

# Couple : Cultiver les différences

On les considère souvent comme l'ennemi d'un couple durable. Et nombreux sont les amoureux d'hier à se séparer sur ce constat d'échec : « Nous sommes trop différents ». Pourtant, les différences et les particularités de chacun ne sont pas des obstacles insurmontables. Bien au contraire. Elles constituent même la véritable richesse du couple. Les explications de Pascal Duret, sociologue.

Margaux Rambert

## Être des âmes soeurs, pas des doubles

Malheur aux couples dont les partenaires sont trop différents, entend-on souvent. Pour durer, les conjoints doivent se ressembler, partager les mêmes valeurs, les mêmes goûts, sans quoi, on ne donne pas cher de leur peau. Ainsi, il serait insensé de penser qu'un couple aux convictions politiques différentes par exemple ou qui se dispute souvent puisse être un couple heureux et durable. Erreur, répond Pascal Duret, sociologue. « L'opposition aide au bonheur car elle aide à se définir par rapport à l'autre. Chacun n'est jamais autant lui-même que lorsqu'il défend ses propres valeurs. » Pas la peine, donc, d'être d'accord sur tout pour être un couple heureux. « Quelle plaie sinon ! », renchérit Pascal Duret. « Les individus ne veulent pas d'un clone ou d'un double, ils veulent continuer à exister en tant que personne singulière. Ils vivent une tension entre l'envie d'être des 'âmes soeurs' et la peur d'être des 'doubles' indifférenciés. Mais on peut être des 'âmes soeurs' sans être des 'doubles' ».

D'autant que partager les mêmes valeurs n'est pas forcément un gage d'harmonie au sein du couple. Au contraire. « On peut aimer une valeur commune sans l'honorer, la définir, la traduire de la même manière, ou sans lui accorder la même importance ». Prenons par exemple la question de la propreté. A priori, personne n'aime vraiment habiter dans un endroit sale. Mais si certains se contentent d'un coup de balai, d'autres font rimer ménage et récurage. Une belle source de disputes en perspective...

## Apprivoiser les différences

Ces différences, ces singularités de l'autre qui souvent nous irritent (il est radin, elle est maniaque...), il est possible d'en tirer parti. A une condition : accepter que son conjoint puisse avoir des valeurs différentes des nôtres. Et surtout, chercher à les comprendre. « Chacun est généralement persuadé qu'il n'y a qu'une seule bonne raison pour faire une action. Et pense que si son conjoint se conduit comme cela, c'est parce qu'il pense cela et uniquement cela. Or une même action peut être accomplie en raison de valeurs différentes. Il est donc fondamental de ne pas expliquer les actions de l'autre à travers notre propre système de valeurs, mais de chercher à les comprendre selon la grille explicative de l'autre ». La clé : le dialogue. Car avant d'être des sources de conflits, les différences sont avant tout des « sources de discussions ». A chaque couple de prendre du temps pour exposer, expliquer son point de vue à son partenaire. Pour entendre celui de l'autre. Tout en partant du principe, évidemment, que les deux avis sont aussi légitimes l'un que l'autre.

## Apprendre à négocier

Tout repose donc sur l'art subtil, et souvent difficile, qu'est la négociation. « Règle numéro 1 : tout n'est pas négociable. » Esprit de famille, d'équipe, désir de liberté, d'indépendance... A chacun des membres du couple d'établir l'étendue des valeurs qu'il juge « non-négociables ». Tout en sachant que pour faire couple, deux personnes se doivent, même s'ils ont des valeurs individuelles divergentes, de partager des valeurs dites « conjugales. », là encore, propres à chaque couple. Il y a la complicité, la confiance, la solidarité ou la plus plébiscitée dans les sondages, la fidélité. « Ce sont les piliers du couple. Elles sont nécessaires à son unité et ne peuvent être mises en œuvre qu'à deux. » C'est d'ailleurs à partir de ce socle commun que le couple peut négocier. « Car la règle numéro 2, c'est que l'on ne commence à négocier que sur un ensemble de règles déjà établies, avance Pascal Duret. Par exemple, si un conjoint demande à partir en vacances seul, il sait qu'il faut qu'il soit là pour les fêtes de famille. »

## **Inventer des compromis**

Sur ces bases, la négociation conjugale peut commencer. Et avec elle, les compromis. Un mot qui fait souvent grimacer les visages. Mais, contrairement à ce que l'on pense souvent, faire un compromis ne signifie pas se renier. « C'est une manière de rester soi-même, mais à deux. C'est un accord temporaire qui permet d'avancer tout en conservant des points de vue différents. L'absence de compromis peut avoir des conséquences désastreuses sur la vie de couple car c'est un domaine où l'on ne peut rien imposer à l'autre ». D'ailleurs, au lieu de s'épuiser dans un affrontement quotidien autour des chaussettes sales qui traînent, du comportement au volant de l'autre ou de sa manière de ranger la vaisselle, et si nous apprenions à « lâcher du lest » ? « Il faut faire attention à ne pas réduire l'autre à ses petites habitudes. Le meilleur moyen de l'empêcher d'évoluer, c'est de se focaliser sur ses petites manies que l'on juge insupportables et ne pas changer ce regard ».

## **Savoir faire front commun**

Et plutôt que de chercher à détruire ces différences qui, au final, donnent du sel à la relation et la nourrissent au quotidien, pourquoi ne pas tenter, plutôt, de les apprivoiser ? « Pour cela, il faut mettre en place des cadres qui permettent d'entretenir une vision commune de la vie à deux, par-delà les différences. Par exemple, se fixer ensemble des priorités concernant l'éducation des enfants : leur sécurité au domicile, l'apprentissage de la vie à plusieurs, leur autonomie scolaire... Les membres du couple ne sont pas obligés d'être d'accord sur la manière d'atteindre ces différents points mais il faut qu'ils apprennent à négocier à partir du même cadre, qu'ils se mettent au moins d'accord sur l'essentiel, sur la hiérarchie de ces objectifs éducatifs ». Si un couple n'a pas à s'entendre sur tout, il est bon de rappeler qu'il doit néanmoins, parfois, savoir faire front commun. Quand il est question de l'avenir des enfants, de responsabilités familiales, mais aussi quand l'un des membres du couple est attaqué...

## **Établir une culture des différences**

Reste à construire une connivence autour de valeurs, mêmes différentes. A élaborer ce que Pascal Duret appelle « une culture commune des différences de valeurs. » Comment l'établir ? « En faisant vivre cet art de la négociation conjugale et en gratifiant l'autre, même quand celui-ci agit selon d'autres principes que les siens. Cette reconnaissance a bien plus de poids si elle vient de quelqu'un qui n'a pas les mêmes valeurs que soi ». Établir une culture

des différences, c'est aussi sortir du modèle fusionnel : faire chacun son activité, se réserver des instants pour soi, sortir séparément... Des bulles d'oxygène bénéfiques au couple. A condition d'en faire profiter son conjoint. « Il est nécessaire que les membres du couple se racontent ces moments séparés qu'ils ont vécus. S'ils se contentent de vivre des vies parallèles et cloisonnées, cela reste insuffisant. Alors qu'en faire le récit enrichit la vie conjugale ». Les différences, il faut donc savoir les reconnaître, en parler, en rire aussi. L'objectif : « valoriser l'identité du couple. » Et n'y a-t-il pas meilleur exemple de compatibilité ?

Pascal Duret est sociologue et l'auteur, notamment, de *S'aimer quand on n'a pas les mêmes valeurs*, Armand Colin, 2010.