

Jean-Claude Kaufmann, sociologue

Décrypteur du couple

DANS SON DERNIER LIVRE « PIÉGÉE DANS SON COUPLE », LE SOCIOLOGUE JEAN-CLAUDE KAUFMANN SE PENCHE SUR CES FEMMES QUI, ALORS QU'ELLES SONT MALHEUREUSES AVEC LEUR CONJOINT, N'OSENT PAS OU NE PEUVENT PAS LE QUITTER. UN PIÈGE REDOUTABLE, SOUVENT MÉCONNU, ET SOURCE D'UNE GRANDE SOUFFRANCE.



éd. Les Liens qui Libèrent, 2016.

Comment est né votre dernier livre, *Piégée dans son couple* ?

Il s'est imposé à moi sans que je l'aie décidé ! J'étais en train de travailler sur mon livre précédent, *Un lit pour deux. La tendre guerre*¹ et, pour le nourrir, j'avais lancé un appel à témoins sur mon blog². Parmi tous les témoignages reçus, qui décrivaient de petits agacements, j'ai découvert des choses plus lourdes : de l'indifférence, du dégoût, de la haine parfois, et beaucoup de souffrance. L'une des internautes, contrainte, pour des raisons financières, de vivre avec son mari qu'elle n'aimait plus, a employé une expression très forte : « nous, les femmes agrippées au bord du matelas », pour éviter de frôler le corps détesté. Cette phrase a fait boule de neige, et déclenché une multitude de témoignages de femmes qui, comme elles, étaient insatisfaites dans leur couple, sans avoir la force, ou le pouvoir de partir. J'ai donc ouvert un nouvel espace d'expression, baptisé « Piégée dans son couple », et je me suis trouvé moi-même piégé dans cette histoire, considéré comme un porte-parole d'une cause « perdue », improbable.

Pourquoi improbable ?

Il s'agit d'un phénomène de société mal connu, mal défini. On connaît les couples qui ronronnent, ceux qui fonctionnent bien, qui se séparent ou sont

dans la violence conjugale... Là, j'ai découvert un nouveau continent, celui de l'effondrement, de la dilution du couple. Ces femmes parlent toutes d'un sentiment de vide, d'une vie au rabais, une non-vie. Cet état est difficile à cerner, à comprendre. Elles sont malheureuses, haïssent parfois leur conjoint qui, de son côté, les méprise, et pourtant elles restent avec lui. Certaines en viennent à espérer qu'il les trompe ou les frappe, pour oser partir. Elles oscillent en permanence entre deux attitudes : dans la première, elles baissent la tête espérant des lendemains meilleurs ; dans la seconde, pleines d'énergie, elles décident de rompre... mais reportent toujours la décision à plus tard ! Quand les enfants seront grands notamment. Ces déchirements incessants expliquent leur malaise intérieur, leur fatigue mentale, et leur immense tristesse.

Pourquoi n'ont-elles pas le courage de partir ?

La raison est parfois financière : elles ne peuvent pas, matériellement, s'assumer seules. Ou alors, elles sont soucieuses du qu'en dira-t-on, dans les milieux traditionnels notamment. Souvent, elles ne veulent pas faire souffrir leurs enfants. Elles sont aussi sensibles à la souffrance de leur conjoint, voire à son chantage



1. éd. Jean-Claude Lattès, 2015.

2. www.jckaufmann.fr



affectif, et se laissent facilement manipuler. L'amour, sous toutes ses facettes, est l'élément central du piège conjugal. Et puis ces femmes se sont engagées et ne veulent pas détruire tout qui a été construit : une maison, une famille, un système de vie, et... leur propre identité. Car, au sein d'un couple, l'individu se transforme, il change d'identité. Partir c'est détruire l'extérieur, mais aussi l'intérieur. Il y a la peur de la précarité, de la solitude, mais aussi celle de la personne que l'on va devenir. Il faut être fort pour affronter l'inconnu, et cette force, justement, leur fait défaut.

Pourquoi ?

Toutes ces femmes ont en commun de manquer d'estime personnelle, un trait de caractère qui leur vient parfois de l'enfance, mais qui s'est amplifié au contact du conjoint. Quand la vie conjugale devient négative, l'homme adopte souvent la tactique du bouc émissaire : sa conjointe est la cause de tout. Et il l'exprime avec des petites phrases méchantes, dévalorisantes, qui la détruisent à petit feu. Ce n'est pas un pervers narcissique, car il n'y prend aucun plaisir. Il s'agit plutôt d'un mécanisme conjugal qui se détraque, et fabrique ce comportement, à des degrés divers.

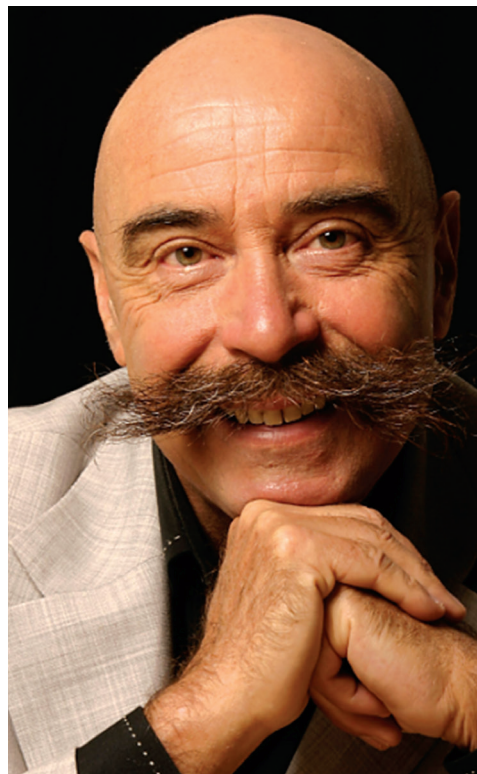
Quels sont les ferments de cette désagrégation ?

Chez tous ces couples, quelque chose n'a pas fonctionné au moment de la rencontre. Je me bats contre le modèle de perfection de la rencontre – la certitude d'avoir rencontré « sa » moitié – qui vient de l'époque romantique, et même de Platon. Le coup de foudre concerne moins de 10% des couples³, et n'est jamais un gage de longue durée. Beaucoup d'histoires d'amour commencent au contraire par une petite histoire, avec des émotions

contradictoires mais, peu à peu, le sentiment s'installe et, entraîné par l'élan, le couple réalise qu'il est en train de construire quelque chose de précieux. Chez ces femmes, il n'y a pas d'émotions du tout au départ, ni de bien-être dans la proximité avec l'autre, mais une omniprésence de l'image de soi, et de la norme. Entre autres, la peur de rester célibataire. Leurs copines se marient, et cet homme est plutôt sympathique, il présente bien, a bonne réputation... Elles sont aussi sensibles à l'image idéale de la famille, de la maison, et pensent qu'il suffit de rentrer dans la norme pour être heureuses.

Ce conformisme n'est-il pas anachronique, à une époque où les femmes sont libres de choisir leur conjoint ?

Leur souffrance, elle, n'a rien d'anachronique ! Aujourd'hui, chacun cherche son bonheur. Dans les années 1950, une femme avait le choix entre Jules et André. Si Jules était déjà pris, elle se contentait d'André et, la sagesse aidant, vivait des moments agréables avec lui. Aujourd'hui, quand un individu se retrouve dans cette sorte d'impasse, la souffrance est violente, car il sait qu'une vie moins médiocre est possible. De plus, il imagine que les autres couples sont parfaits. Or, tout le monde est défaillant à l'intérieur de son foyer ! Mais chacun défend son image du bonheur familial, même quand la réalité ne correspond plus à celle-ci. Les réseaux



© H. H. H.

Jean-Claude Kaufmann

Sociologue, directeur de recherche au CNRS. Auteur, entre autres, de *Agacements, les petites guerres du couple* (éd. Le livre de poche, 2008), de *L'étrange histoire de l'amour heureux* (éd. Armand Colin, 2009), de *Sociologie du couple* (éd. PUF, coll. « Que sais-je ? », 2014) et de *Piégée dans son couple* (éd. Les Liens qui Libèrent, 2016). Site personnel : www.jckaufmann.fr

3. Cf. Michel Bozon et François Héran, *La formation du couple* (éd. La Découverte, 2006).





**CES COUPLES
SONT AU-DELÀ
DE LA SIMPLE
ROUTINE, ILS
ONT FRANCHI
LA LIGNE
ROUGE ET SE
DÉTRUISENT
MUTUELLEMENT**

➤ sociaux, où l'on met en scène ce bonheur par photos interposées, amplifient le phénomène. De la même façon, les femmes qui m'ont écrit sauvent la face le plus longtemps possible. Aussi, quand la situation devient impossible, et qu'elles le disent, personne ne les croit. Leur désarroi est alors total, elles ont l'impression de s'être piégées elles-mêmes. La pression sociale, elle aussi, explique le piège conjugal.

Quelle est l'ampleur du phénomène ?

J'ai du mal à le mesurer avec cette méthode. J'ai reçu un grand nombre de témoignages, très forts. Cela signifie-t-il que le phénomène est massif, ou est-ce lié au bonheur de pouvoir s'exprimer dans cet espace libre, d'être comprise ? Je pense qu'il s'agit d'un phénomène assez important, mais à des degrés divers. Les couples que je décris sont au-delà de la simple routine, ils ont franchi la ligne rouge et se détruisent mutuellement. Et, dans cette relation toxique, l'homme est généralement plus actif. Certes, le portrait qui est dressé de lui ici est excessif, mais il comporte une part de vérité. L'homme rentre dans le couple dans une logique de confort : le couple est sa base de repos. Si celui-ci se détériore, il se mure dans le silence ou fuit : il reste plus longtemps au travail ou au foot, avec ses copains, prend une maîtresse... Les hommes ont plus d'espaces à l'extérieur pour entretenir un lien social, réaffirmer leur confiance. Les femmes, elles, sont davantage prisonnières de leur foyer.

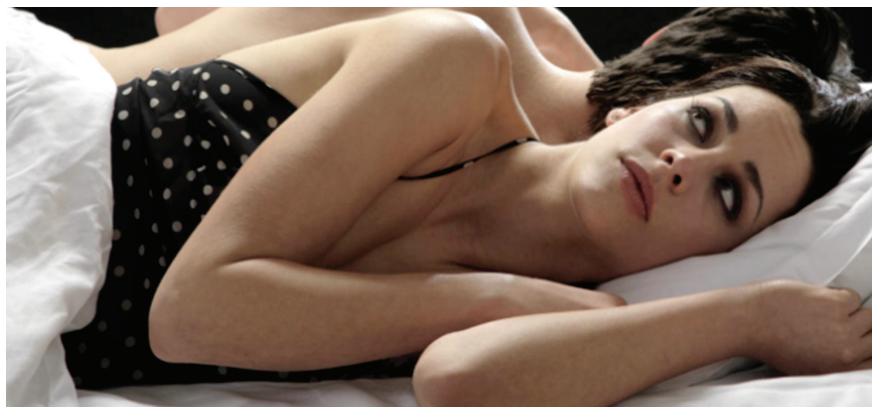
Ces femmes piégées ont-elles un profil sociologique précis ?

Ma méthode fournit peu d'éléments sur le milieu social. Je le devine en filigrane, à travers les témoignages. La majorité des témoins ont entre 30 et 50 ans, elles ont des enfants. Elles n'appartiennent pas aux milieux les plus précaires, où l'on se raccroche presque toujours à la famille, aussi fragile soit-elle, pour ne pas être rejeté socialement. Je dirais qu'elles se situent majoritairement juste au-dessus, dans les milieux modestes, où l'on gagne un petit salaire, qui ne permet pas d'être autonome, où l'investissement professionnel est moindre, où les loisirs sont peu nombreux. Ces conditions renforcent la possibilité du piège. Quand la vie de couple se rétrécit, la mère se donne corps et âme aux enfants, et ce surinvestissement devient excessif : étouffant pour les enfants, nocif pour le couple, et pour elle.

De nos jours, les couples se séparent plus facilement, pourtant. N'est-ce pas contradictoire ?

Les deux phénomènes coexistent, c'est troublant effectivement. Il y a cette réalité du divorce facile, du zapping amoureux, de la difficulté à s'engager, parce que chacun veut rester soi et que le partenaire ne correspond jamais. Et, en même temps, il y a cette réalité contraire. Dans ces deux extrêmes, les femmes sont en première ligne. Neuf fois sur dix, elles sont à l'origine de la décision du divorce et, quand le piège conjugal se forme, elles sont plus souvent prisonnières même si, depuis la parution du livre, j'ai reçu quelques témoignages masculins. L'individu rationnel ne





© D.R.

pèse pas lourd quand il s'agit de prendre une décision conjugale ou familiale importante, et beaucoup préfèrent la différer. Notamment les couples qui correspondent à la trajectoire fidèle décrite par le sociologue Michel Bozon⁴. Contrairement aux passionnés, qui fonctionnent au « tout ou rien », les fidèles privilégient l'amour *agapè*⁵, de type chrétien : ils conservent une attitude amoureuse, quoi qu'il arrive, et sont prêts à se sacrifier. Une attitude qui ne présente pas que des désavantages : elle est confortable, évite les conflits, l'instabilité, et le risque de devoir se reconstruire.

Ces femmes n'ont-elles pas trop d'attentes par rapport au couple ?

Il existe chez beaucoup de femmes, y compris dans les couples qui fonctionnent, une déception du rêve romantique : elles regrettent les moments intenses d'échanges, de complicité, voudraient que la dynamique conjugale se poursuive... L'homme est dans une logique plus égoïste, mais il contribue aussi à la construction de ce que j'appelle « la maison des petits bonheurs ». Pour préserver celle-ci, il minimise souvent les problèmes, ce qui agace sa conjointe. Celle-ci aimerait qu'il soit un peu plus responsable, vis-à-vis des enfants notamment. Cela dit, il ne faut pas condamner le rêve romantique. Certes, s'il est trop éloigné de la réalité, cela peut créer une souffrance.

Mais c'est un formidable moteur, qui pousse le couple à réaliser des projets, à créer un monde à deux. Le rêve romantique est l'une des plus merveilleuses utopies de notre époque matérialiste.

Quel est le secret des couples qui durent ?

Je n'aime pas cette expression, car elle renvoie à la trajectoire des couples fidèles, qui ont peu d'attente, et se satisfont de tout. Je préfère parler des couples où l'on se sent bien. Les mécanismes conjugaux décrits dans mon livre donnent à voir, en creux, ce qui est important et permet d'enclencher une spirale positive : savourer les petits bonheurs, faire preuve d'attention envers l'autre, avoir un geste ou un mot gentil. Dans une société très dure avec les individus, très destructrice pour l'estime de soi, le couple doit être un havre de paix, offrir des moments de confort et de réconfort. La règle d'or, pour moi, c'est cette relation de bienveillance, de respect, de confiance et de reconnaissance mutuels, qui permet les moments plus intenses de complicité et d'échanges, intellectuels ou sexuels. Notre conjoint doit être notre premier fan : il doit nous comprendre, nous défendre, nous encourager. On peut avoir des fans sur Facebook, mais c'est bien plus important chez soi !

**Propos recueillis
par Anne Lanchon**

**L'INDIVIDU
RATIONNEL
NE PÈSE PAS
LOURD QUAND
IL S'AGIT
DE PRENDRE
UNE DÉCISION
CONJUGALE
OU FAMILIALE
IMPORTANTE**

4. Cf. Michel Bozon, « Orientations intimes et construction de soi. Pluralité et divergences dans les expressions de la sexualité », in *Sociétés contemporaines*, 2001, n° 41-42.

5. Terme grec : affection, tendresse, dévouement.

