



kaizen<sup>33</sup>

# kaizen

construire un  
autre monde,  
pas à pas...

n°33  
juillet-août  
2017

# LE COUPLE

## UNE QUÊTE D'HARMONIE

**CONTRACEPTION**  
QUELLES MÉTHODES ?

**COLOCATION  
INTERGÉNÉRATIONNELLE**  
VIVRE ENSEMBLE  
À TOUS LES ÂGES

BONNES ADRESSES  
**L'ARDÈCHE  
MÉRIDIONALE**



M 05148 - 33 - F: 6,50 € - RD



Belgique 7,20 €  
Suisse 10,40 CHF



Dossier

# LE COUPLE

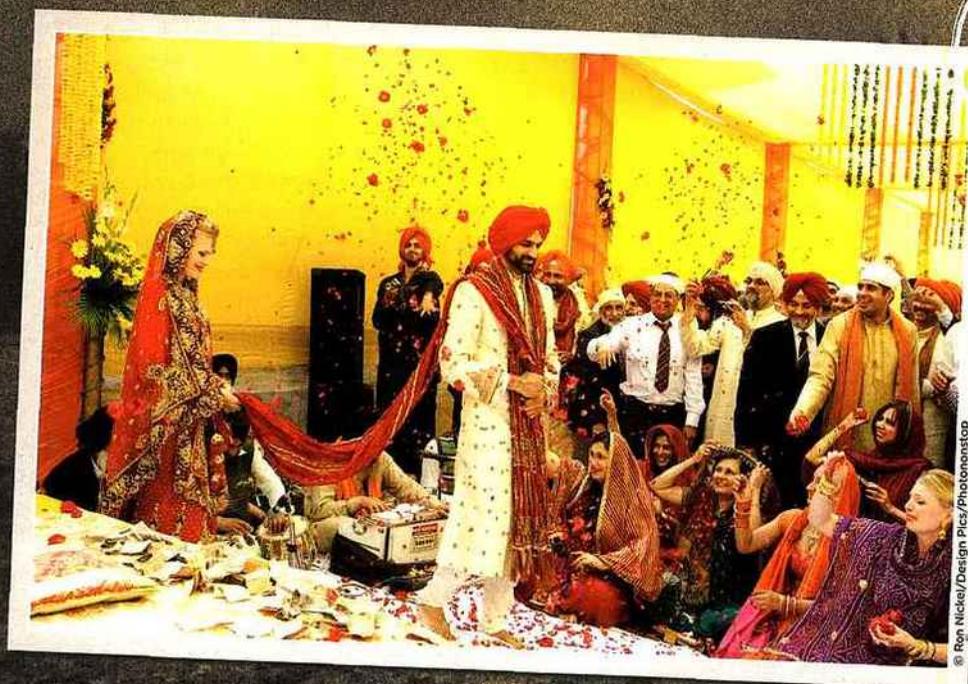
## UNE QUÊTE D'HARMONIE

La vie à deux est une invitation à considérer l'altérité comme une chance.

Selon Pierre Rabhi, le couple est « une forme d'initiation, un catalyseur du changement personnel »\*. À géométrie variable et en perpétuelle évolution, il se vit d'autant de manières qu'il existe d'individus. Pour autant, entre passion et raison, entre havre de paix et tempête, trouver l'harmonie de façon durable dans le couple est un apprentissage quotidien pour tous. Dès lors, comment cultiver ce jardin pour en cueillir les roses, sans un jour se piquer aux épines ? Comment perpétuer l'amour dans un couple, fruit d'une rencontre amoureuse entre deux êtres ? Telle est la quête de ce dossier...

\* *La Convergence des consciences*, Le Passeur, 2016

Dossier réalisé par Carole Testa



À travers le monde, le mariage demeure un rituel important. Pour illustrer ce dossier, nous avons choisi de montrer quelques-unes de ces célébrations, qui témoignent de l'universalité des unions.





LE COUPLE UNE QUÊTE D'HARMONIE

## L'amour *slow* ou l'écologie du couple



© Sandrine Roudeix

Comment retrouver du temps pour rencontrer et aimer ? La psychanalyste Fabienne Kraemer plaide pour l'amour *slow* (« lent ») afin de faire face à la surconsommation et à la vitesse à l'œuvre jusque dans nos relations les plus intimes. Entretien.

Beaucoup de personnes sont désormais conscientes de leur responsabilité écologique, mais peu encore se sentent responsables de leurs relations amoureuses. Dans votre livre *21 clés pour l'amour slow*, vous tracez un parallèle entre ces deux domaines. Pourquoi ?

En tant que thérapeute, je constate chez mes patients un profond désarroi affectif. Notre planète et nos relations interpersonnelles souffrent des mêmes causes

de dégradation : la surconsommation et le culte de la vitesse. *Via* les sites de rencontres, nous consommons des relations amoureuses très nombreuses avant de les jeter. Les couples se séparent de plus en plus rapidement. Nous ne respectons ainsi ni l'autre ni notre propre rythme ni nos besoins affectifs. Nous les épuisons comme le productivisme épuise les sols et les ressources. Ce phénomène entraîne une obsolescence programmée du couple. Je préconise donc de devenir ego-responsable, c'est-à-dire d'adopter une attitude éthiquement responsable.

Vous proposez d'opter pour l'amour *slow* sur le modèle du mouvement *slow food* (« nourriture lente ») et des *slow cities* (« villes lentes ») : comment le *slow* s'adapte-t-il à la relation amoureuse ?

Le *slow* correspond à notre rythme interne. Alors que tous les déplacements s'accroissent, notre corps, lui, ne va pas plus vite, notre cœur bat toujours au même rythme, notre cerveau pense toujours à la même vitesse. Il faut donc prendre le temps de rencontrer l'autre, d'apprendre à le connaître, mais aussi prendre le temps de dépasser les conflits pour trouver un équilibre et une harmonie dans le couple. Les vertus liées au temps sont donc essentielles : patience, persévérance, sérénité...

Vous semblez dire que seul le temps est important, et non le fait de trouver la bonne personne. Faut-il se débarrasser du mythe de l'âme sœur ? L'âme sœur, comme le prince charmant, est une



© Béatrice Mellaret/Photomontist





illusion, un fantôme. La bonne personne, c'est celle que l'on rencontre au bon moment. Construire une relation amoureuse est d'abord un travail sur soi. Il s'agit d'opter pour la bienveillance, le respect, l'acceptation de la différence de l'autre. L'amour est une école d'humanité. Bien sûr, il me semble essentiel de partager les mêmes valeurs. Mais on peut être très différents et complémentaires. J'observe que les couples n'ont jamais été autant homogames [issus du même milieu social et géographique]; je pense que ce n'est pas un critère de réussite, car on attend que le conjoint nous ressemble. Mais, un jour, on prend conscience qu'il reste un étranger. On est déçu, alors que c'est justement cela, l'amour! Accueillir un étranger au plus intime de nous-même. Il faut le reconnaître et l'accepter dans ses différences. C'est un chemin difficile, mais enrichissant. Si nous refusons de dépasser les obstacles sur ce chemin, comment espérer que la qualité relationnelle s'améliore dans l'ensemble de la société? Chacun de nous détient une très grande responsabilité collective.

#### **Quelle est l'influence du numérique dans nos relations amoureuses ?**

Elle est immense. Je dénonce surtout l'impact catastrophique de la pornographie sur les jeunes hommes, et ce même dès l'âge de 11 ou 10 ans. La pornographie crée une image fantasmée qui, non seulement rend floue la frontière entre le réel

### Trouver l'amour sur Internet, *slow* ou pas *slow* ?

Les sites de rencontres autour des valeurs écologiques fleurissent et constituent une piste pour trouver une personne qui partage vos valeurs de bien-être et de bio. Mais, attention : certains sites ne filtrent pas les messages postés, il faut donc rester vigilant. Notez par ailleurs que, parfois, la mise en relation semble chère... Point commun de tous ces sites : ils fonctionnent sur le rêve d'une âme sœur cachée dans les méandres du Web, et qu'on pourrait dénicher grâce à une étude comparative des affinités, ce qui reste à prouver. Avant d'engager votre argent et vos espoirs dans des sites de rencontres, consultez les forums de discussion pour évaluer leur sérieux.

et le virtuel, mais surtout rend le virtuel plus enviable qu'une vraie relation amoureuse. En effet, elle accroît l'excitation sexuelle en mettant en scène les fantasmes les plus délurés. Gratuite et toujours accessible, elle est plus facile qu'une relation réelle qui confronte chacun à sa timidité et aux défauts d'un être en chair et en os. Au Japon, plus de 40 % des 18-34 ans n'ont jamais eu de relation sexuelle. Dans notre société, le numérique conduit plutôt à multiplier les expériences en une fuite sans fin : « Si tu n'es pas parfaitement semblable à mon idéal, je vais en chercher un ou une autre dans le supermarché de l'amour qu'est



## UNIONS ET SÉPARATIONS EN FRANCE QUELQUES CHIFFRES

### Mariages

en 1972, 417 000

en 2015, 236 316

dont 7 751 entre personnes de même sexe.

+ 188 941 PACS

dont 7 017 entre personnes de même sexe.

En 2016,  
60 % DES ENFANTS  
sont nés hors mariage.

### Âge moyen

du premier mariage en 2015

31 ans POUR LES FEMMES

(contre 23 en 1980)

32,7 ans POUR LES HOMMES

(contre 25,1 en 1980)

En 2014,

25 % DES MARIAGES

sont des remariages pour  
au moins un des deux conjoints.

44 % DES MARIAGES  
finissent par un divorce.

En 2013,

plus de 50 % des personnes  
de 26 À 65 ANS qui ont connu  
une séparation ont formé  
une nouvelle union

MOINS DE 2 ans plus tard.

Internet... » Je reçois aussi en analyse de nombreux jeunes hommes qui se déclarent blasés et sans désir. Les hommes doivent se libérer de la tyrannie de l'érection pour s'ouvrir à la tendresse.

**Vous accusez Internet de nombreux maux. Pourtant, les sites de rencontres permettent à beaucoup de célibataires d'entrer en contact et, parfois, de construire un couple...**

En effet, une étude du site Eharmony.com estime qu'en 2031, 50 % des couples se seront connus *via* des applications numériques, car ce mode de rencontre est de plus en plus plébiscité. Malgré ce succès, je déplore le fait que ce système favorise un zapping irrespectueux et insécurisant. On se rencontre le plus rapidement possible, en espérant que les qualités de la personne et le sentiment amoureux vont jaillir à l'instant même, ce qui est illusoire. Et puis on passe au suivant, en se disant que l'offre est infinie et qu'on trouvera toujours « mieux » lors des rencontres suivantes. Si tout va trop vite, comment construire un couple ? Ou même seulement un échange ?

**Les rencontres dans les espaces réels – comme dans les cercles amicaux, lors de sorties, au travail – sont-elles plus favorables à l'amour *slow* ?**

Pas si l'on reproduit ce zapping dans la rencontre réelle... Plus que le mode de rencontre, ce qui compte, c'est la qualité d'attention qu'on donne à l'autre. Une rencontre est *slow* quand chacun accepte d'aller au-delà de la première impression, d'apprendre à connaître l'autre et de se consacrer à une relation exclusive, pour un temps au moins.

**Comment enraceriner une relation de qualité dans la vie quotidienne ?**

Beaucoup de jeunes couples se séparent sous prétexte que la routine succède à l'état amoureux. Je propose d'accepter la routine et d'en faire un art de vivre ! D'ailleurs on ne s'ennuie pas lorsqu'on approfondit la connaissance de soi et de l'autre. Je crois qu'au fond, nous ne savons pas à l'avance ce qu'il nous faut ni quel profil va nous correspondre. Alors acceptons d'apprendre à connaître l'autre, sans *a priori*, sans attente excessive, sans nous focaliser sur ses imperfections. Laissons-nous surprendre ! ■

POUR ALLER PLUS LOIN

• Fabienne Kraemer, *21 clés pour l'amour slow*, Puf, 2016