

"L'économie du couple" : comment arriver à cohabiter (sans s'étriper) quand on est séparé mais obligé de vivre sous le même toit



A l'occasion de la sortie du film "L'Économie du couple" au cinéma, retour sur un phénomène de société qui prend de plus en plus d'ampleur en France.

Avec Jean-Claude Kaufmann

Avec Pascal Anger

Atlantico : Quelles sont les raisons qui peuvent expliquer que de nombreux couples continuent à vivre ensemble sous le même toit alors qu'ils sont séparés ? Ce phénomène est-il en augmentation en France ?

Pascal Anger : Ce phénomène de société est apparu il y a environ une dizaine d'années, d'abord dans les banlieues défavorisées de Paris et des grandes villes comme Marseille ou Lyon, et s'est très fortement amplifié avec la crise économique ; au sein de mon cabinet, j'ai vu se multiplier les consultations de couples souhaitant se séparer mais qui n'y arrivent pas, faute de moyens financiers ou à cause de blocages d'ordre plus psychologiques.

Concernant les problèmes financiers, il s'agit surtout de la difficulté à retrouver un logement décent, notamment pour les femmes, qui sont plus souvent sans travail ou à temps partiel, et moins bien payées que les hommes.

Pour ce qui est des blocages psychologiques, un des membres du couple peut être moins favorable ou moins bien préparé à une rupture que l'autre et faire traîner volontairement la séparation matérielle, en refusant de se mettre d'accord sur le prix de vente du logement commun, par exemple.

Jean-Claude Kaufmann : Le phénomène qui est en plus fort développement en France actuellement est celui des couples qui se vident de l'intérieur, jusqu'à vivre l'enfer, mais sans parvenir à se séparer. Parfois pour des raisons matérielles (l'un se sent piégé mais ne peut financièrement s'enfuir), le plus souvent à cause de blocages psychologiques. On se sent incapable de partir, d'inventer une nouvelle vie, alors que la partenaire conjugal multiplie pourtant les phrases de mépris et de dénigrement. On n'ose pas, on a trop peur.

Cette peur de tout casser ce que l'on avait construit ensemble pour improviser une nouvelle existence que l'on imagine mal est en très forte augmentation depuis quelques années, alors on reste ensemble, en rêvant secrètement que demain sera un jour meilleur, mais c'est très rarement le cas. Le mouvement est si puissant qu'il s'étend aux couples qui avaient pourtant décidé de divorcer. Au moment de franchir le pas, on hésite. Là aussi parfois pour des raisons matérielles, mais également par peur de l'inconnu.

Quelles peuvent être les conséquences sur un couple confronté à cette situation et éventuellement sur les enfants qui y sont impliqués ?

Pascal Anger : Concernant les membres du couple, les conséquences sociales d'une séparation peuvent s'avérer désastreuses si l'un des deux est déjà dans une situation financière problématique (emploi précaire, endettement). Cela peut conduire très rapidement à devenir Sans Domicile Fixe. Psychologiquement, ce genre de situation peut générer de l'anxiété, des états dépressifs, des maladies psychosomatiques ou encore une forte perte de confiance en soi, notamment quand l'autre commence à reconstruire sa vie avant que la séparation matérielle soit effective.

Concernant les enfants, une séparation non matérielle peut également générer une très forte anxiété, des maladies psychosomatiques ou encore un très fort sentiment de culpabilité.

Jean-Claude Kaufmann : Quand il y a une insatisfaction parce qu'un couple s'est simplement un peu enfoncé dans la routine, les choses peuvent se rattraper. Par contre, quand une relation conjugale vire à une non-communication complète, émaillée de mépris et de harcèlement, l'engrenage pervers est enclenché et il n'y a pratiquement aucune chance pour qu'il soit retourné dans le bon sens. **Le couple devient toxique, profondément destructeur pour les deux conjoints, ainsi que pour les enfants.** Un divorce n'est jamais une situation facile pour ces derniers. Mais il n'y a rien de pire pour les détruire qu'un couple toxique..

Quelles peuvent être les solutions pour trouver une issue à ce type de situation et qui puissent satisfaire tous les parties ?

Pascal Anger : D'abord, et on n'en parle pas assez, **il faut que les couples qui vont bien fassent l'effort d'anticiper une éventuelle séparation et se mettent d'accord sur son déroulement si elle devait se produire.** Bien souvent, les couples qui vont mal n'arrivent plus à communiquer, ce qui explique en grande partie que la séparation matérielle prenne autant de temps à se concrétiser.

Ensuite, **il faut essayer au maximum de ne pas rompre la communication, même si la relation est très tendue.**

Il est également nécessaire d'établir clairement un nouvel espace, à savoir d'essayer de faire en sorte que chaque membre du couple ait sa propre chambre, si possible.

De plus, **il faut établir des règles claires de cohabitation**, notamment concernant tout ce qui touche à la nouvelle vie sentimentale de l'autre, si nouvelle vie il y a (convenir de ne pas ramener le ou la nouvelle amoureuse dans l'appartement, ne pas passer des heures au téléphone dans l'appartement ou sur Internet à tchater ou à chercher à faire de nouvelles rencontres...).

Enfin, il ne faut pas hésiter à **extérioriser la situation avec des amis ou de la famille**, car en parler rend la séparation plus réelle et permet de s'y adapter plus rapidement. **Si la cohabitation forcée dure plus de 10 mois, cela devient une situation d'ordre pathologique, qu'il faut résoudre en consultant des professionnels comme le thérapeute ou le médiateur familial.**

Pour ce qui touche aux enfants, il ne faut pas annoncer la séparation tant que la situation n'est pas claire dans la tête des adultes. Une fois que les enfants sont mis au courant de la situation, il faut bien veiller à être à l'écoute de leurs besoins, s'assurer qu'ils ne culpabilisent pas et leur promettre qu'une séparation ne signifie pas qu'ils se retrouveront sans toit et qu'ils recevront moins d'amour. Cela peut paraître tout bête, mais c'est important pour un enfant que cela soit formulé verbalement.

Jean-Claude Kaufmann : La plupart du temps, le cœur des difficultés vient du fait que l'on n'arrive pas à avoir un regard lucide sur sa situation. Le plus important est vraiment de trouver quelqu'un à qui en parler en dehors du couple. **Ce peut être bien sûr un psy ou un conseiller conjugal, mais aussi tout simplement un proche, un ami, un confident.** Qui à la fois aidera à y voir plus clair, et redonnera confiance en soi. Car très souvent si l'on n'ose pas partir, c'est parce que à la suite de tant d'épreuves on se sent fatigué et l'on a perdu la confiance en soi.