aux couples dont les deux membres n'ont jamais été mariés précédemment.

