



COUPLE

MON HOMME NE VEUT PAS S'ENGAGER C'EST GRAVE DOCTEUR?

VOUS RÊVEZ DE PETIT NID D'AMOUR AVEC JULES, DE ROBE BLANCHE OU DE BÉBÉ MAIS VOUS AVEZ L'IMPRESSIION QUE LUI PENSE PLUS BIÈRE, POTES, FOOT... VOUS AVEZ L'IMPRESSIION QU'IL NE S'ENGAGE PAS DANS LA RELATION ET VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS. PAS DE PANIQUE, ON VOUS AIDE À FAIRE LE POINT, EN 5 ÉTAPES.

Par Mélanie Courtois et Anna Magdelaine

1 Je me demande **CE QUE JE VEUX VRAIMENT**

Vous reprochez à Jules de ne pas s'engager avec vous, mais avant d'aller plus loin, posez-vous la question à vous-même: qu'est-ce que je veux vraiment? Vous avez la chance de vivre en 2016 et vous avez donc le choix. Fini le temps où il fallait forcément se marier, vivre ensemble et faire des enfants. L'engagement, ce n'est pas signer en bas d'un papier officiel, comme l'explique Marie-Claude Gavard¹, médecin psychiatre, psychothérapeute et auteure de *60 clés pour réussir son couple*: «L'engagement, c'est ce qui est conclu entre les partenaires au début de la relation: quel est le rôle de chacun? Quel contrat moral: fidélité ou couple ouvert? Quels projets ensemble: le mode de vie, enfants ou pas? Il existe autant de variétés possibles d'engagement que de personnalités.» Alors inutile de se mettre la pression parce que toutes vos copines passent par les cases mariage et enfants. Si c'est ce que vous voulez vraiment: très bien! Mais si cela ne vous convient pas, ne cédez pas à la pression sociale. Vous pouvez faire appartements séparés, ne pas vous marier, vous autoriser à aller voir ailleurs, ne pas avoir d'enfants... L'important: que les deux soient d'accord! Et respectent les choix pris au départ (même s'ils peuvent être rediscutés et renégociés dans le temps). Finalement, c'est avant tout une attitude. «S'engager signifie être psychologiquement présent et se concentrer sur son partenaire, lui manifester de l'intérêt et s'ouvrir à lui», souligne Russ Harris, médecin psychothérapeute, auteur de *L'amour engagé* (voir encadré).

2 J'en parle **À MON PARTENAIRE**

Une fois que vous savez ce que vous voulez pour votre vie de couple, vous devez en discuter avec votre partenaire ou futur partenaire. Vous n'êtes pas, a priori, médium et ne pouvez donc pas deviner l'un l'autre ce que vous voulez si vous ne l'exprimez pas. Malheureusement, beaucoup de couples n'abordent pas ce sujet au départ et pensent que «les choses se feront naturellement». Or, si vous n'avez pas la même vision, vous risquez de vous retrouver au bout de quelques mois ou années face à un sérieux problème... et vous aurez perdu du temps. C'est pourquoi les thérapeutes Anne Sauzède-Lagarde et Jean-Paul Sauzède, auteurs de *Créer un couple durable* (voir encadré) insistent sur le fait qu'un couple doit construire sa propre définition de l'engagement, qui sera commune et partagée. Pas question de penser que forcément, si l'autre nous aime, il voudra se marier et faire des enfants. «Un couple doit prendre le temps de valider ensemble le contenu de l'engagement. Quelles sont, pour les deux partenaires, les priorités de leur vie de couple? Qu'est-ce qui pour eux deviendrait insupportable et conduirait à une rupture irrémédiable?». Un avis partagé par Marie-Claude Gavard. «C'est dès le casting qu'il faut faire le point sur les affinités et les envies de chacun, pour voir s'il y a des concordances, s'il y a compatibilité. Oui, mais en agissant ainsi, vous avez peur de le faire fuir? C'est vrai, c'est un risque, mais vous ne perdrez pas de temps avec un homme qui n'a pas les mêmes envies que vous.»

S'IL DIT NON, IL FAUT ENTENDRE NON ET PAS AJOUTER VOS PROPRES COMMENTAIRES INTÉRIEURS.

3 Je l'écoute **VRAIMENT**

Et c'est lors de ce dialogue que ça se complique. Car vous pouvez comprendre que l'autre ne veut pas la même chose que vous. «Vous avez tout intérêt à l'écouter... vraiment! Certaines femmes ont tendance à écouter et à se faire des commentaires intérieurs», souligne Marie-Claude Gavard. Par exemple, si l'homme ne veut pas d'enfant, elles l'entendent mais ajoutent: «Oui, enfin il ne sait pas vraiment, il va mûrir, et puis je le vois jouer avec ses neveux et nièces, il ne sait pas qu'il est prêt» ou «Je le connais bien, je sais que plus tard il en aura envie». C'est formidable d'entendre ce genre de propos! C'est vraiment prendre son partenaire pour un abruti. S'il dit non, il faut entendre non! Après, vous pouvez lui demander: «Est-ce que tu n'en veux pas du tout? Est-ce qu'un jour, tu pourrais en avoir envie?» Peut-être qu'honnêtement, il ne sait pas encore. En tout cas, il faut considérer la parole de l'autre avec respect et ne pas la transformer. De même, si vous parlez de vivre ensemble à votre Jules et qu'il vous répond: «Je ne sais pas, j'aime bien ma liberté», vous devez entendre ce mot-là: liberté! «Cela doit vous mettre la puce à l'oreille et encore une fois vous ne devez pas penser que vous l'aurez à l'usure, ou qu'il changera forcément d'avis», insiste Marie-Claude Gavard. ➔

Peut-être dans quelques années, il aura envie de vivre avec sa copine, d'avoir une famille mais pour l'instant, il tient à sa liberté.» Encore une fois, creusez pour savoir comment il voit les choses, s'il a déjà une idée du futur, comme «J'ai encore envie de m'amuser quelques années et après j'aurais envie d'avoir des enfants» ou s'il ne sait tout simplement pas. S'il fuit la conversation, c'est également mauvais signe. Un couple doit être basé sur la communication, les deux doivent entendre les besoins de l'autre, ses attentes, pour décider ensemble s'ils ont un avenir commun. Inutile donc de trouver un fautif dans l'affaire! Certaines femmes accusent leur partenaire, ou même les hommes en général, d'avoir «peur de s'engager». «Plein d'hommes veulent s'engager et notamment dans des schémas classiques: vivre ensemble, avoir des enfants, s'en occuper... Mais d'autres, comme certaines femmes d'ailleurs, n'ont pas envie, souligne Marie-Claude Gavard. Car souvent, ce n'est pas qu'ils ont peur de s'engager, c'est tout simplement qu'ils n'en ont pas envie. Mais la femme, déçue, met une étiquette de pathologie sur son partenaire: "Il ne veut pas d'enfant, c'est qu'il a peur de s'engager" ou "C'est qu'il a une relation trop forte avec sa mère". Non, il n'en a pas envie pour différentes raisons: il veut s'amuser, vivre différemment, ne pas vouloir d'enfants dans un monde incertain... Peu importe, c'est son envie. Et ce genre de raccourcis, ce n'est pas vraiment respecter l'autre.»

4 J'en tire LES CONCLUSIONS NÉCESSAIRES

Si Jules est sur la même longueur d'onde que vous, tout va bien! Et l'engagement n'est plus un problème au contraire. Vous pouvez alors décider de le matérialiser (ou non). «Pour certains couples, il est important de montrer cet engagement, sous une forme ou une autre: pacs, mariage, fête rituelle, cadeaux mutuels, tout est possible, avec parfois la trace d'un lieu, d'une date», résume Jean-Paul Sauzède. Mais si Jules ne veut pas la même chose que vous, là vous avez un choix à faire. «S'il veut la même chose plus tard ou pense qu'un jour il voudra la même chose que vous, vous avez un risque à prendre: l'attendre», explique Marie-Claude Gavard. Par exemple, s'il dit: "Dans 5 ou 10 ans, je pense que je voudrai des enfants mais pour l'instant, j'ai envie de faire la fête, de voyager, de faire du sport", vous pouvez décider d'attendre. Avec bien sûr le risque qu'il ne veuille finalement pas cette forme d'engagement.» Et là, vous ne pourrez pas lui en vouloir car lui-même ne sait honnêtement pas ce qu'il veut. C'est donc une décision que vous seule pouvez prendre. «Vous pouvez d'ailleurs vous fixer une limite acceptable pour vous, vous dire: "J'attends 5 ans et je vois si alors nous avons les mêmes projets".



Mais je vous conseille de ne pas lui donner votre délai car il y a des chances qu'il prenne les 5 ans directement», sourit Marie-Claude Gavard. En revanche, s'il est clair sur ses envies et qu'elles sont à l'opposé des vôtres, vous devriez faire le choix de la raison. «En toute logique, la femme devrait alors se dire: "Je passe mon chemin et je trouve un partenaire qui a les mêmes envies que moi". Ça, ça serait raisonnable, souligne Marie-Claude Gavard. Sauf que ça ne se passe pas comme ça. L'humain est trop névrosé pour être cartésien! Alors la femme jette son dévolu sur l'homme en disant: "C'est lui qu'il me faut". Elle campe sur ses positions et elle veut que l'homme change. Elle est tentée d'ailleurs d'écouter toutes les recettes proposées par ses copines: "Insiste", "N'insiste pas", "Drague son copain", "Affiche un air déprimé", "Fais semblant de sortir"... Tout ça n'est pas très sain et c'est une grosse prise de risque car le couple risque d'éclater tôt ou tard.»

5 Je ne cherche pas à le changer OU À LE FORCER

Lorsque la femme souhaite que son partenaire s'engage dans ses envies à elle, elle peut avoir recours à différentes stratégies. L'ultimatum en est une, très risquée selon Marie-Claude Gavard. «Ça veut dire: "Je ne respecte pas ton envie et je veux que tu te soumettes à la mienne". C'est quand même très particulier! Cela peut marcher évidemment, avec un partenaire qui se soumet ou qui se dit: "Je l'aime, je vais faire avec car je ne veux pas qu'elle me quitte" mais c'est une base très négative! Et la femme peut également être frustrée de voir que l'homme ne s'implique pas comme elle le voudrait, par exemple dans l'aménagement de la maison ou lors de la grossesse.» Sans compter le côté humiliant de se dire que notre Jules n'avait pas vraiment envie de ce projet mais qu'il a eu le couteau sous la gorge. Autre stratégie: l'avoir à l'usure.

«S'il se laisse forcer la main, il est possible qu'il commençait à en avoir envie, par exemple s'il s'agit d'avoir des enfants, poursuit Marie-Claude Gavard. Mais rien ne dit qu'au niveau de l'inconscient, il n'y a pas une bombe à retardement qui s'est enclenchée et qui mènera à une rupture d'ici quelque temps. Encore une fois, ce n'est pas une joie incroyable partagée! Il y a manque de respect de l'autre. Et c'est risqué!» Enfin, certaines femmes mettent leur conjoint devant le fait accompli, en leur faisant un enfant dans le dos (pour les autres formes d'engagement, c'est plus compliqué!). «Là, c'est extrêmement grave et ce n'est pas du tout des bases saines. Personne n'aime se faire piéger et cela signifie que la femme n'est ni dans le respect ni dans la bienveillance», affirme Marie-Claude Gavard. Dès que vous êtes dans la menace, dans l'idée de pousser l'autre à faire quelque chose dont il n'a pas envie, vous hypothéquez votre couple. Cela peut

fonctionner, mais pendant un temps. Ou alors, vous devrez supporter l'idée que l'autre est avec vous mais qu'il est soumis, qu'il s'est laissé imposer vos choix, qu'il ne les partage pas et qu'il n'est donc pas forcément heureux... «L'amour est quelque chose de fragile, qui s'entretient au quotidien. Démarrer un couple ou poursuivre des projets sur un non-respect de l'un des deux, c'est quand même très embêtant. Pour qu'il y ait engagement sur des bases saines, il faut qu'il y ait l'honnêteté du choix», insiste Marie-Claude Gavard. Et pour ça, il faut être courageuse! Premièrement pour accepter de ne pas changer l'autre: «Vous devez aimer votre partenaire comme il est et non comme vous fantasmez que vous allez le transformer. Au début du couple, chacun ment, se montre adorable, hyper attentif... Vous avez donc intérêt à ce qu'il vous plaise vraiment et qu'il soit compatible avec vous car dans la réalité, il est moins bien!» Deuxièmement pour dire vraiment ce que vous voulez. «Et cela demande du courage car si vous vous exprimez, l'autre peut constater que ça ne lui convient pas et partir, souligne Marie-Claude Gavard. Mais si vous n'osez pas, il peut rester à cause d'un mensonge ou d'un non-dit et ça explosera un jour. C'est vrai que c'est dur de prendre le risque de la séparation, mais cela fait gagner du temps si vous n'étiez pas sur la même longueur d'onde et vous permettra de retrouver quelqu'un qui vous correspond davantage. Optez pour la transparence.» En matière d'engagement, la politique de l'autruche n'est jamais gagnante. Alors parlez, écoutez et ouvrez les yeux. La réalité est parfois dure à voir, mais cela permet de s'engager avec votre Jules actuel ou le prochain, sur des bases saines. ●

1: Marie-Claude Gavard est médecin psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste. Elle est l'auteur de 60 clés pour réussir son couple (Odile Jacob, 285 p., 19,30 €) et Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête? (Marabout, sortie le 10 février 2016, 390 p., 17,90 €). Son site: www.drgavard.com

L'engagement n'est pas un long fleuve tranquille...

NON, IL N'EXISTE PAS DE MODE D'EMPLOI DE L'ENGAGEMENT, UNIQUE, TRADUIT DANS TOUTES LES LANGUES ET LIVRÉ AVEC LE PARTENAIRE ! ET HEUREUSEMENT, COMME NOUS LE DÉMONTRE JEAN-PAUL SAUZÈDE, THÉRAPEUTE DE COUPLE ET AUTEUR DU LIVRE *CRÉER UN COUPLE DURABLE*. Propos recueillis par Anna Magdeleine

EN AMOUR, L'ENGAGEMENT EST-IL UNE ROUTE PRÉDÉFINIE QUI PASSE PAR LA COHABITATION, PUIS LE MARIAGE, PUIS UN ENFANT... ?

Oui et non. L'engagement d'abord ne garantit rien et n'est pas une assurance contre la rupture ou l'infidélité. L'engagement nécessite que le couple se donne des perspectives : je m'engage à vivre avec toi, à partager mon argent, mon appartement, à être fidèle. Et passe donc aussi des **contrats avec parfois des renoncements** : c'est avec toi que je partage l'essentiel ou la majeure partie de mon temps, de mon argent, de mes préoccupations, de ma sexualité. Ainsi, un couple peut être engagé et vivre dans des lieux séparés et inversement, un couple peut vivre sous le même toit et être très désengagé. La question reste : qu'est-ce que nous voulons vivre ensemble et comment allons-nous sécuriser notre couple et nous donner à chacun une place reconnue par l'autre ?

LA FIDÉLITÉ EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

Non ! Souvent les couples sont sur ce point dans un engagement explicite et figé : on n'a pas de relation extra-conjugale ou chacun est libre. Alors que **les contrats peuvent être extrêmement variés et modifiés au fil de la vie** du couple, avec un engagement d'exclusivité ou pas, de dire ou de ne pas dire, de relation extra-conjugale certes mais surtout pas avec Paul ou Elodie etc. Là aussi les couples ont tout intérêt à développer leur **capacité de dialogue et de confiance** pour revisiter leurs engagements et remettre de l'explicite où trop souvent finit par régner

l'implicite qui va nourrir ensuite des conflits de pouvoir, car chacun va tirer de son côté ce qu'il croyait clair chez l'autre : « Mais si tu sais bien, on se l'était dit », « Ah bon, mais quand, et quoi ? ».

EST-IL IMPORTANT DE FORMALISER L'ENGAGEMENT ?

Selon moi, formaliser son engagement sous la forme de son choix permet de faire vivre le couple. Nous rencontrons souvent en thérapie des conjoints qui disent : « On n'a surtout pas voulu se marier, ni s'engager, pour rester libres ». Et souvent Madame précise : « Enfin tu ne m'as jamais demandée en mariage ». Comme si le couple, dans un premier temps d'élan amoureux, n'avait surtout pas besoin d'engagement, perçu comme **une contrainte conformiste**, mais qu'à la longue, naissait le besoin de trouver une formalisation qui favorise **une sécurité du couple** et une reconnaissance mutuelle des partenaires. Cela ne signifie pas pour autant que la femme, dans l'exemple choisi, ait envie du mariage. La formalisation peut être extrêmement diverse, pourvu qu'à un moment il soit clair pour les deux partenaires qu'il y a eu engagement, qui fait trace, socle dans la construction du couple.

AVOIR DES ENFANTS, EST-CE L'UN DES ENGAGEMENTS LES PLUS FORTS ?

En effet, une manière forte de développer sa relation conjugale est d'avoir des enfants ensemble. Mais l'époque est révolue de l'enfant perçu comme consécration du couple. **L'enfant vient sceller un couple parental**, inaliénable, alors que le couple conjugal, lui, peut se dissoudre. Il est important de **dissocier couple conjugal et couple parental**. Il y a parfois un risque à se sentir ensemble couple parental, ce qui peut éviter de développer sa relation conjugale. D'un autre côté, beaucoup de couples recomposés ne peuvent pas avoir d'enfants ensemble, et cela ne les empêche pas d'exister.

DE QUOI A-T-ON PEUR FACE À L'ENGAGEMENT ?

Sans doute la peur première est-elle celle de perdre de la liberté, de devoir trop renoncer, d'être enfermé, étouffé, voire aussi d'être abandonné, là où la confiance avait été totale et offerte. La peur de la rupture de l'engagement est souvent un bon prétexte au non-engagement.



A LIRE

• Selon les auteurs de ce livre, thérapeutes formés en Gestalt-Thérapie, être heureux en couple, ça s'apprend. Ce livre a cet objectif : vous donner les clés pour faire durer votre couple et ne pas vous retrouver démunis en cas de crise. Très accessible, complet, avec des croquis et des mises en pratique, il vous aide à traverser les tempêtes et à trouver le bonheur.

Créer un couple durable : entre câlins et tempêtes, 5 notions clés du bonheur à deux, Anne Sauzède-Lagarde et Jean-Paul Sauzède, InterEditions (2014), 208 p., 16,90€.

• Russ Harris est médecin, psychothérapeute et coach de vie. Il s'appuie sur la thérapie ACT pour aider le lecteur à s'engager pleinement dans une relation de couple harmonieuse. Cette technique de thérapie comportementale permet de lâcher prise pour vivre pleinement le moment présent, d'utiliser la pleine conscience pour s'épanouir dans l'intimité, de composer plus efficacement avec les pensées et les émotions douloureuses et à agir selon des valeurs pour vivre une relation de couple durable et enrichissante.

L'amour engagé : améliorez votre relation amoureuse grâce à la thérapie ACT, Russ Harris, Les Editions de l'Homme (2011), 256 p., 22€.

• Vous avez du mal à vous engager ? Vous écoutez trop les avis des autres et cela vous perd ? Une fois engagée, vous doutez ? Vous n'aimez pas renoncer ? Ce petit guide est fait pour vous. Avec 50 exercices, vous apprendrez à vous investir davantage dans ce qui est important pour vous.

50 exercices pour apprendre à s'engager, Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, Eyrolles éditions (2010), 117 p., 9,90€.



Mon conseil : essayez ! **Et prenez le temps de regarder de quoi vous avez peur.** Votre partenaire n'est-il pas en mesure de vous aider à dépasser ces peurs ? Si cela n'est pas le cas, peut-être est-il prudent de renoncer à tout engagement avec celui-là ou celle-là...

COMMENT ÊTRE UN ENGAGÉ SEREIN ?

En prenant des engagements qui conviennent à chacun des partenaires. Il n'y a pas d'engagement type, mais celui que le couple va construire pour lui-même.

Un engagement n'est jamais définitif, il demande à être revisité, discuté au fil de la vie du couple.

Une des erreurs à éviter est de penser que si on s'aime, on peut tout surmonter, l'amour finira par tout résoudre. **Certains couples ont cette croyance que leur amour pourrait être plus fort, voire au-delà de leurs conflits qu'ils n'ont donc pas besoin de traiter.**

Il faut parfois reconnaître que la relation devient toxique plutôt que nourrissante, que l'un des partenaires (ou les deux) risque sa santé, a **complètement désinvesti le couple** (et s'est réfugié dans le travail, le sport...), que le couple n'a plus de raison d'être et que rien (en dehors de l'appart ou les deux enfants) ne maintient le couple ensemble...

APRÈS UN ÉCHEC, COMMENT RÉUSSIR À S'ENGAGER À NOUVEAU ?

En prenant le temps d'abord de clore la relation précédente. Finir ce qui n'a plus lieu d'être comme couple conjugal.

Ensuite regarder l'autre comme un partenaire nouveau ! Cela paraît évident. Mais il ne faut surtout pas le voir au travers du prisme du partenaire précédent. **La comparaison est toxique.**

Oser à nouveau ! **Prendre le risque d'un nouvel engagement** qui pourra justement être nourri de l'expérience précédente. ●