

DENIS SONET

RÉUSSIR NOTRE COUPLE

Quand l'amour se joue de la différence



MAME

Couverture : © Sandor Szuhoterin / Shutterstock.com

MAME

Direction : Guillaume Arnaud

Direction éditoriale : Sophie Cluzel

Édition pour la première édition : Charlotte Walckenaer

Édition pour la nouvelle édition : Claire Stacino

Direction artistique : Armelle Riva

Infographies : Corédoc

Illustrations : Sébastien Chebret

Fabrication : Thierry Dubus, Audrey Bord

© Mame, Paris, 2010, 2018

Site : www.mameeditions.com

ISBN Mame : 978-2-7289-2564-3

MDS : 531 787

Tous droits réservés pour tous pays.

DENIS SONET

RÉUSSIR NOTRE COUPLE

Quand l'amour se joue de la différence

MAME

INTRODUCTION



L'Amour s'apprend...

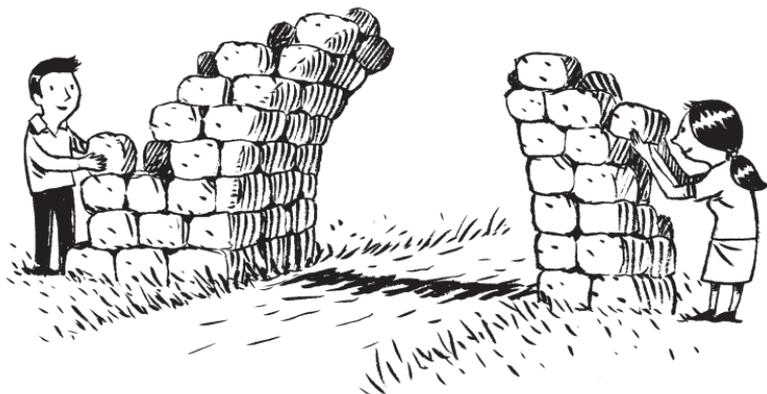
... oui, même l'Amour !

« L'impréparation au mariage est la meilleure préparation au divorce. »

Ce n'est pas du luxe en amour de posséder un certain bagage de connaissances et un apprentissage de la communication : « Le smic du parfait futur marié ! »

Il y a des constantes du cœur humain à connaître, même si tous les hommes et toutes les femmes ne sont pas sortis du même moule, même si chaque couple est unique au monde.

Il faut surtout réaliser l'ajustement, l'adaptation à l'autre qui est différent. Adaptation qui demande inévitablement du temps et de l'effort.



L'Amour se construit

Rien n'est fait au départ : tout commence, tout est possible.
Entre l'homme et la femme, trois ponts sont à construire :

- pont du cœur ;
- pont du corps ;
- pont de l'esprit.

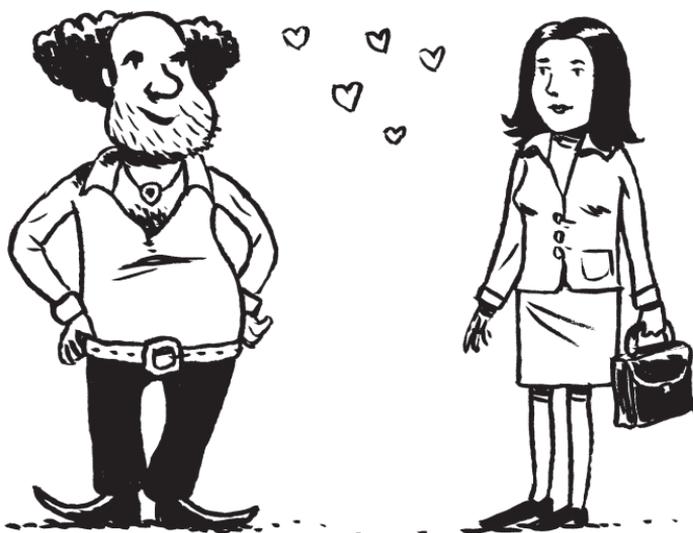
Or ces trois ponts ne sont qu'ébauchés avant le mariage.

L'Amour se construit les yeux fixés sur le but à atteindre :

- aimer l'autre pour lui et non seulement pour ce qu'il apporte ;
- n'être qu'un en restant deux ;
- avec l'autre, s'ouvrir aux autres.

« Donner le meilleur et de la façon la meilleure, en sorte que l'autre soit amené à donner aussi le meilleur de lui-même »
(Dr Assaily).

LE DÉPASSEMENT DE LA DIFFÉRENCE



AU COMMENCEMENT IL Y A LA DIFFÉRENCE

Tout couple qui se fonde, rencontre – incontournable – la différence.

L'autre n'est pas moi !

L'autre est autre !

À tout instant, dans ma relation avec lui, je bute sur son altérité parfois pour m'en réjouir, parfois pour en souffrir.

Inévitablement, le couple est confronté à rencontrer la différence.

La différence individuelle

Chaque individu est unique au monde.

Chacun possède ses originalités, ses particularités, son tempérament lent ou vif, réservé ou expansif, agressif ou soumis, pessimiste ou optimiste, enjoué ou taciturne, égocentrique ou altruiste.

Chacun est marqué par son vécu original, par son histoire personnelle, par ses expériences singulières, par ses réussites ou ses échecs.



La différence familiale

Chaque couple reste profondément marqué par ses origines familiales, par l'éducation reçue.

Il y a des familles où l'on est du soir, et des familles où l'on est du matin ! Comment se retrouver ?

Il y a des familles où l'on embrasse aisément, d'autres où l'on semble répugner au moindre câlin. Ce qui ne manque pas de poser une difficulté dans le couple issu de deux familles aux manières de vivre opposées.

De plus, il est rare que les conjoints aient occupé la même place dans la fratrie ; l'un était l'aîné de quatre, l'autre, fils unique ; l'un était le petit dernier de cinq, choyé et chouchouté, et l'autre, le deuxième, quelque peu laissé pour compte.

La différence sociale

Il peut exister entre les membres du couple une différence de milieu social.

Par exemple, il n'est pas aussi facile qu'elle le pensait à une jeune fille d'origine bourgeoise de vivre ensuite la vie d'un couple dont les ressources ne dépassent pas le smic.

L'attitude de chacun, par rapport à l'argent, la religion, le syndicalisme, le tiers-monde, le gouvernement, l'Église, etc., est fortement marquée par son appartenance à un milieu social.

À cette différence sociale, on peut ajouter la différence de niveau intellectuel. Il n'est pas toujours évident pour une personne cultivée de vivre avec un conjoint aux capacités de dialogue limitées. Il n'est pas toujours évident pour une personne moins cultivée d'accepter, sans complexe d'infériorité, un décalage social ou intellectuel.

La différence sexuée

Qui dit sexualité dit existence de deux sexes séparés, le sexe masculin, le sexe féminin (le mot « sexualité » ne vient-il pas du latin *secare*, qui signifie « séparer » ?).

Certes la différence sur le plan physique, corporel, est évidente, malgré les étonnantes possibilités de la médecine hormonale et de la chirurgie moderne.

En revanche, l'unanimité ne se fait pas sur les différences psychologiques entre les sexes. Ces prétendues différences ne sont-elles pas en effet de pures et simples divergences

culturelles, donc variables et évolutives selon les temps et les lieux ?

Autrefois, on affirmait fortement ces différences, mais c'était surtout le fait des hommes, qui entendaient ainsi se dire supérieurs !

Puis, dans les années 70, la vague féministe a déferlé : la différence des sexes a été gommée. On connaissait bien la position de Simone de Beauvoir : « Si la femme est inférieure à l'homme, c'est que dans le passé elle a été colonisée par lui. Rendons-lui la liberté, il n'y aura plus de différence du tout. »

Et voilà qu'aujourd'hui c'est le retour du balancier : John Gray écrit un best-seller en affirmant que « les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus » !

En réalité, il semble raisonnable de reconnaître et de souligner ce qu'il y a de semblable chez l'homme et chez la femme : les mêmes capacités intellectuelles, les mêmes possibilités d'assumer certains rôles (par exemple de réussir dans des métiers analogues).

Mais on doit en même temps reconnaître une certaine spécificité de chaque sexe : la femme moderne ne rêve plus d'être identique à l'homme, mais d'être pleinement elle-même.

Cette spécificité n'est pas facile à préciser et à cerner parce qu'elle est immergée dans une culture et relativisée par d'autres variables (comme l'éducation, le milieu social, le vécu de chacun).

Ce qui permet d'affirmer l'existence de cette spécificité, c'est le fait que :

- l'homme et la femme n'« habitent » pas le même corps ;
- leurs hormones sont différentes ;
- leurs cerveaux ont une organisation différente comme le montrent les travaux de neurophysiologues (importance de l'hémisphère gauche chez la femme, de l'hémisphère droit chez l'homme) ;
- ce sont toujours les femmes qui portent et allaitent les enfants ;
- la sexualité n'est pas vécue de la même façon par l'homme et par la femme.

On affirme avec force que, sur la balance de la valeur et de la dignité, l'homme et la femme sont égaux.

DES MODES D'AIMER DIFFÉRENTS

Les multiples différences (individuelles, familiales, sociales, sexuelles) entraînent dans le couple des façons d'aimer qui varient d'un conjoint à l'autre.

Le contentieux « affectif-charnel »

Il y a des couples où l'un des conjoints aime de cœur plus que de corps, tandis que l'autre aime de corps plus que de cœur.



La dominance de l'affectif

Chez l'un existe plutôt une dominance de l'affectif.

On a tendance à penser que cette dominance se rencontre plutôt chez la femme, alors qu'elle est peut-être plus importante chez l'homme, comme le prouve l'existence de nombreux hommes poètes, musiciens... donc riches d'une grande sensibilité. Mais cette sensibilité ne s'exprime pas toujours dans la relation interpersonnelle, alors que la femme ne craint pas de montrer sa tendresse à ses proches.

Être aimé, cajolé, câliné, voilà l'essentiel pour ce type de conjoint. La tendresse leur apparaît comme la valeur première, et grande est leur déception quand celle-ci ne leur est pas manifestée. Leur cœur est troublé avant leur corps.

Céline, servante de bar, est plus émue par la tendre poignée de mains de Jean, qu'elle aime, que par les gestes déplacés de tous les assoiffés du comptoir.

Il faut avoir vu courir à un rendez-vous, impatiente, radieuse et transfigurée, une jeune fille amoureuse pour comprendre l'importance du cœur dans certaines vies.

Dans ce cas, les gestes charnels ne sont acceptés qu'avec l'être aimé : « Me donner à quelqu'un que je n'aimerais pas, ce n'est pas possible... »

La dominance du charnel

Chez l'autre existe plutôt une dominance de la dimension charnelle.

Là encore, la tendance est de croire que c'est l'homme qui est avant tout charnel, alors qu'en fait, la femme a des possibilités de sensualité bien supérieures à la majorité des hommes, car sa sensualité, quand elle a été éveillée, s'accompagne de la joie de se donner, du plaisir de rendre heureux et peut-être de donner la vie. L'homme est regardé comme plus charnel, parce que son corps vibre souvent avant et plus que son cœur : l'aspect physique et séduisant de l'autre compte énormément pour lui. Et l'amour ne prend son sens que s'il s'exprime dans des gestes charnels. Un beau corps, une belle silhouette peuvent le troubler profondément.

Côté corps et côté cœur

On devine les conséquences de cette différence dans la façon d'aimer : chacun soupçonne l'autre de ne pas aimer, puisqu'il n'aime pas de la même façon que lui.

« Mon mari ne m'aime pas, il n'aime que mon corps ! »
Attention au jour où il n'aimera plus votre corps !

« Ma femme ne m'aime pas, elle se donne sans vraie joie. »
Ce n'est pas évident : elle peut aimer beaucoup de cœur sans que le corps ait encore parlé.

Dans les couples où l'un est affamé de tendresse et l'autre de gestes sexuels, chacun souffre profondément de n'être pas aimé

comme il le souhaiterait. Et la tentation est grande de chercher ailleurs la satisfaction d'une exigence jugée essentielle.

Pour le Sentimental, il y a un danger côté cœur : ainsi Marie a fini par tomber amoureuse de l'ami de son mari, parce qu'avec lui, « si intelligent et si bon, elle pouvait discuter ».

Pour le Charnel, le danger se trouve côté corps. Combien de jeunes gens ont fini par épouser la fille avec qui ils sortaient, disaient-ils, « pour s'amuser » ? Combien d'hommes mariés se sont laissés séduire par une femme jolie et charnelle, à laquelle ils n'auraient pas prêté attention sans l'attrait physique ?

De ces réactions différentes peuvent naître des malentendus dans un jeune couple : les longs tête-à-tête dans les voitures troublent profondément le corps de Pierre, tandis que Laure, qui est heureuse « comme ça », se sent parfaitement maîtresse d'un corps qui n'a pas encore parlé. Elle lui impose, inconsciemment, le supplice de Tantale.

Objectivité et affectivité

Le jugement chez le conjoint sentimental est fortement influencé par le cœur : « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas », dit Pascal.

Essayez par exemple de convaincre cette jeune fille qui tient absolument à épouser un garçon qui s'adonne à la boisson : « Je l'aime, répond-elle, c'est tout... J'aime mieux être malheureuse

avec quelqu'un que j'aime qu'heureuse avec quelqu'un que je n'aime pas. »

Les affectifs ont souvent la morale de leur cœur : « Je ne fais pas de mal, dit Noémie, amoureuse du mari de la voisine, puisque je l'aime et qu'il m'aime. » Les affectifs mettraient volontiers en pièces les principes dès qu'ils ne coïncident plus avec ce qu'ils vivent.

Tandis que les raisonneurs, au contraire, gardent les principes : même s'ils s'assoient dessus à l'occasion, il en faut au moins pour les autres.

Regardez ce couple qui arrange son appartement : « Il faut mettre le lit ici, l'armoire contre ce mur, ça fera joli », dit l'un, alors que l'autre fait remarquer : « On pourra à peine ouvrir la porte de l'armoire. » Les types d'arguments ne se ressemblent pas forcément.

On comprend dès lors qu'un mari froid, discuteur, raisonneur et objectif a parfois du mal à accepter les intuitions affectives et rapides de sa femme. Il est déconcerté quand elle lui dit : « Ton copain Philippe a beau t'avoir prêté 1 500 €, moi, il ne me revient pas... il ne me plaît pas ! »

Remarquons que cette approche des sentimentaux par le cœur n'est pas pour autant dépourvue d'objectivité : ne passe-t-on pas à côté de l'essentiel quand on refuse de faire entrer le sentiment dans le commerce ou à la guerre ?

Lequel est le plus objectif ? Christian qui morigène son fils parce qu'il a rapporté un mauvais carnet de notes, ou Jocelyne

qui défend l'enfant parce qu'elle « sent » qu'il passe actuellement dans une phase de croissance ?

Heureux les couples qui savent unir le « flair », le sens aigu et intuitif de l'un, à la réflexion étayée, argumentée de l'autre. Heureux les couples où chacun essaie de se convaincre de la valeur des arguments (raisonnables ou sentimentaux) de l'autre.

S'adresser au cœur

Face à un conjoint plus sentimental que charnel, il est bon de parler à son cœur. Des attentions délicates, des paroles affectueuses et des marques de tendresse s'imposent absolument. Il importe de combler ce cœur qui a soif de douceurs et de câlins...

Il convient aussi que les preuves d'amour s'adressent d'abord au cœur. Un mari qui achète à sa femme une machine à laver la vaisselle ne doit pas oublier que la façon de donner vaut plus que ce que l'on donne. Il ajoutera un bouquet de fleurs et un écriteau : « Bonne fête, je t'aime. » S'il agit ainsi, chaque matin, en voyant sa machine, sa femme aura l'impression qu'il lui redit : « Je t'aime. » Il est bon de « sentimentaliser » les cadeaux en les « emballant » de tendresse.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6
L'Amour s'apprend.....	6
L'Amour se construit.....	7
LE DÉPASSEMENT DE LA DIFFÉRENCE	9
AU COMMENCEMENT IL Y A LA DIFFÉRENCE	11
La différence individuelle	11
La différence familiale	12
La différence sociale.....	13
La différence sexuée.....	13
DES MODES D'AIMER DIFFÉRENTS	16
Le contentieux « affectif-charnel »	16
La dominance de l'affectif.....	17
La dominance du charnel	17
Côté corps et côté cœur	18
Objectivité et affectivité.....	19
S'adresser au cœur	21
Savoir parler au corps.....	23
Un contentieux enrichissant	23
Le décalage.....	24
Un conjoint lent à émouvoir.....	24
Tenir compte du facteur temps	28
Un conjoint lent à revenir au calme	30
Il faut du temps pour oublier.....	31

Le compartimentage.....	31
Le cœur sans compartiments	33
Le cœur compartimenté.....	34
Le cœur souhaitable.....	36
La parole attendue.....	38
Ceux qui sont avides d'une parole.....	39
Ceux qui ont du mal à parler	41
L'importance du dialogue.....	41
Ce centre d'intérêt différent, appelé « détail »	43
Le détail ou l'essentiel ?.....	44
Un rien peut être source de beaucoup de joie.....	45
Un rien peut faire souffrir	46
Une conception différente des rôles	47
Une demande différente dans le domaine sexuel.....	52
Le grave problème du mal-aimé.....	53
Portrait du mal-aimé.....	54
Portrait du très-aimé.....	55
Pour dépasser ces différences.....	57
LES QUALITÉS SOUHAITÉES.....	59
Ce que la femme attend de son mari	59
La stabilité	59
La douceur	60
La loquacité.....	61
L'attention à sa présence.....	61
La compétence amoureuse	62
L'élégance.....	62
Une qualité particulière	62
Ce que le mari attend de sa femme.....	62

Le charme physique.....	62
La valeur morale.....	63
La transparence.....	64
L'accueil.....	64
La compétence ménagère.....	65
La présence discrète.....	65
La fantaisie.....	66
LES RÉALITÉS DU CORPS.....	71
L'HARMONIE CHARNELLE.....	72
Le climat favorable.....	72
L'amour physique n'est pas technique.....	72
L'amour physique n'est ni un acte dégradant ni un acte « sale ».....	73
L'amour physique n'est pas le paradis sur terre.....	73
L'amour physique, ce n'est pas un plaisir pris en passant.....	74
Un peu d'anatomie.....	75
Les organes de la femme.....	75
Les organes de l'homme.....	76
L'acte sexuel.....	77
Les préludes.....	77
L'étreinte.....	79
Le postlude.....	81
Autres formes de rencontre.....	82
Les difficultés sexuelles.....	82
Chez l'homme.....	83
Chez la femme.....	84

LA RÉGULATION DES NAISSANCES	86
Le service de la vie	86
Les possibilités naturelles	87
Le cycle féminin	87
Les tests de connaissance du cycle féminin	90
Les méthodes contraceptives.....	93
L'acte interrompu.....	93
Le préservatif.....	94
Les spermicides.....	94
Les pilules.....	94
Les méthodes après fécondation	95
Les stérilets	95
La pilule contragestive	95
L'avortement.....	96
Les méthodes de stérilisation	97
Les ligatures des trompes ou des déférents.....	97
LA PLÉNITUDE DE L'AMOUR.....	99
VERS L'AMOUR ADULTE.....	100
Premier stade : l'amour de soi.....	100
Deuxième stade : l'amour de l'autre pour soi	100
Troisième stade : l'amour de l'autre pour lui	101
Quatrième stade : avec l'autre, aimer les autres	103
L'appel de l'enfant	103
L'ouverture aux autres	106
LE DÉSIR ET LE DON.....	109
Aimer, c'est désirer + donner	109

Aimer, c'est désirer.....	109
Que donner ?	112
LA COMMUNAUTÉ CONJUGALE.....	115
Qu'est-ce qu'une communauté ?.....	115
Une communauté n'est pas une addition	115
La communauté, c'est la construction du nous	115
La communauté n'est pas un contrat juridique	116
La communauté est une foi en l'autre, un pari sur l'amour, une mystique	116
La communauté exige aussi la générosité	117
La communauté, ce n'est pas tout faire ensemble	118
La communauté, c'est tout faire en fonction de l'autre.....	118
La communauté n'est pas une fusion	118
La communauté, c'est ne faire qu'un en étant deux...	119
Les conditions de la communauté	121
Être quelqu'un.....	121
Se réjouir d'être différents.....	121
Accepter l'inévitable imperfection.....	122
Accepter les nécessaires conflits.....	126
Remettre périodiquement en question la distribution des rôles dans le couple.....	126
Communiquer.....	126
Rompre avec le passé	129
POUR OU CONTRE LE MARIAGE ?.....	131
Si le mariage dont on parle, c'est	131
Mais si le mariage envisagé, c'est.....	132

Ce que peut apporter le mariage.....	133
La cohabitation	134
Le pacs	136
Le mariage doit être dépoussiéré.....	137
LES ÂGES DE L'AMOUR.....	138
Approche et fiançailles.....	138
La première année de mariage	139
Première crise	139
La première vitesse de croisière	140
Deuxième crise.....	141
La deuxième vitesse de croisière.....	142
Troisième crise.....	142
La dernière étape	143
Conclusion.....	143
LES FAUX PAS DE L'AMOUR.....	144
L'égoïsme	144
L'égoïsme masculin	144
L'égoïsme féminin	144
La jalousie	144
Si vous avez un conjoint jaloux :	145
Si vous êtes jaloux (se) :	145
L'adultère	146
Causes	146
Prévention	146
Remèdes	147
L'insatisfaction	147

L'AMOUR CHRÉTIEN	149
Derrière tout amour... une mystérieuse présence	149
Un vaste projet pour le monde	151
Les noces éternelles.....	152
L'amour humain, signe des noces éternelles.....	153
Le mariage religieux, le sacrement des noces éternelles...	155
À la découverte de Dieu	159
En route vers Dieu	161

RÉUSSIR NOTRE COUPLE

Quand l'amour se joue de la différence

Aimer pour toujours, c'est le plus grand désir du couple qui se construit. Mais le chemin de l'amour est semé d'embûches qu'il faut apprendre à dépasser pour faire place à un bonheur qui dure.

Dans un langage direct, le père Denis Sonet aborde tous les aspects de la vie à deux : confrontation à la différence, difficultés de communication, sexualité, construction d'une famille, don de soi, routine, etc. Il apporte des réponses claires et concrètes à toutes les questions, convaincu que l'amour est possible et porteur d'espérance.

Prêtre du diocèse de Troyes et conseiller conjugal, formateur au Cler et conférencier infatigable, Denis Sonet a écrit de nombreux ouvrages destinés au couple et à la famille.

Nouvelle édition entièrement revue et actualisée.

13,50 € France TTC
www.mameditions.com



9 782728 925643