




Fabrice Bak est psychologue interactionniste, spécialisé dans le cadre de la psychologie cognitive et de son application au niveau de la prise en charge des enfants en difficultés scolaires. Il est membre du comité scientifique de la Fédération Jumeaux et Plus et il s'occupe autant du développement de nos multiples que des couples qui s'adressent à lui quand rien ne va plus. Il a accepté d'aborder avec nous un concept souvent oublié : **la conjugalité**.

Et si pour une fois, on parlait **conjugalité** plutôt que parentalité ?

De quoi s'agit-il ?
C'est le lien émotionnel, affectif et intime entre deux personnes (de sexe différent ou de même sexe) qui amène la création du couple amoureux puis du couple parental. C'est donc le creuset initial qui va faire naître la famille et contiendra les enfants. En ce sens, la conjugalité est une véritable préhistoire de la parentalité. Ses ressorts contiennent les lignes de force qui permettront aux parents de traverser les épreuves de la parentalité, mais aussi les vulnérabilités qui ne manqueront pas d'être réactivées à l'arrivée des bébés et à chaque moment paroxystique du maternage intensif, de l'éducation et de la construction de l'autonomie des enfants.

 **Pourquoi rencontre-t-on l'autre ? Qu'est-ce qui se joue dans le désir de faire couple ?**

Chaque rencontre est unique et pourtant, toutes les rencontres visent à nourrir trois critères. Premièrement, et parce que nous ne sommes pas dans des logiques de mariages arrangés comme dans d'autres sociétés ou d'autres périodes historiques, nous rencontrons l'autre parce qu'il nous attire physiquement. Deuxièmement, l'autre nous attire parce que nous sommes fascinés de découvrir un univers affectif, mental, social qui lui est propre, qui vient enrichir le nôtre et nous offre la chance de devenir plus nous-mêmes. Troisièmement, mon intimité avec cet autre remarquable est sympathique sexuellement parlant, avec lui/elle, je suis épanoui(e).

Quand la rencontre s'établit en nourrissant les trois critères que nous venons de citer, on aboutit à une relation osmotique. On y a l'impression de connaître l'autre de manière globale et entière. Attention, cette forme de couple n'est pas exempte de conflits. Elle pourra simplement les dépasser parce que sa force réside dans la capacité à raconter, à dialoguer, à mettre des mots là où il y a eu incompréhension ou souffrance.

Quand la rencontre nourrit plus faiblement ou aucunement l'un des

trois critères, le couple est vulnérable aux bouleversements qui viennent heurter son histoire de l'extérieur. L'arrivée des multiples, mais celle d'un singleton tout pareillement, fait partie de ces coups de boulot. Si par exemple, le couple s'est établi autour de la passion physique exclusivement, l'arrivée des enfants risque fort de mettre à mal le contrat implicite qui tient le couple. Le travail de transformation de cette forme de passion en attachement débouche hélas plus souvent sur le ressentiment et la haine que sur l'attachement. Nombre de couples dont la rencontre portait déjà un ou deux déficits relativement aux critères exposés, dérivent rapidement vers le modèle de la colocation après l'arrivée des enfants : c'est un couple qui partage les choses, mais n'a plus rien à se dire. La séparation n'est pas loin, et les deux ex-partenaires investiront une parentalité sans conflit, mais sans conjugalité. Je reste pourtant persuadé que le couple est une aventure extraordinaire et que nous sommes faits pour traverser la vie à deux. Le couple s'écrit comme un roman, il a sa vie propre, il peut tomber malade et en guérir d'autant plus facilement que ses bases sont pleines. C'est pourquoi, cet autre, il est important de bien le choisir. Mais on a aussi le droit de se tromper. Si lors de la rencontre, le couple a nourri les trois critères dont nous avons parlé, il est tout à fait possible de

l'aider à traverser des moments douloureux. Pour autant, quand les couples se sont construits sur des critères vides, il est inutile d'insister. Il ne faut pas interdire aux membres de ce couple d'être heureux, ailleurs.

Quel est l'impact de l'arrivée des multiples sur la conjugalité ?

Les enfants sont de puissants opérateurs de vérité. Leur arrivée, et tout particulièrement l'annonce d'une grossesse multiple, l'hyper-médicalisation du suivi de la grossesse, le fait que rien ne se passe comme prévu malgré les efforts d'anticipation et de préparation, vont interroger les principes fondateurs du couple et mettre à jour les sources de sa fragilité. Les multiples, et tout particulièrement les jumeaux (parce que les mères de jumeaux pensent qu'elles peuvent y arriver sans aide extérieure, contrairement aux mères de triplés ou plus qui savent que c'est impossible), commettent un hold-up sur la conjugalité. En venant à plusieurs, ils mettent entre parenthèses la vie du couple conjugal.

Seul le couple parental reste fonctionnel, et ce, généralement, pendant les deux premières années de vie des enfants, période à partir de laquelle les enfants acquièrent assez d'autonomie (les pleurs sont remplacés par la parole, ils peuvent attendre, la marche et bientôt la propreté viennent alléger le quotidien) pour laisser souffler les parents. Les sujets de conversation tournent exclusivement autour du maternage des enfants, et peu à peu, sans y prendre garde, les partenaires ne se parlent plus. La sexualité est elle aussi mise en veilleuse, par extrême fatigue des deux partenaires, par absence d'intimité dans un univers envahi par les objets de puériculture.

Les refus répétés en la matière sapent très rapidement les composantes du critère numéro trois, ce qui met en danger le couple conjugal. Monsieur peut se sentir réduit à son rôle de père, il peut avoir tendance à se réfugier dans le travail et ailleurs.

Quels conseils peut-on donner aux parents qui nous lisent ?

Que la conjugalité soit mise à mal par la naissance des enfants, c'est tout à fait normal. Ils prennent pour un temps dans le quotidien des mamans la place occupée par le conjoint. Mais reprenant nos trois critères, nous pouvons donner pour chacun d'entre eux des conseils visant à restaurer plus rapidement la conjugalité. C'est le critère physique qui est attaqué en premier lieu chez les mamans de multiples. Les mères disent elles-mêmes ne pas reconnaître leur corps, elles perdent pour un temps le sentiment de leur féminité. Leur conjoint le dit : « Elle se laisse aller ». C'est là qu'il peut et doit intervenir. Plus que se désoler de la prise de poids et de la perte de libido de sa compagne, un mari peut garder les enfants pour qu'elle aille chez le coiffeur, l'encourager à se remettre au sport, à lâcher prise en planifiant un séjour à la plage. Mon conseil numéro 1 serait donc celui-ci : « Aidez votre compagne à faire attention à elle, aidez-la à prendre soin d'elle. »

Sur le plan émotionnel, il est bon d'organiser des moments exclusivement conjugaux, c'est-à-dire sans les enfants, pendant lesquels les partenaires pourront se replonger dans les souvenirs de leur rencontre. Il s'agit de retrouver dans le passé ce que l'on a aimé

dans l'univers de l'autre et de chercher à faire plaisir à l'autre. Il faut recréer les conditions de l'émotion dans le couple en jouant sur l'effet de surprise : « J'ai pris deux places pour le match de Hockey... », « J'ai réservé deux places au restaurant... ». Car plus le couple conjugal sera fort, plus le couple parental sera solide. Mon conseil numéro 2 serait de « Redonner à l'autre sa place en tant que partenaire de vie » de manière à briser l'effet de réduction du père au rôle de géniteur et la réduction de la mère au rôle d'auxiliaire de puériculture.

Sur le plan de l'intimité sexuelle, inutile de prendre rendez-vous chez un sexologue. Commençons par recréer des moments d'intimité où sont bannis tous les signaux se référant aux enfants, c'est-à-dire hors de la maison et où sont bannis aussi tous sujets de conversation relatifs aux enfants ou au travail. La sexualité, c'est avant tout du fantasme et un ensemble de jeux érotiques entre deux adultes qui se sont trouvés attirants. C'est le conjoint qui va aider sa partenaire à réinvestir en premier lieu la conversation amoureuse. Car avant le sexe, il faut parler sexualité en utilisant les souvenirs par exemple. Mon conseil numéro 3 serait donc celui-ci : « Organisez un petit week-end romantique pour recréer l'état d'esprit qui permette le rapprochement amoureux. » ●

En conclusion, nous retenons que le couple conjugal est à la fois une aventure et le creuset de la parentalité. Dans nos discours, nous privilégions les thématiques des enfants (et du droit à l'enfant), de la famille (pour tous ou pour certains), de la parentalité (positive ou trop exigeante) au risque d'envahir l'espace de la pensée sociale et politique. Mais c'est oublier d'aborder la conjugalité comme ressource. C'est pourquoi nous proposons à nos lecteurs, pour retrouver la grammaire de l'échange amoureux, de réfléchir, régulièrement et en couple à cette proposition simple et profonde : « Redis-moi encore et encore pour quelles (belles et bonnes) raisons nous nous sommes rencontrés. »