



Flavia Flament consacrera son émission **On est fait pour s'entendre** au thème « Vivre ensemble séparément » le **mardi 11 novembre de 15h à 16h**

CHACUN SON TOIT

ILS S'AIMENT MAIS ONT DÉCIDÉ DE NE PAS VIVRE ENSEMBLE. ET SI C'ÉTAIT UNE PISTE POUR FAIRE DURER L'AMOUR ?

Par **Bernadette Costa-Prades**

Illustrations **Deligne/Iconovox** pour *Femme Majuscule*



« Quand j'ai rencontré Paco, il n'a jamais été question que j'aie à vivre chez lui, ou lui chez moi. Je suis comme un chat, j'ai besoin de mon territoire, sinon, je griffe ! Lui étant un grand solitaire, cela nous va très bien », témoigne Bérengère, 52 ans, qui a rencontré son compagnon après un divorce, à 45 ans. Pour ces nouvelles unions, il s'agit aussi d'éviter les écueils de la famille recomposée. « Il avait des enfants, moi aussi, mais nous ne les élevions pas de la même manière. Les premières vacances communes ont été une vraie catastrophe ! Après cette expérience, nous avons décidé de ne pas cohabiter », renchérit Sarah, 49 ans. Plus étonnant, certains couples, après des années de vie commune, décident de vivre chacun dans un lieu différent. « Quand les enfants sont partis, nous avons vendu notre grand appartement à Toulouse, acheté une maison à la montagne et un petit deux-pièces en ville. Il se trouve que mon mari travaille en free lance et s'est installé dans notre chalet, où je pars le rejoindre à partir du jeudi soir. Cette nouvelle organisation de vie nous a donné une belle respiration ! », assure Sabine, 55 ans, citadine convaincue, qui n'aurait jamais opté pour la vie en continu dans les alpages.

Ces couples ont choisi courageusement une voie différente... car les critiques ne manquent pas ! « Je peste à chaque fois que mes amies me disent : "Dans le fond, tu ne l'aimes pas tant que ça si tu ne veux pas vivre avec lui !" », poursuit Bérengère. Quand il s'agit d'un couple au long cours, c'est

l'incompréhension qui domine. « Ma mère m'a tout de suite dit : "Mon dieu, vous voulez vous séparer !" Pour elle, c'est inconcevable de ne pas vivre avec son mari », explique Sophie, 52 ans, qui a décidé l'an dernier de s'installer dans un deux-pièces reçu en héritage. À moins que la réaction ne traduise une pointe de jalousie... Le psychanalyste Alain Hénil⁽¹⁾ n'est guère étonné par ces réactions hostiles : « L'image de la fusion s'impose quand on parle du couple. Comme si pour aimer, il fallait avoir son partenaire sous la main 24 heures sur 24, savoir ce qu'il vit, ce qu'il fait, ce qu'il pense. » Sans compter que beaucoup suggèrent avec fiel que l'infidélité sera sans doute de la partie... « Dès que vous vous accordez de l'espace, c'est forcément pour faire la java, comme si le couple était le tombeau de la fête ! », s'étonne le psychanalyste.



COUPLE

••• Pourtant, quand les enfants sont élevés – ou que l'on souhaite élever les siens chacun de son côté – qu'est-ce qui nous interdit d'inventer un autre modèle? « *Les couples manquent souvent d'imagination ou d'audace, et il en faut pour aller à contre-courant de celui que nous impose la société* », constate la sexologue Ghislaine Paris⁽²⁾. Mais n'avons-nous pas justement atteint l'âge où nous pouvons nous passer de l'approbation des autres? « *Quand les enfants sont partis, le couple s'interroge souvent sur une nouvelle organisation, pourquoi pas en vivant chacun de son côté, en privilégiant la qualité à la quantité? C'est une option intéressante* », assure le psychanalyste. À cette étape de notre vie, nous avons envie d'aller à l'essentiel, de hiérarchiser nos priorités, qui ne sont pas toujours de passer toutes les nuits dans le même lit... « *Jusqu'à 45, 50 ans, nous avons beaucoup sacrifié sur l'autel de la famille, fait de nombreux compromis. Il y a ensuite une aspiration à un développement plus personnel, un besoin de se recentrer sur soi* », explique Ghislaine Paris. Même son de cloche pour Alain Héril: « *Nous avons l'envie de cultiver la légèreté et la joie de vivre tout en donnant une dimension spirituelle à notre vie. Nous n'avons pas besoin d'être collés l'un à l'autre pour les développer.* »

C'EST BON POUR LE DÉSIR

Ce n'est pas un scoop, le désir se nourrit du manque, de l'imaginaire... Vivre chacun de son côté est incontestablement un aiguillon pour la sexualité, la distance redonnant le goût de la conquête.

« *La relation sexuelle est souvent noyée dans un trop-plein d'affection et l'on finit, certes par bien s'aimer, mais par ne plus se désirer. Cette formule oblige chacun à rester sur le qui-vive, à continuer à séduire. L'éternel problème du couple est de naviguer sans cesse entre besoin de sécurité et de surprise: la non-cohabitation ménage les deux* », explique Alain Héril. Marine, 51 ans, a su recréer les conditions de cet espace qui érotise la relation: « *Depuis que nous faisons chambre à part, je revis! Je ne supportais plus de l'entendre ronfler, il ne supportait plus que j'allume la lumière pendant mes insomnies pour lire,*

on passait nos nuits à nous disputer! Aujourd'hui, on s'invite à se rejoindre, on va toquer à la porte de l'autre quand on a envie de se retrouver. » Savez-vous que la reine Victoria, bien loin de l'image corsetée que nous avons d'elle, adorait le sexe? Une nuit, elle alla frapper à la porte de son mari en criant: « *Ouvre, c'est la reine!* » Pas de réponse. Cinq minutes plus tard, elle frappa à nouveau et murmura: « *Chéri, c'est votre femme.* » Et la porte s'ouvrit... Ah, la séduction!

Les atouts de cette formule? Elle évite de se noyer dans le quotidien, permet de préserver un espace à soi, de vivre à son rythme. « *Je veux pouvoir regarder des séries débiles à la télé en pyjama en*

mangeant n'importe quoi, me coucher avec un bon bouquin à 21 heures, après avoir avalé une soupe. C'est impossible quand nous sommes ensemble, Paco est d'origine espagnole, il n'a jamais faim avant 22 heures », relate Bérengère. Ajoutons que lorsque le couple se retrouve, chacun reçoit dans « son intérieur », ce qui met la relation dans un bel écrin, on découvre – ou redécouvre – les goûts, l'énergie de l'autre... « *Lorsque je vais chez Laurent, il met les petits plats dans les grands, moi, je m'habille avec soin, même si cela ne fait que trois jours que nous ne nous sommes pas vus. Nos retrouvailles sont toujours joyeuses!* », témoigne Sarah. Ne pas cohabiter permet encore de développer ses passions, son réseau amical, pour ensuite avoir beaucoup de choses à se raconter, ce qui n'est pas toujours le cas quand on vit ensemble. De l'avis de nos deux spécialistes, les couples qui optent pour le chacun-chez-soi discutent souvent beaucoup, alors qu'après des années passées ensemble, le risque est grand de voir la vie commune tourner à la simple cohabitation... Seul bémol? Cette organisation coûte cher. Les couples trouvent donc différentes parades pour vivre séparés... sous le même toit. « *Quand mon fils est*



SI ON VIVAIT CHACUN DE NOTRE CÔTÉ, JE NE POURRAIS PLUS T'APPORTER LE PETIT DÉJ AU LIT, BIBICHE!

CE NE SERAIT PEUT ÊTRE PAS PLUS MAL...



parti vivre aux États-Unis, j'ai récupéré son studio dans le jardin pour en faire mon atelier de peinture, où je dors parfois. Je suis ravie d'avoir cette base de repli quand nous nous disputons, ou tout simplement quand j'ai envie d'être un peu seule », témoigne Lucie, 49 ans. Certains décident de faire chambre à part, pour que chacun puisse vivre à son rythme. D'autres encore, ayant une résidence secondaire, alternent vie commune et vie séparée dans deux lieux, pour leur plus grand bonheur, comme le raconte plus haut Sabine, qui ajoute malicieusement: « *Dans le fond, j'ai l'impression d'avoir une double vie!* »

Cela dit, pour vivre sereinement l'aventure, le couple doit faire preuve d'une certaine maturité. « *Bien souvent, je constate que ce sont des personnes qui ont fait un travail sur elles et ont accepté leur solitude fondamentale. Il ne faut pas avoir besoin de l'autre en permanence pour tenir debout* », détaille Alain Héril. Pour Ghislaine Paris, les hommes et les femmes n'y trouvent pas forcément les mêmes bénéfices: « *Les premières se sentent soulagées du poids de la logistique, qui repose souvent sur leurs seules épaules, tandis que les seconds ont là une occasion de grandir, d'apprendre à se débrouiller seuls. Cela leur évite de tomber dans le travers, fréquent*

à 50 ans, de se faire mater par leur femme. » Toutefois, si la non-cohabitation est envisagée alors que des vieilles rancunes ne sont pas soldées, que le couple ne dialogue plus, la décision ressemble plus à une fuite qu'à une étape vers une vie meilleure. « *Certains n'arrivent pas à retrouver un équilibre après le départ des enfants. Face à eux-mêmes, ils se rendent compte qu'ils n'ont plus grand-chose à se dire, ou que leur vie sexuelle est un désert* », souligne Alain Héril. Le risque encore? L'éloignement, la perte d'une certaine familiarité. « *Ce choix demande une grande vigilance, sinon chacun va développer de son côté ses centres d'intérêt, ses relations amicales et finir par ne plus rien partager* », souligne Ghislaine Paris. Contrairement à une idée tenace, ceux qui vivent avec succès la non-cohabitation sont souvent complices et amoureux, sinon, elle tue rapidement la relation.

Enfin, la décision doit être réinterrogée au fil du temps: « *Il est nécessaire de se demander régulièrement si la formule nous convient toujours, si chacun y trouve son bonheur, sinon, elle sera difficile à tenir dans la durée* », met en garde Ghislaine Paris. Car la distance n'est pas bien vécue par tous. « *Lorsque Luc travaillait à 500 kilomètres de la maison, raconte Catherine, 59 ans, nous avons été séparés pendant cinq ans, la pire période de ma vie! Moi, j'ai besoin du quotidien pour nourrir mon amour, j'aime que mon mari m'apporte le café au lit le matin en me commentant les nouvelles à la radio...* » Il n'y a pas qu'une façon d'être en couple: à chacun de trouver celle qui le rend le plus heureux et lui permet de s'aimer durablement. Sans craindre de sortir des sentiers battus! ♦

1. Auteur de *Femme épanouie*, éd. Payot. 2. Auteur d'*Un désir si fragile*, éd. Quotidien Malin.