



■ mieux dans mon couple

En couple non c'est non !

LE MOUVEMENT #METOO A PERMIS QUE S'IMPOSE L'IDÉE DE CONSENTEMENT MAIS QU'EN EST-IL VRAIMENT AU SEIN D'UN COUPLE ? EST-IL TOUJOURS FACILE OU POSSIBLE DE DIRE NON À SON PARTENAIRE ? POURQUOI LES VIOLS CONJUGAUX RESTENT-ILS TABOUS ET IMPUNIS ? LE SOCIOLOGUE JEAN-CLAUDE KAUFMANN A MENÉ L'ENQUÊTE.

★ **ET VOUS, AVEZ-VOUS PARFOIS L'IMPRESSION D'ÊTRE FORCÉE PAR VOTRE PARTENAIRE ?**
Il avait 10 ans de plus que moi,
j'étais trop impressionnée pour m'affirmer

Marie-Cécile, 38 ans : J'étais jeune, j'avais 22 ans, et mon compagnon avait 10 ans de plus que moi. Nous avons une relation intellectuelle d'égal à égal, mais il m'impressionnait sur le plan sensuel. Il avait beaucoup plus d'expérience que moi. La première nuit que nous avons passée ensemble, nous avons fait l'amour une fois. C'était bien mais il est reparti à la charge sans que je comprenne bien ce qui se passait et sans préservatif. Je n'ai rien dit. Quelques fois, il se réveillait le matin

et commençait à me caresser, de dos, il voulait me pénétrer sans vraiment savoir si j'étais réveillée... Avec le recul, je n'ai vraiment pas l'impression d'avoir consenti à chaque fois. Mais je ne savais pas comment lui dire non, j'aurais eu l'impression de passer pour une cruche. J'étais jeune, quoi. Avec le recul, je pense bien sûr que j'aurais dû m'affirmer davantage ! Je ne me laisserais plus faire aujourd'hui. Et le mouvement #Metoo m'a définitivement ouvert les yeux sur le consentement.



NOUS SOMMES PARTIS POUR UNE LONGUE PÉRIODE DE TRANSITION QUI VERRA S'AMÉLIORER LE RESPECT MUTUEL ET L'ÉCOUTE DE L'AUTRE DANS LE COUPLE.

L'avis de Jean-Claude Kaufmann :
Marie-Cécile n'a pas à se culpabiliser exagérément car dire non n'est jamais simple. La relation amoureuse en elle-même crée une subtile emprise, encore plus quand le partenaire est impressionnant comme dans son cas. Quant à ce qu'elle raconte dans le

détail, beaucoup de femmes dans mon livre parlent de ce qu'elles appellent les "petites attaques nocturnes", quand l'homme ressent du désir alors que sa femme est endormie. Là, évidemment, il ne peut y avoir consentement. C'est l'exemple même de ce qu'il va falloir apprendre à changer.



"DANS LE COUPLE, LES EFFETS DE LA VAGUE #METOO SONT RESTÉS FAIBLES ET LOINTAINS, COMME SI LA QUESTION DU CONSENTEMENT NE SE POSAIT PAS ICI, COMME SI TOUT ÉTAIT SIMPLE ET NATUREL..."
Jean-Claude Kaufmann

★ **Mon compagnon a plus d'envies sexuelles que moi, je me force pour qu'il ne soit pas frustré**

Raphaëlle, 41 ans : Mon compagnon a beaucoup d'envies sexuelles. Il pourrait faire l'amour tous les jours. Au début de notre rela-

tion, il y a dix ans, ça ne posait pas de problème ! Mais entre-temps, il y a eu les enfants, l'usure... Ce qui fait que mon désir est beau-



coup moins grand que le sien. C'est normal pour une femme. Mais donc parfois, je dois me forcer à lui dire oui, à faire l'amour, sinon ce

n'est pas juste pour lui. J'ai acheté des pilules pour avoir plus de désir et un sextoxy que je n'ai pas encore essayé...

L'avis de Jean-Claude Kaufmann :
Raphaëlle est dans la situation de beaucoup de femmes qui se sentent dans l'obligation de se forcer un peu (ou parfois beaucoup) pour faire plaisir à leur compagnon. Le plus important pour commencer est que celui-ci en prenne conscience, si ce n'est pas encore le cas (la simulation est très répandue

aujourd'hui et ce n'est vraiment pas une bonne chose).
À partir de là, il sera peut-être possible d'imaginer d'autres gestes, d'autres manières de faire. Et si le décalage des désirs reste malgré tout important, le mieux est de trouver un arrangement pour que chacun fasse un effort de façon équitable.

★ Il m'a forcée plusieurs fois, alors que je disais non, une fois j'ai pleuré

Elsa, 30 ans : Mon copain et moi étions très amoureux, mais petit à petit une ambiance bizarre s'est installée. Il a commencé à me toucher à des moments où je n'avais pas envie, devant la télé, quand je prenais mon bain, quand je rentrais du boulot... Je n'avais pas la force de dire "arrête" à chaque fois. Puis il insistait pour avoir des relations sexuelles car il me "désirait trop". Il me disait que j'étais belle, que je le rendais fou. Puis c'est arrivé de plus en plus souvent qu'il me prenne violemment,

quand il était nerveux. Il n'écoutait plus mes envies, il m'a forcée à la sodomie plusieurs fois, même si je lui ai dit que je n'aimais pas ça et que ça faisait mal. Un jour, il m'a pénétrée quand il était saoul, alors que je disais non et que je pleurais. C'était difficile de me voir trahie par quelqu'un que j'aimais autant, et qui m'aimait aussi. C'est ma meilleure amie qui m'a ouvert les yeux, qui m'a dit que c'était du viol. Elle m'a aidée à le quitter. Je n'ai jamais eu aussi honte que quand je lui en ai parlé.

L'avis de Jean-Claude Kaufmann :
Elsa, vous l'avez quitté, et c'est le plus important, il n'y avait rien d'autre à faire, bravo. Oui il s'agissait bien d'un viol conjugal, vous expliquez très bien les étapes de la montée en puissance du harcèlement. Plusieurs femmes dans mon livre témoignent qu'il est difficile d'accepter ce mot "viol" venant d'une person-

ne que l'on aime ou que l'on a aimée.
Les viols conjugaux sont encore plus ignorés et impunis que les autres. Ils représentent pourtant 31 % de l'ensemble des viols, et ce chiffre est sans doute sous-évalué tant la loi du silence est encore plus forte ici. Vous avez eu la chance de parler avec une amie. Il ne faut jamais rester seule avec sa souffrance.



Il est rare qu'une femme dise non quand elle n'a pas envie

Mieux pour moi : Comment la notion de consentement dans le couple a-t-elle évolué à vos yeux ?

Jean-Claude Kaufmann : L'affaire Weinstein a provoqué un vrai choc, nous nous sommes rendu compte à quel point des attitudes de harcèlement étaient encore très répandues et violentes, notamment de la part d'hommes profitant de leurs positions de pouvoir. S'est ensuivi le mouvement #Metoo et cela a vraiment changé les choses, l'idée du consentement s'est imposée dans les esprits, même si la mise en pratique n'est pas toujours facile. En revanche, dans le couple, les effets de la vague #Metoo sont restés faibles et lointains, comme si la question du consentement ne se posait pas ici, comme si tout était simple et naturel, comme s'il n'y avait pas de problèmes. Alors que le non-consentement est fréquent et que règne la loi du silence. Il est rare qu'une femme dise non quand elle n'a pas envie.

Mieux pour moi : Concrètement, qu'est-ce qui a changé pour les hommes ?

Jean-Claude Kaufmann : Malgré tout, dans les têtes, les idées ont un peu avancé. Du côté des hommes, il n'est pas possible de parler globalement, il faut différencier trois groupes. Un petit groupe de harceleurs, de violeurs domestiques

impunis, qui n'ont rien changé à leurs violences. Un autre petit groupe de jeunes un peu déboussolés ne sachant pas comment faire avec les femmes qui prennent confiance dans une virilité assumée en se comportant comme des " vrais mecs " imposant leurs désirs aux femmes. Pour eux l'évolution est carrément négative. Et heureusement le troisième groupe, majoritaire, des hommes qui se posent de plus en plus la question de savoir si leur femme a vraiment envie, qui ont peur de la forcer. Mais qui aussi sont très malheureux de ne pas comprendre pourquoi son désir s'affaiblit.

Mieux pour moi : Qu'est-ce qui a changé pour les femmes ?

Jean-Claude Kaufmann : Nous sommes partis pour une longue période de transition qui verra s'améliorer le respect mutuel et l'écoute de l'autre dans le couple. Mais le chemin sera long et difficile. Pour les femmes d'ailleurs, cela commence par une période qui a même tendance à aggraver un peu les choses, mais il faut en passer par là. Dans leur tête, en effet, l'idée du consentement fait son chemin et elles se sentent donc encore plus coupables quand elles ne disent pas non alors qu'elles n'ont pas envie. Elles se rendent compte qu'il y a quelque chose qui ne va pas, sans trouver comment faire ni comment parler. Ce n'est pas confortable à vivre.

3 étapes pour améliorer les choses dans votre couple

La première étape est celle de la prise de conscience, explique **Jean-Claude**

Kaufmann. Il faut arrêter de refouler l'insatisfaction, d'enfourer tout cela dans la boîte noire



**LA COMMUNICATION DANS
LE COUPLE S'ENCLENCHE PAR
UNE SUITE DE PETITES VICTOIRES.
TOUT DÉBALLER D'UN COUP
N'EST SOUVENT PAS
UNE BONNE MANIÈRE
DE FAIRE.**

JEAN-CLAUDE KAUFMANN

**PAS ENVIE
CE SOIR**



**CONSENTEMENT
ANS LE COUPLE**

LLL
LES LIENS QUI LIBÈRENT

du silence. Les femmes doivent aussi arrêter de se culpabiliser. Parce que c'est très pénible pour elles. Mais aussi

parce que c'est souvent à cause de cette culpabilisation qu'elles ne disent rien.

Ensuite il faut essayer de parler, tranquillement, habilement, par étapes, en se saisissant d'occasions. La communication dans le couple s'enclenche par une suite de petites victoires. Tout

déballer d'un coup n'est souvent pas une bonne manière de faire.

Enfin, viendra le temps des arrangements et des petites tactiques à imaginer pour solutionner le décalage des désirs. Ce n'est pas toujours simple, constate le sociologue. Mais le dernier chapitre du livre montre comment les couples ont parfois des trouvailles étonnantes et joyeuses. Quel plus beau programme que d'apprendre à écouter l'autre et à mieux faire l'amour ? "

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

Pas envie ce soir : *l'évolution du consentement dans le couple*

Jean-Claude Kaufmann est sociologue, directeur de recherche au CNRS. Il a publié de nombreux ouvrages parmi lesquels *Premier matin, comment naît une histoire d'amour*, *Piégée dans son couple* et *Saint-Valentin mon amour !* Dans son nouveau livre *Pas envie ce soir*, il explore les zones grises de

nos intimités dans le couple : Que se passe-t-il quand l'un a envie et l'autre pas ? Peut-on dire non et comment le dire ? Peut-on aimer son conjoint et ne pas avoir envie de faire l'amour ? Ne risque-t-on pas de tuer le couple en se refusant ? (*Éditions Les Liens Qui Libèrent*, 272 pages, 19 euros).