

Agacements / Les petites guerres du couple

Jean-Claude KAUFMANN

Armand Collin ; 2007 ; collection Le livre de poche.

Notes personnelles : Lire ce livre m'a... agacé ! Parce que l'auteur dit des choses très bien, mais dans un fouilli indescriptible. Rien de bien grave, en fait... CQFD ! ;)

1 Le constat : $1 = 2$; $1 + 1 = 4$! Comprendre l'agacement.

L'agacement est le fruit d'une dissonance, d'un écart entre la norme et l'acte posé.

Chacun a en soi ces dissonances : il y a un écart parfois entre celui que l'on voudrait être et celui que l'on est. « Mais où donc ai-je encore posé mes clés ? », se dit-on mentalement... En chacun, $1 = 2$.

Une fois que l'on se marie, on additionne les dissonances, mais pire, on apporte une dissonance dans l'univers de l'autre. « Mais si seulement il / elle pouvait cesser de... », rumine-t-on. En couple, $1 + 1 = 4$!

L'agacement est superficiel ; mais accumulé, il pèse lourd. En fait, regardons-le en face, car il n'a rien d'anodin : il vient révéler quelque chose de notre structuration identitaire personnelle, et de notre structuration identitaire de couple. Nous avons besoin de cohérence, d'unification de l'être.

L'agacement généralisé peut se cristalliser sur un détail précis pour s'exprimer. Et la disproportion entre l'acte posé et la réaction suscitée n'aidera pas à comprendre sa légitimité... Parfois, la cristallisation se fait sur un détail symbolique, quelque chose qui en dit long, qui résume bien la tendance générale qui énerve le plus.

En fait, l'agacement se produit quand quelque chose nous résiste. Nous avons tous construit des actes réflexes inconscients, qui nous évitent la surcharge mentale. Quand un grain de sable se glisse dans un engrenage, il produit une réaction en nous. Et c'est souvent parce que c'est petit, anodin, parce que cela ne demanderait pas un effort surhumain à être éradiqué, que cela agace : cela pourrait ne pas être là, et pourtant c'est bel et bien là ! L'agacement nous permet d'interroger nos « évidences » ou nos « routines », de relativiser leur fondement ; et parfois, de nous rendre à l'évidence que nos habitudes nous rassurent et nous procurent une cohérence : les objets sont à leur place, le temps est respecté, les attitudes sont convenables, tout va bien dans mon univers !

En habitant sous le même toit, un réajustement va s'opérer afin que les habitudes anciennes personnelles se transforment en habitudes de couples nouvelles : nous avons besoin d'un cadre stable et rassurant tant au niveau physique (aménagement des pièces et décoration) qu'au niveau psychologique et identitaire (« nous sommes comme ça ! »). Il y a beaucoup de choses que l'on impose à l'autre sans que cela pose de problème ; mais il y a quelques « détails qui tuent l'amour », et qu'il ne faut pas feindre d'ignorer ou face auxquels il ne faut pas se déclarer impuissants.

Bien des choses vont perturber le couple durant un moment : un accident ou un imprévu financier, une perte d'emploi ou l'arrivée de la retraite, la naissance ou le départ d'un enfant, une passion soudaine pour telle chose, etc. Et au début, la découverte de l'autre au quotidien et en permanence va déstabiliser l'image que l'on se faisait de lui. Autant de dissonances qui appellent à une cohérence nouvelle, en provoquant des agacements...

Comme les évidences, les agacements sont les choses au monde les moins partagées ! Chacun s'énervé pour des broutilles, mais pas pour les mêmes ! La broutille est comme l'évidence : elle est relative à chacun !

2 Les divers types d'agacements possibles au sein du couple.

Les premières années de mariage (= de vie commune) vont fourmiller de petits agacements réciproques, qui vont permettre de mettre en place des routines de couple, des règlements ménagers propres au couple, bref, de créer leur univers commun.

Découvrir que ce que fait l'autre m'agace, va aussi me révéler une faille en moi que je ne soupçonnais pas : suis-je donc aussi maniaque et intransigeant, ou au contraire laxiste et peu scrupuleux ? La présence de l'autre en face de moi provoque forcément une mise en contraste : ce qui me paraissait « net » est en fait soit « plus que » soit « moins que »...

- La place des objets : l'univers n'est pas si organisé que ça !

De fait, l'univers ménager diffère d'une famille à l'autre, c'est ainsi. Et les objets familiers ne sont pas un simple objet du décor ; ils structurent notre zone de confiance. C'est pour cela que les déménagements sont perturbants : ils sont un défi identitaire, une obligation de définir ce qui est important ou pas, de ce qui doit être à tel endroit mais dans une configuration qui a changé.

Les papiers officiels sont un objet bien particulier : ils ne sont pas remplaçables la plupart du temps et concernent le couple. Ils méritent d'être rangés. Mais rangés comment : en pile ou en piles ?

Les clés peuvent fragiliser le couple ; tant qu'on n'en a pas fait des doubles. Citons encore l'usage du tube de dentifrice (pouiché négligemment ou minutieusement vidé par le fond ?), qui peut aussi être déboulé (ce que ne sera pas le tube de mayonnaise, attention !). On peut nommer aussi la paire de ciseaux, ou la place des objets de bricolage, des revues et livres, etc.

- Les habitudes alimentaires (menu et façon de manger) : il y a quelqu'un dans ma vie !

Sans parler du partage des tâches ménagères liées au repas (qui revient souvent) : qui fait les courses ? qui fait la cuisine ? qui met la table ? qui débarrasse ? qui fait la vaisselle ?

- Le temps objectif (l'heure) n'est pas le temps subjectif (ponctualité et rythme) : bonjour la relativité !

Il y a les anticipateurs et les spontannés, les rois de l'organisation et les rois de l'improvisation. Il y a les rapides et les lents dans leurs gestes. Il y a les fonceurs et les indécis.

Et l'autre facette du temps, c'est la gestion du temps de sommeil : il y a les couche-tard et les lève-tôt, les impeccables dès le matin et les imprésentables avant le café, ceux qui font la sieste et ceux qui ne la font pas, etc. Les temps de présence et les temps d'absence sont tous deux des temps relatifs au couple. Certains pensent que la vie est trop courte et d'autres pensent qu'on a toute la vie devant nous.

- L'argent : quantité et rapidité d'évaporation...

Le plus sage est que chacun ait une quantité d'argent personnel et que le couple convienne de ce qui est mis en commun pour la tenue du foyer. L'argent, c'est de la liberté d'action, de la possibilité de choix, de l'espace personnel dans un monde où tout est mis en commun par définition. Un peu d'intimité financière, par pitié !

- Les idées politiques : est-il plus sage d'en parler, ou de les taire ?

Et de façon plus large, on peut se poser la question du partage des sujets du monde du travail, du dévouement à l'entreprise ou à des causes humanitaires, etc. Tout ce qui est un investissement dans le monde qui aura une influence sur l'atmosphère du couple doit être pris en considération.

- Le jardin secret : combien d'hectares ?

Le jardin secret est à la fois légitime en soi, mais il peut être considéré comme un manque de défiance à l'égard du conjoint, de la part de celui qui garde son intimité ou de la part de celui qui en est exclu. Mieux vaut s'entendre sur ce que peut légitimement recouvrir un jardin secret... et faire confiance en l'autre... La conversation de table, ou les moments d'échanges en couple, sont aussi des moments considérés comme étant une marque de confiance et de partage de ses ressentis, et un moment où l'autre nous accueille jusque dans nos questionnements et nos failles.

- La pudeur corporelle ; l'hygiène.

Sans parler de la querelle sur la lunette des toilettes : baissée ou levée quand on ne s'en sert pas ?

- La façon de conduire ; et la façon de se laisser conduire : attention aux nerfs !
- Le rire : c'est incontrôlable, par chacun des conjoints !

Je ne peux pas maîtriser le bruit que je fais quand je ris ; je ne peux pas maîtriser le bruit que fait mon conjoint quand il rit.

- Au lit, la bataille des draps, ou la guerre des couvertures. Sans parler des pieds froids...
- La conception de ce qui est « le mien » et « le tien » ; est-ce que tout est forcément « le nôtre » ? Modèle libéral, communiste, ou troisième voie ?
- Le partage envers autrui : le temps passé au téléphone avec d'autres ; le temps passé en sorties ou en services avec d'autres.

- Les agacements spécifiquement féminins : être femme, c'est être mère !

La femme s'investit davantage dans l'univers familial et la construction de l'avenir ; et elle ne supporte pas de se voir abandonnée dans ce domaine. Ce n'est pas parce qu'elle porte tout... qu'elle doit tout porter toute seule... Même si on assiste de nos jours à un investissement plus grand des pères auprès de leurs enfants, il est vrai. Parfois aussi, l'homme se laisse porter quand il estime devoir compenser à la maison de son fort investissement professionnel : la femme a alors « un enfant de plus à gérer », elle fait face à des attitudes enfantines. Autre sujet d'énervement féminin : subir des attitudes ou des paroles machistes ou despotiques : le prince charmant se transforme parfois en vilain crapaud (ou plutôt en petit coq) !

- L'extension du conflit : la belle-famille !

Attention, car ma belle-mère n'est autre que sa mère ! Mes beaux-frères et belles-sœurs sont ceux avec qui il a grandi et tissé des liens de connivence, parfois un peu vaches, mais toujours bien réels. Je peux m'énervier que mon conjoint demande encore l'avis ou l'approbation de ses parents, alors que je le croyais adulte, et surtout, je croyais être devenu son associé par complémentarité.

3 Les stratégies néfastes.

On peut être tenté, pour imposer sa vue et ne pas devoir s'adapter ou vivre un changement, de simuler un agacement supérieur à la réalité. Mais attention, il faudra être bon simulateur, car la technique est risquée car elle est déshonnête...

On peut être tenté, à l'inverse, de fuir, de se taire, de disparaître. Je peux fuir physiquement (quitter la pièce, me taire au repas, boudier, m'occuper frénétiquement dans l'action), ou psychologiquement (penser à autre chose, se faire des commentaires 'en voix off' dans sa tête pour ne pas les prononcer réellement). Mais... combien de temps vais-je supporter de ne pas exister dans les faits ? Ce qui m'apparaissait psychologiquement confortable dans le court terme est en fait une torture à petit feu...

La vie commune, ce n'est pas l'imposition de moi à l'autre, ni l'inverse ; pas plus que ce n'est mon absence ou mon effacement. C'est la création d'un nouvel équilibre, fruit d'un consensus obtenu par la communication des idées et l'accord des volontés.

Quand ça gratte, il faut se gratter ! Donc, quand ça énerve, il faut s'énervier... Attention à cette envie, car si cela soulage l'agacé, cela ne corrige pas l'agaceur ! Pire : une fois l'humeur déversée, on se sent tout bête, tandis que l'autre se sent blessé. Car la colère ou l'emportement nous ont fait dire des paroles blessantes et exagérées ; on ne s'autorisera plus à parler, même de façon plus modérée ; on ne change rien au comportement de l'autre par cette méthode. Ce qui soulage dans l'instant enlève le conflit dans la durée...

Je ne dois pas interpréter les pensées de l'agaceur. Chacun doit pouvoir dire à l'autre ce qui l'agace, et s'entendre dire sincèrement « je ne le ferais plus » même si ce ne sera pas suivi d'effet...

4 Les solutions.

Diverses solutions existent, qui sont cumulables :

- Aimer consiste à fermer les yeux et ouvrir les bras : après tout, il est comme ça !

Je peux relativiser les choses : ses comportements s'expliquent en partie de par son héritage ou son caractère (nous ne sommes pas tous égaux face aux irritations), et il y a des choses plus graves dans la vie. Je l'aime : point final (à mes agacements superficiels) ! Je peux aussi baisser le niveau de mes exigences quotidiennes idéalistes : prendre la vie comme elle est et les gens comme ils sont. Et me dire qu'il souffre aussi peut-être de ce qui me fait souffrir : $1 = 2$, à la base... L'amour se fabrique parfois de manière clandestine : je ne suis pas obligé de dire ce qui m'agace.

- Aimer consiste à préférer l'autre à soi-même : je peux faire des efforts pour lui / elle.

S'il y a des petits gestes d'amour, il n'y a pas d'amour petit. Je + tu = nous : tout ce qui n'est pas une routine commune n'est pas une routine convenable. Je ne peux plus être égoïste, revendiquer pour moi. C'est fini, la vie de célibataire. Et c'est bien ainsi. La flamme s'entretient par des petites choses très concrètes, qui montrent que l'autre est devenu primordial pour moi. Je peux bien « arrêter de faire ça » pour lui / elle... Et je peux le demander gentiment : « pourrais-tu le faire pour moi ? pour rester séduisant(e) à mes yeux ? »

- La spécialisation : autre nom de la complémentarité.

Nous pouvons convenir que je fais mieux ceci et que tu fais mieux cela : chacun a donc sa zone d'action exclusive concédée. Pas de frottements, pas d'échauffements.

- Avoir de l'humour : second degré et autodérision sont les bienvenus !

Je peux dire les choses sur un ton ou avec une attitude qui fasse rire au lieu d'énervier l'autre. Je peux utiliser l'autodérision et me moquer de ma façon de m'agacer au lieu de pointer sur ce que l'autre fait qui m'agace : la cible n'est pas la même, mais le message est identique !

- Garder chacun un espace personnel :

Il peut être sain d'avoir chacun son rythme de sorties entre amis, chacun sa routine du matin, etc. Vivre ensemble, ce n'est pas forcément vivre tout le temps ensemble...

- La solution est triple, en trois temps : il faut que l'arbre cesse de cacher la forêt.

Prise de distance physique ou psychologique ; baisse de l'intensité émotionnelle ; montée en puissance de la pensée analytique.

5 Conclusion.

Le couple est une danse. Une incessante danse des contraires, où l'on parvient à ne pas (trop) se marcher sur les pieds !