

# Trouver la vie de couple qui vous convient

Les temps changent. Le couple aussi. La représentation traditionnelle d'une femme et d'un homme, unis par le mariage dans un seul foyer, est dépassée. L'autrice et influenceuse **Amandine Paoli**<sup>1</sup> en est l'exemple avec son célicouple. Son conjoint et elle ont choisi de vivre chacun chez soi. **Sarah Galdiolo**<sup>2</sup>, professeure en psychologie clinique, nous explique comment se redéfinit aujourd'hui la notion de couple...

## Nous ne voulions pas rentrer dans la routine

**Fémi-9** : Comme deux millions de Français, vous avez choisi de vivre en célicouple. Qu'est-ce qui vous y a conduite ?

**Amandine Paoli** : Le célicouple est un couple monogame dont les deux partenaires n'habitent pas à la même adresse. Mon conjoint et moi avons choisi cette option parce que nous avions

envie de continuer à nous aimer, à être un couple dans ce qu'il a de plus passionnant. Nous ne voulions pas rentrer dans la routine et n'être cantonnés qu'à nos rôles parentaux. Nous sommes un célicouple depuis treize ans. Les choses sont modulables puisque nous venons de passer un an en voyage à l'étranger, ensemble 24 heures sur 24. Le céli-

Le célicouple offre du temps pour tout : un temps dédié au couple, un temps pour la parentalité avec son petit noyau familial.



couple est souvent le schéma adopté au cours d'une seconde vie et cela m'a toujours titillée. Je suis une enfant de divorcés, élevée par mon père. Je voyais

ma mère un week-end sur deux. J'ai donc su très tôt ce que c'était de vivre seule avec un parent qui me consacrait tout son temps.



**"Avant de me mettre en célicouple avec mon conjoint actuel, j'ai eu une vie maritale durant dix années."**

**Amandine Paoli**

Avant de me mettre en célicouple avec mon conjoint actuel, j'ai eu une vie maritale durant dix années. Une existence à la Bree Van de Kamp, la femme au foyer parfaite de la série *Desperate housewives*. Et déjà, je rêvais ne serait-ce que d'avoir une chambre pour moi seule, afin de pouvoir respirer, me poser, écrire. J'ai compris que vivre son couple autrement était possible en lisant *L'Île des gauchers* d'Alexandre Jardin. Cette lecture a été une révélation. Lorsque je suis tombée enceinte de ma

dernière fille, je suis retombée dans le panneau du " vivons ensemble avec notre merveilleuse famille recomposée ". Nous avons retapé un loft que nous avons habité. Les enfants s'entendaient très bien et nous n'avions aucun souci de chassés-croisés avec nos ex-compagne et compagnon. Nous nous sommes positionnés non pas en tant que " beaux-parents " ou " daron/daronne repetita " mais comme " copain " et " copine " du parent. Mais très vite, j'ai senti que je me transformais à nouveau en Bree Van

de Kamp. Et mon conjoint s'est positionné en " je suis un mec, je rentre du boulot, il y a quatre enfants à la maison un week-end sur deux et c'est formi-

dable et qu'est-ce qu'il y a à manger ce soir ? " Il était hors de question de repartir ainsi. Sans le " chacun chez soi ", nous n'en serions pas là.

#### **Le décryptage de Sarah Galdiolo :**

La littérature scientifique n'emploie pas le terme célicouple pour d'écrire l'union d'Amandine Paoli. Les couples qui choisissent de faire foyer à part sont nommés LAT pour *Living appart together* (Vivre séparés ensemble). Il n'y a pas de notion de célibat dans ce cas car, statutairement, les conjoints qui vivent ainsi sont en couple. De nombreuses études existent sur les LAT. Elles s'articulent autour des notions d'engagement, d'intimité et de passion. Les deux dernières ont un niveau très élevé chez les LAT. En effet, leur passion dure plus longtemps que celle des couples vivant ensemble. La passion est d'une certaine manière liée à la sexualité. Être moins interdépendants, faire toilettes ou salle de bains à part, ne montrer que son côté apprêté... sont autant d'éléments qui confortent et activent le désir pour l'autre. En fonction de la génération, le LAT ne sera pas connoté de la même façon. Il peut concerner les jeunes qui viennent de terminer leurs études ou commencent à travailler et vont décider de rester chez leurs parents ou de vivre en colocation avec d'autres personnes que la personne qu'ils aiment. C'est un état transitoire. Puis, il y a une partie des LAT, dans la tranche des quadragénaires, qui ont déjà vécu en couple sous le même toit. Ce choix d'être cha-

cun chez soi va souvent découler d'une déception du vivre ensemble et de la volonté de ne pas subir cela dans son nouveau couple. Par ailleurs, quand la vie solo a été expérimentée, se mettre en couple peut s'avérer difficile par peur de perdre sa liberté. Le LAT peut alors être un bon compromis. Mais ce choix n'est pas évident. Tout quand un ou des enfants sont à élever. Il faut trouver des écoles, des loisirs, etc. qui soient proches des deux logements. Beaucoup de décisions doivent se prendre en commun. Il va falloir se mettre d'accord. Donc, l'interdépendance est toujours présente dans le couple. Sans compter ce que signifie économiquement le fait d'avoir deux logements et la logistique que cela entraîne. Vivre séparément n'est pas donné à tout le monde même lorsque l'envie de faire toit à part est présente. Amandine Paoli cite le livre d'Alexandre Jardin. J'ai pour habitude de le conseiller à mes patients. Cet ouvrage permet de comprendre que l'autre n'est pas un objet. L'auteur est très attaché à la notion de passion et à l'idée qu'il faut la préserver, la nourrir dans le couple. Mais attention, toutes les solutions possibles pour vivre son couple ne sont pas réalisables. Du moins, ce peut être faisable dans certains contextes, certains moments donnés et avec certaines personnes. Mais ce n'est pas pour tous et continuellement.

## Refaire sa vie ne fait plus exception

**Fémi-9 :** Quelle est votre définition du couple d'aujourd'hui et en quoi diffère-t-il du couple d'hier ?

**Amandine Paoli :** Il y a eu une évolution de la société. Le divorce est devenu plus courant et ont émergé diverses formes de familles, dont la famille recomposée ou la famille monoparentale. Depuis deux décennies, refaire sa vie ne fait plus exception. Le couple n'est pas forcément associé au quotidien sous le même toit. Être en couple, c'est avant tout s'aimer, partager des moments ensemble, regarder dans la même direction... sans forcément être dans la même demeure tout le temps.

**Sarah Galdiolo :** Je dirais qu'il n'existe pas de définition type et fixe du couple de nos jours. Mais la différence avec les couples des générations précédentes réside dans la forte montée de l'individualisme. C'est ce qui est observable en Belgique où je réside. C'est le troisième pays d'Europe dans lequel le taux de séparation est le plus élevé (soit 40 % des couples).

**Fémi-9 :** Qu'est-ce qui a fait évoluer cette notion au fil du temps ?

**Amandine Paoli :** La libération de la femme a une grande place dans ce changement. L'homme d'aujourd'hui s'est redéfini également. Ce n'est pas du tout comme nos pères ou nos grands-pères. Il est présent au sein de la struc-

ture familiale. Il s'investit dans le foyer tandis que la femme est devenue plus autonome. L'homme n'est plus le seul à ramener l'argent à la maison. Notre monde ultra-connecté a aussi sa part de responsabilité dans cette évolution. Le fait d'être toujours en contact, même à distance, a modifié toutes les relations au sens large dont le couple.

**Sarah Galdiolo :** Il est vrai que les réseaux sociaux, et les médias en général, influencent nos relations, redéfinissent nos valeurs... Toutefois, ils peuvent engendrer beaucoup d'illusions et de désillusions.

**Fémi-9 :** Le couple traditionnel est-il pour autant en voie de disparition ?

**Sarah Galdiolo :** Si traditionnel sous-entend de vivre ensemble alors; non, ce n'est pas voué à disparaître. Comme je l'expliquais précédemment, il y a l'envie et la possibilité. Vivre seul, par exemple, requiert une certaine solidité notamment de revenus. Beaucoup de couples ne peuvent pas se permettre cela. D'un point de vue pratico-pratique, ce n'est pas toujours faisable. Et puis, le fait de vivre à deux, ensemble, permet de se soutenir au quotidien, de s'épauler. C'est une vraie plus-value de vieillir l'un près de l'autre.

**Amandine Paoli :** Je ne sais même plus ce qu'est un couple traditionnel.

**"Je dirais qu'il n'existe pas de définition type et fixe du couple de nos jours. Mais la différence avec les couples des générations précédentes réside dans la forte montée de l'individualisme."**

**Sarah Galdiolo**



Ce qui est en voie de disparition, c'est plutôt le "pour toujours et à jamais". Cela n'a plus la même résonance. Les choses se modulent. Je ne dis pas que mon exemple de couple est la clé du bonheur. Je pense simplement que cela peut correspondre à des périodes de vie. Ce n'est pas gravé dans le marbre. Mon conjoint et moi venons de vivre une année ensemble et nous allons prolonger cette vie commune un an de plus. Ce qui est intéressant, c'est de pouvoir s'autoriser à vivre son couple autrement. Les jeunes gens l'ont bien compris. Je l'observe avec mes propres enfants. Ils pratiquent le "bold love" (relation où la transparence et l'authenticité supplantent les conventions, NDLR). Ils prennent le temps. Ils s'aiment. Ils voyagent à deux ou en solo, puis ils se retrouvent.

Ils ont la capacité d'être ensemble tout en n'étant pas collés.

**Fémi-9 :** Est-ce que les attentes des partenaires ont changé ?

**Sarah Galdiolo :** L'individualisme fait que les besoins personnels passent avant tout : besoin de faire une belle carrière, besoin d'une vie sociale intense, besoin de faire du sport... et nous allons attendre de notre partenaire qu'il les respecte. C'est compliqué, surtout quand l'autre exige la même liberté. Nos attentes sont aussi beaucoup plus grandes en termes de démonstrations affectueuses. Le bonheur conjugal et les émotions fortes sont plus importants pour nous qu'ils ne l'étaient pour nos parents ou nos grands-parents.



**Le couple est une entité très vulnérable qui doit faire face aux aléas de la vie, aux défis, aux éléments de stress individuels.**

**Amandine Paoli :** Le célicouple offre du temps pour tout : un temps dédié au couple, un temps pour la parentalité avec son petit noyau familial. Et puis, le plus important, c'est qu'il y a du temps pour soi. Nous ne sommes alors plus la "femme de", ni la "mère de". Nous sommes femme tout court. Ce temps-là a été décisif dans mon choix : j'avais tant besoin de ce temps pour moi, pour m'occuper de moi.

**Fémi-9 : Quels sont les plus grands défis que ces nouveaux couples doivent relever ?**

**Sarah Galdiolo :** Celui de faire face au jugement social. Je pense plus particulièrement aux couples LGBTQIA+, ou encore aux couples non monogames consensuels, qui représentent autour de 5 à 10 % de la population. Ce sont donc des exemples minoritaires qui peuvent sembler déroutants ou effrayants aux yeux de certains. La diversité sociale et sexuelle est un défi. L'image du couple reste très centrale et l'horloge sociale le rappelle en permanence. Quand

vous approchez des 25-26 ans, si vous n'êtes pas en couple, cela va engendrer des questions. Si vous restez seule deux ou trois ans, même après une séparation, c'est tout aussi suspect. Et quand le couple est hors des clous, c'est-à-dire loin des critères du couple traditionnel, cela va provoquer également des questionnements et de la méfiance.

**Amandine Paoli :** La condition sine qua non est la confiance en soi. Être bien avec soi-même est primordial. Il ne faut pas attendre de l'autre qu'il nous remplisse. Ensuite, et je ne parle que de mon expérience personnelle, il faut pouvoir gérer tous les plannings. Surtout quand il y a un enfant au milieu. J'entends souvent dire que pour être en célicouple, il faut avoir les moyens. Beaucoup de femmes me font part de leur impossibilité à mettre en place un tel schéma de vie, faute de ressources financières et en raison de la crise du logement. Pour les gens, un couple, c'est une holding, cela permet de faire des économies. Mais, c'est assez réducteur selon la composition de la fami-

© LELOOTHEFIRST

le. Pour avoir vécu les deux solutions, je peux affirmer que je dépense moins toute seule que lorsque nous sommes sept à la maison. Avoir un logement pour contenir une grande famille recomposée est selon moi bien moins avantageux que la formule que nous avons choisie mon conjoint et moi.

**Fémi-9 : L'amour suffit-il pour un couple durable ?**

**Amandine Paoli :**

L'amour est le ciment du couple. Mais c'est le désir qui garde le couple. C'est ce que je suis allée chercher dans le célicouple. Ne pas faire maison commune nous permet de mieux nous retrouver. Nous avons toujours plaisir à nous voir, à nous parler. Nous n'avons pas à gérer tous les conflits du quotidien qui peuvent polluer une relation. Parfois, le ras le bol de l'autre tient à des choses toutes bêtes mais répétitives comme ramasser les chaussettes sales, ne pas reboucher le tube du dentifrice après usage, ne pas vider les poubelles...

**Sarah Galdiolo :** L'amour est important mais il ne suffit absolument pas. Le couple est une entité très vulnérable qui doit faire face aux aléas de la vie, aux défis, aux éléments de stress individuels. Par exemple, si vous subissez

du harcèlement au travail, cela va forcément impacter votre équilibre amoureux. Votre partenaire va à minima s'inquiéter pour vous. Il va à un certain moment vous dire qu'il en a assez que vous ressassiez ce problème... Le couple va traverser des zones de turbulences en permanence : l'angoisse d'un enfant qui naît prématurément, un parcours de FIV, un voisinage toxique... Cela demande des capacités pour y faire face en tant qu'individu mais aussi à deux. Le couple, c'est une mini-entreprise où chacun doit se sentir en partenariat et en sécurité avec l'autre.

**Fémi-9 : Qu'est-ce qui fait qu'un couple peut fonctionner sur le long terme ?**

**Sarah Galdiolo :** Les couples les plus résilients vont durer. Ce sont ceux qui vont parvenir à faire face ensemble aux stresseurs, aux défis de la vie, en s'écoutant, en discutant, en s'accordant du temps de qualité pour se retrouver et se détendre. Ils en sortiront plus forts et synchronisés.

**Amandine Paoli :** Les projets communs nous font avancer dans la même direction sans toutefois employer, chaque fois, la même barque. Le célicouple n'exclut pas les regroupements. Au contraire. Mon conjoint vient passer du temps chez moi. Je vais chez lui. Nous partons en vacances ensemble. Rien n'est figé.

*Propos recueillis par Patricia Guipponi*

1/ Autrice du *Céli-couple*, Éditions Jouvenç, 176 pages, 14,95 euros.

2/ Autrice de *Psychologie du couple*, Éditions De Boeck Supérieur, 248 pages, 34,90 euros.