

Aimer et durer : la longévité dans l'amour, ça s'organise !

Notes de la conférence d'Olivier FLORANT le 14 octobre 2009 au Centre Bernanos (Paris)

Faire durer un couple n'est pas automatique !

50% de divorces en moyenne en France. En croissance. Plus encore dans les catégories sociales élevées : Plus encore dans les concubinages ; Les secondes unions moins solides que les premières.

Pourquoi ?

Les mécanismes génétiques de l'espèce sont prévus pour une durée du couple parental de 18 à 36 mois. Durer au-delà, pour assurer un meilleur climat d'éducation des enfants est une exclusivité du genre humain. C'est un progrès pour l'espèce, mais d'ordre culturel donc appris.

Dépasser le biologique par l'apprentissage

Aimer, comme tout ce qui est noble chez l'humain s'apprend : c'est la « surnature » transmise et améliorée génération après génération.

L'une des premières choses qu'il faut apprendre, est de se méfier de ce que l'on croit savoir.

Pour oser croire, il faut savoir douter, même de ce que l'on voit !

Beaucoup disent ne croire que ce qu'ils voient, mais savent-ils voir ? Et qu'est-ce que voir ?

CONCLUSIONS DU TEST DU DAMIER

- a) Toute perception et par là toute interprétation, dépend toujours du contexte.
- b) **En réalité, nous voyons ce que nous croyons, plus que nous ne croyons ce que nous voyons**

Chaos, logos et cosmos pour les Grecs de l'Antiquité, pour les sages de la Bible

- L'Univers quand il n'a pas (ou plus de sens) c'est le CHAOS. En Hébreu, le « Tohu-bohu » du début du livre de la Genèse veut dire « vague et vide »)
- C'est une parole organisatrice : le LOGOS (Dabar en hébreu) qui désigne le sens qu'ont les choses, les êtres, et les actes et transforme le CHAOS en COSMOS, c'est-à-dire un univers intelligible, accessible à l'intelligence, à l'esprit.
- Nos croyances servent à organiser le monde. A travers elles, nous distinguons le clair de l'obscur, comme le bien du mal.
- Sans croyance, tout est uniformément gris vague et vide de sens
- L'éducation (la civilisation) consiste à enrichir les codes (lois/logos) qui permettent d'interpréter plus finement le monde
- Si votre voisin (conjoint) ne croit pas comme vous il ne voit pas les choses comme vous. Construire un couple, c'est mutualiser et enrichir les codes de chacun des époux.

Qu'est-ce qu'aimer ? Le mot « amour » en français moderne est vague et galvaudé. On aime Dieu, son conjoint, la patrie, le foot, le chocolat etc.

En grec, quatre mots différents pour parler d'amour

- *Eros*, l'amour de convoitise, (génétique)

Convoitise : amour d'objet / Rapport de domination : « *tes désirs se porteront vers ton mari, Mais il dominera sur toi.*(Genèse 3:16) ». Aspire à posséder l'exclusivité pour soi : la jalousie est l'une des émotions primaire, mais sans nécessairement offrir la fidélité en échange.

- *Agape*, l'amour de don, total et de soumission réciproque :

« *Soumettez-vous les uns aux autres dans la crainte de Christ* ». (Ephésiens 5,22)

« *Il n'est pas de plus grand amour que d'exposer sa vie pour ceux qu'on aime* » (Jean 15,13)

- *Phi lia*, l'amour d'élection, mais non d'exclusivité / Attirance spécifique, recherche du semblable : centre d'intérêts communs ...
- *Storge*, l'attachement

Storge : l'amour fraternel et familial, l'attachement. Il est proportionnel au temps agréable passé ensemble. (Recharge des batteries) 30 mn minimum par jour, seuls (sans enfant, ni télé) Il s'étiolé à mesure des bleus à l'âme infligés par le partenaire (décharge des batteries)

Amour de mots de rêves et d'idées ou bien amour en actes et en vérité ?

Si quelqu'un, jouissant des biens de ce monde, voit son frère dans la nécessité et lui ferme ses entrailles, comment l'amour de Dieu demeurerait-il en lui? Petits enfants, n'aimons ni de mots ni de langue, mais en actes et en vérité. (1 Jean 3:17-18)

L'amour durable : les bases (Les degrés les plus élevés de l'amour se gravissent les deux pieds en terre et le sommet appuyé sur du solide). Les deux pieds sont la maîtrise de soi et la découverte du sens de l'autre

4 moyens connus pour faire durer les couples

1. L'organisation et la contrainte sociale (et ses échappatoires : adultère, répudiation, divorce...)
2. Le plaisir sexuel (quasi inexistant chez le primate femelle) une sexualité satisfaisante pour les deux partenaires libère une hormone (l'ocytocine) dans le cerveau qui développe la bienveillance et la fidélité sexuelle (une simple masturbation, même à deux ne donne que très peu d'ocytocine)
3. Un projet commun sur le long terme
4. L'intimité amoureuse

Un projet de long terme !

- Les couples sans projet sont deux fois moins durables que les autres.
- Vouloir s'épanouir personnellement au sein du couple n'est pas un projet suffisant pour durer, ni même avoir des enfants.
- Un projet de couple suppose, sans renoncer à l'essentiel, l'abandon d'une partie de son autonomie, et de faire des compromis.

Parmi tous les types d'union matrimoniale sur terre : la proposition chrétienne

- Mariage choisi et non imposé aux jeunes gens.
- Union égalitaire, monogame, fidèle.
- Une sexualité régulière (1^{ère} lettre de St Paul aux Corinthiens (1 Co 7,5): Ne vous refusez pas l'un à l'autre ou seulement pour un temps, pour vaquer à la prière (maladie...), puis retrouvez vous, afin que Satan ne vous tente pas
- Jusqu'à la mort, pour le meilleur et pour le moins bon.
- Foyer d'accueil des enfants bio, ou recueillis.

L'amour d'attachement (Storge ; prononcer storgué)

Il est fonction des moments agréables passés ensemble (trente minutes par jour de dialogue intime)

La confiance entraîne la confiance / Expérience du Pr Aron aux USA, 90 mn pour échanger sur son intimité avec un inconnu, Puis 3 mn à se regarder dans les yeux sans rien dire Les ¾ des participants disent avoir ressenti une forte attirance sentimentale et sexuelle

Compliments et reproches

Les couples heureux se connaissent suffisamment pour franchir de longues périodes sans trop se blesser dans des oppositions émotionnelles. (Willy Pasini- psychiatre, sexologue)

Les querelles et offenses sont autant de blessures qui empoisonnent le couple

Sans pardon, les griefs s'accumulent et restent vivaces pendant des dizaines d'années

PREVENIR LES CRISES

Les facteurs de crise (par ordre d'importance)

Premières unions Communication Attentes irréalistes du mariage et /ou du conjoint Gestion de l'argent - Prise des décisions et résolution des problèmes - Déséquilibre du pouvoir

Unions suivantes Communication Difficultés avec les beaux-enfants /enfants Difficultés avec les ex Partage du pouvoir Soucis d'argent Disputes, mais respect

GERER LES CRISES

- Les couples stables se disputent aussi souvent que les autres mais pas de la même manière.
- Transformer les émotions en paroles, mais pas en injures
- Retrait plutôt que violence (je retourne chez ma mère...)



- Ne pas prendre ses enfants en otages
- Avoir une procédure d'arrêt absolu
- Se demander pardon de s'être blessés, sans que cela se recouvre avec le fait d'avoir tort ou raison sur le fond que l'on abordera à « émotion reposée »
- Rester positifs et garder de la distance avec la difficulté par l'humour

Les quatre poisons du couple selon John Gottman (Laboratoire de recherche sur l'amour et la famille) :

- Les reproches continuels
- La défensive perpétuelle
- Le mur du silence
- Le mépris

L'intimité

Intime est le superlatif d'intérieur. Summum de l'intériorité, elle la suppose, comme partage des pensées, des émotions, des attitudes. C'est Partage, et non un nivelage, dans le respect des différences de personnalité, c'est tout l'intérêt de la différence sexuelle, une vision « stéréo » de l'univers

Les 6 champs de l'intimité selon le sexologue Willy Pasini : Physique (dont sexuel) Émotionnel - Ludique – Social – Intellectuel - Spirituel On peut aussi considérer que le sexuel et le spirituel sont transversaux aux autres champs

L'intimité charnelle sera développé dans la conférence Gérer son désir et son plaisir au service de son amour

C'est le premier degré de la communication quand on ne sait pas encore parler (enfant) ou que l'on ne peut plus (Alzheimer, coma, blessures graves...) ou que l'on trop ému

A l'inverse, quand nous sommes dans la haine, nous ne pouvons ni nous voir, ni nous sentir, ni nous toucher un contact de peau d'une personne haïe est comme une décharge électrique

Les peaux servent de lien entre les âmes / Notre peau est un second cerveau selon les physiologistes

« Le corps a ses raisons que le divan ne connaît pas » nous ne pouvons dissocier notre être entre un esprit (une intelligence) et un corps. Nous sommes un tout.

Se regarder- Se sentir, se humer Se caresser- se toucher, (dormir nus) - S'enlacer (hugs)

Un témoignage : *Nous avons essayé de mettre en application vos conseils et les résultats ne se sont pas faits attendre : j'ai instantanément retrouvé un désir très fort (même parfois un peu trop - mais j'ai géré). Je croyais que mon corps n'était pas capable de me 'dire' quoi que ce soit au niveau du désir. Ce n'est plus vrai du tout et j'ai appris à l'écouter et à le connaître.*

L'intimité émotionnelle : Connaissez-vous les grandes émotions de jeunesse et d'adolescence de votre conjoint ? Revenez sur des émotions vécues de votre histoire commune

L'intimité ludique Faire la fête ou prendre du repos, c'est avec toi que j'aime être en priorité

L'intimité intellectuelle Même si nous ne sommes pas d'accord, ton avis m'intéresse.

L'intimité sociale Je suis fier(ère) de toi en société - Nous avons des amis communs, Nous aimons souvent les même lieux

L'intimité spirituelle (sera développée dans une autre conférence)

Le devoir de bienveillance

Robert Emmons¹ a vérifié le bienfondé de la phrase de l'Évangile : « paix aux hommes de bonne volonté »
Ajoutez à votre examen de conscience quotidien votre examen de gratitude mettez plutôt l'accent sur ce qu'autrui (à commencer par le conjoint) a fait pour vous!

¹ « Merci » de Robert Emmons Dr en psychologie chez Belfond 2008