

Aimer à nouveau

Oui, c'est possible!

Vous rêvez de refaire votre vie après une séparation? La deuxième chance en amour existe. Un amour plus libre, plus réaliste. Plus fragile aussi. Mais toujours aussi beau.

Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis

Plus d'un mariage sur deux échoue. Et c'est pire chez les couples non mariés! Moment critique: entre 10 et 20 ans de mariage/relation. Il y a donc de fortes probabilités aujourd'hui, à moins d'être devenue totalement aigrie suite à un divorce, de former un second couple dans sa vie. voire un troisième ou un quatrième! Chez nous, un tiers des mariages sont des remariages pour au moins l'un des deux conjoints. Et ça ne choque personne. «La rotation des partenaires et l'apprentissage amoureux par essai-erreur sont désormais admis, constate Jacques Marquet, sociologue à l'UCL. Les parents eux-mêmes poussent les jeunes gens à vivre leur jeunesse, à repousser le moment d'un engagement sérieux, pour se consacrer à leurs études. La qualité affective est elle aussi valorisée: on ne pousse plus à rester si ça va mal.»

3 ou 4 couples successifs
«En quelques décennies, le couple a subi plus de mutations qu'en deux mille ans», affirme Bernadette Costa-Prades, auteur de Réussir son nouveau couple et faire durer l'amour. En cause, selon elle: l'augmentation de l'espérance de vie, qui rend «l'amour toujours» bien plus long qu'avant; l'individualisme ambiant qui nous pousse à être l'artisan de notre propre vie et à nous épanouir; les revenus des femmes qui leur permettent de s'en

aller si elles ne sont pas heureuses (or, ce sont elles qui demandent le divorce dans 80 % des cas)... et une société qui fait l'éloge de la passion, par définition, éphémère. «Résultat, note Bernadette Costa-Prades: de plus en plus de couples ont du mal à résister à la chute de l'intensité de leurs sentiments. Déçus, ils préfèrent rompre et chercher un nouveau partenaire pour retrouver l'ivresse de la passion. Ceux-là n'ont pas encore appris à aimer.» Les sociologues prédisent que nous vivrons bientôt 3 ou 4 couples successifs, d'environ 10-15 ans chacun: le premier pour apprendre à vivre à deux, le deuxième, centré sur la fonction parentale et la vie professionnelle, le troisième, lieu d'épanouissement personnel et de temps pour soi, et éventuellement un dernier basé sur l'empathie et le partage spirituel.

Des besoins fondamentaux
Mais pourquoi, alors qu'on a tant souffert de son divorce, alors qu'on avait affirmé «on ne m'y reprendra plus», finit-on inmanquablement par vouloir replonger dans les doux tourments de l'amour? N'a-t-on pas retenu la leçon? D'abord parce que rien n'est plus agréable que d'avoir des papillons dans le ventre - l'amour n'est-il pas la meilleure des drogues? Ensuite, parce que le couple répond à des besoins fondamentaux. «Même si on vit dans une

société individualiste qui prône la réalisation de soi, estime Jacques Marquet, le besoin de reconnaissance de l'individu intime derrière les rôles sociaux reste important. De plus, dans cette société en crise, un partenaire amoureux apporte la sécurité: on n'affronte pas la vie seul.» «Le couple reste la meilleure stratégie pour vivre en harmonie, ajoute Yvon Dallaire, thérapeute de couple. Les gens heureux en ménage vivent 5 à 8 ans de plus que les autres.»

Des couples plus vulnérables
Il semble pourtant que les seconds couples ne durent pas forcément

plus que les premiers. Au mieux, les statistiques parlent d'une légère hausse des séparations, au pire elles évoquent un taux de 75 % d'échec quand on remet le couvert (85 % pour les troisièmes couples!). Serait-il plus facile de se séparer quand on l'a déjà fait une fois? Serait-on moins prête à accepter n'importe quoi? C'est surtout qu'on doit composer avec des éléments absents du premier couple: les enfants de l'autre, les ex, des cultures familiales différentes, mais aussi des blessures du passé qui peuvent revenir hanter le nouveau couple et le fragiliser, autant d'éléments qui viennent compliquer une relation conjugale

Les femmes auraient en moyenne 4 partenaires amoureux sérieux, les hommes, 7.

(Institut de recherche américain Kinsey)

qui n'est déjà pas si simple à la base.

Plus de liberté de choix
A contrario, on part aussi avec de meilleures bases. On a - normalement - tiré des leçons du passé:



Les hommes privilégiés

Hommes et femmes ne sont pas à égalité sur le marché de la seconde chance en amour. Les hommes refont plus souvent leur vie que les femmes (en moyenne 23 % en plus) et ils la refont plus vite (en général dans l'année de la séparation, à moins qu'ils n'aient déjà une autre femme sous le coude). Aucun critère d'âge ou de nombre d'enfants ne vient freiner leur volonté de se remettre en couple. «La peur de la solitude est plus importante chez les hommes, explique Bernadette Costa-Prades: ils remplissent le vide très vite, car ils ont besoin de sécurité, d'airbag, surtout quand ils sont dans une recherche de relation maternelle, ce qui est assez fréquent. Cette précipitation ressemble aussi à une fuite en avant, leur épargnant une douloureuse remise en question.» Les femmes, par contre, mettent en moyenne 3 à 5 ans pour refaire leur vie. Un problème d'âge (après 50 ans, les femmes ont plus de mal à rencontrer quelqu'un, le nombre d'hommes célibataires intéressés étant inférieur) et de nombre d'enfants. «Plus elles ont d'enfants, plus il leur est difficile de se remettre en couple, explique Jacques Marquet. D'une part, parce que les hommes hésitent à refaire leur vie avec elles, leur situation nécessitant souvent d'être prises en charge financièrement. D'autre part, parce que les femmes elles-mêmes, très attentives à leur rôle maternel (et comblées par celui-ci, ndr), vont se montrer prudentes par rapport au choix d'un 'beau-père'.» Dernier détail: la vitesse de la remise en couple dépend aussi du niveau socio-économique: plus une femme a un niveau social élevé, moins elle aura envie (et besoin!) de refaire sa vie!

on se promet de communiquer davantage, de passer plus de temps à deux, d'entretenir sa vie sexuelle... On sait davantage ce qu'on cherche: «Les personnes séparées sur notre site, constate Salama Marine, psychologue du site de rencontres



>> EliteDating.be, ne sont pas forcément plus sélectives que les jeunes, mais accordent une plus grande importance à la distance (la personne recherchée doit être située dans une périphérie de 50 km), à l'origine ethnique, à l'éducation et aux revenus de la personne recherchée. On a aussi des attentes plus réalistes. «On aime différemment, constate Yvon Dallaire. On se rend compte que la vie est différente de ce que l'on attendait. On a moins d'illusions: on a compris que le couple-passion était une attente narcissique, et que l'amour était avant tout une décision. On a donc plus de probabilités d'être heureux.» Moins de passion, donc, pour plus d'amour mature. Plus de liberté aussi! On dit souvent qu'on choisit son premier conjoint par rapport à sa famille, pour sa capacité (inconsciente) à nous faire rejouer des scénarios du passé, mais qu'on s'en éloigne avec le second, choix plus personnel. C'est vrai aussi par rapport aux normes



qu'on est prête à envoyer valser: «On constate souvent, note Jacques Marquet, qu'il y a moins d'homogamie (le fait de rechercher un conjoint très semblable à soi, ndlr) dans les seconds couples: une plus grande différence d'âge, des différences de niveau d'instruction, même une plus grande différence de taille!» On s'accorde également plus de liberté dans les modalités du «vivre ensemble»: par exemple, vivre ensemble une semaine sur deux et consacrer l'autre à ses enfants. Ou choisir des domiciles séparés. «Les LAT (Living apart together, c'est-à-dire les couples qui ne vivent pas ensemble) sont essentiellement des seconds couples, explique Jacques Marquet. Ils cherchent une dimension sexuelle et affective dans leur couple, sans la lourdeur du quotidien. Ils n'ont pas envie de ramasser les chaussettes sales de l'autre!»

Gardez espoir!

Plus ou moins fragiles, les seconds couples donnent en tout cas la possibilité d'aimer à nouveau. D'ajouter un nouveau chapitre à sa vie. Divorcer fait mal, mais on y survit. La vie est même souvent meilleure après, disent les pys. Et avec le contingent de célibataires actuels, les modes de rencontre plus faciles (via les sites de rencontre par exemple, qui permettent de remettre facilement le pied à l'étrier), il y a beaucoup de chances pour que la vie repasse le plat de l'amour. Vous craignez que votre vie amoureuse soit définitivement enterrée? Gardez espoir! «L'amour étant ce qu'il est, rassure Yvon Dallaire, vous allez peu à peu retrouver le besoin d'avoir quelqu'un dans votre vie, et quand l'envie sera là, la vie s'organisera pour que vous rencontriez quelqu'un d'autre!» Mettez toutes les chances de votre côté. • Ne négligez pas l'indispensable étape du deuil. Inutile de vous jeter dans les bras du premier venu, de multiplier les aventures, de vous noyer dans le travail, de faire

comme si tout allait bien... Vous ne feriez que retarder le début d'un travail de reconstruction long, douloureux, mais nécessaire. «En brûlant les étapes du deuil, écrit Bernadette Costa-Prades, le chagrin revient un jour comme un boomerang.» • Détachez-vous du passé. Plus facile à dire qu'à faire... Mais tant que votre ex rode dans vos pensées ou sur les photos de votre salon, vous ne serez pas capable d'aimer à nouveau. • Analysez ce qui n'a pas marché. Quelles ont été vos erreurs réciproques? Quelles sont les responsabilités de chacun? Dire: «C'était un salaud» ne vous aidera pas à prendre les rênes de votre vie en main et vous fera courir le risque de refaire exactement les mêmes erreurs. Ce faisant, vous en apprendrez beaucoup sur vous-même. Certains anthropologues comparent d'ailleurs le divorce à une initiation, un passage entre la vie du jeune adulte et la véritable maturité. • Ne croyez pas qu'il suffit de changer de partenaire! «On croit souvent, dit Yvon Dallaire, que si le premier couple n'a pas marché, c'est parce qu'on s'est trompé de partenaire, et que ça ira mieux avec un autre. Mais tant qu'on aura les mêmes croyances sur l'amour, les mêmes attentes illusoirement narcissiques, on sera dans l'erreur. Le couple n'est pas fait pour rendre heureux, mais pour générer des crises. Tant qu'on n'a pas compris ça, tant qu'on n'a pas des attentes plus réalistes, on court le risque d'une nouvelle séparation.» • N'entretenez pas de haine vis-à-vis de votre passé, vous ne feriez qu'empoisonner votre présent. Certes, pour le moment vous vous souvenez surtout des mauvais côtés de votre relation, mais il y a eu aussi de bons moments, et cet ensemble fait partie de vous. • Ne cherchez pas à rencontrer quelqu'un d'autre à tout prix. L'amour frappe souvent à la porte quand on ne l'attend plus. En attendant, prenez soin de vous, dévelop-



Pour en savoir plus

A lire

- Réussir son nouveau couple et faire durer l'amour, Bernadette Costa-Prades, éd. Hachette
- Pratique.
- La deuxième chance en amour, Sylvie Angel et Stéphane Clerget, éd. Odile Jacob.
- Qui sont ces couples heureux? Surmonter les crises et les conflits du couple, Yvon Dallaire, éd. Le Livre de Poche.
- Petit cahier d'exercices des couples heureux, Yvon Dallaire, Jouvence Editions.

Internet

- www.coupleheureux.com Pour tester la solidité de votre nouveau couple.
- www.elitedating.be Un site de rencontre sérieux avec une majorité de gens séparés (moyenne d'âge: 46 ans).

pez de nouvelles activités, de nouvelles amitiés... Occupez positivement et sereinement le temps qui vous sépare d'une rencontre amoureuse, d'autant plus que vous ignorez si cela va durer. Le délai idéal? Entre deux et quatre ans: le deuil est fait et on n'a pas encore pris des habitudes de célibataire endurci! • Vous avez rencontré quelqu'un? Evitez la tentation de le comparer à votre ex. Une histoire n'est pas l'autre et chacun a sa propre personnalité. Sans compter que ce genre de comparaisons est particulièrement blessant. • Prenez le temps dans votre nouvelle relation, et cela même si les secondes unions ont souvent tendance à démarrer sur les chapeaux de roue (pour rattraper le temps perdu?). Et cela d'autant plus si vous amenez chacun votre famille dans l'escarcelle. Des statistiques disent qu'il faut 7 ans pour qu'une famille recomposée s'ajuste! ●

TEST Etes-vous prête pour une nouvelle histoire d'amour?

1. Depuis combien de temps êtes-vous séparée?

- a) Moins d'un an.
- b) Plus d'un an.

2. Qui a quitté l'autre?

- a) C'est vous.
- b) C'est lui.

3. Connaissez-vous les raisons de cet échec?

- a) C'était un salaud!
- b) Vous avez fait des erreurs, lui aussi.

4. Où se trouvent les photos de votre ancien couple?

- a) Dans le salon.
- b) Dans une boîte, dans votre garde-robe.

5. Quel genre de contacts entretenez-vous avec votre ex?

- a) Vous êtes toujours en guerre.
- b) Vos rapports sont devenus cordiaux.

6. Comment vos enfants vivent-ils

la séparation?

- a) Ils en souffrent énormément.
- b) Ils s'y sont habitués.

7. Le profil Facebook de votre ex...

- a) Vous le consultez encore tous les jours.
- b) Vous l'avez effacé de vos amis.

8. Quels souvenirs gardez-vous de votre relation?

- a) Les pires. Ou les meilleurs.
- b) Un mélange de bons et de moins bons.

9. Vous sentez-vous prête pour un nouvel amour?

- a) Oui, pourvu qu'il arrive le plus vite possible.
- b) Rien ne presse, tout vient à point à qui sait attendre.

10. Votre nouvel amour vous déçoit.

- a) Vous repensez à votre ex: lui au moins ne vous décevait pas.
- b) Vous pensez: personne n'est parfait.

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de a)

Vous n'êtes pas prête pour recommencer sereinement une nouvelle relation de couple. Trop accrochée au passé, encore trop dépendante de votre ex, soit parce qu'il est votre pire ennemi, soit parce que vous pleurez encore son départ. Mieux vaut vous laisser encore un peu de temps pour faire votre deuil.

Vous avez une majorité de b)

Vous avez pansé vos blessures, avez réfléchi aux raisons de votre échec, avez pris le temps de vous reconstruire et de mieux vivre avec vous. Même si retrouver l'amour ne vous semble pas indispensable pour le moment, il se pourrait bien qu'il ressurgisse rapidement dans votre vie.