

CÉCILIA COMMO

LE COUPLE PARFAIT

N'EXISTE PAS

Éloge de l'imperfection
amoureuse



Flammarion

Il était une fois...

Ainsi commence l'aventure amoureuse.
Mais comment se poursuit-elle dans la vraie vie ?
Face au quotidien, à l'arrivée des enfants ? Face
aux baisses de libido, aux disputes, à l'infidélité ?
Comment s'arrange-t-on lorsque l'on s'unit seulement
pour le meilleur, sans vouloir le pire ?

Loin des guides pratiques ou manuels de survie
à destination des couples, l'auteur analyse ici nos
habitudes, nos travers et nos attentes au sein du
couple moderne, qu'il soit hétérosexuel ou homosexuel.
Avec un regard lucide, mordant parfois mais toujours
bienveillant, elle nous entraîne dans une réflexion sur
la représentation que l'on se fait du couple en général
et de notre couple en particulier. À la lumière des
confidences faites dans son cabinet, elle nous révèle
comment la perfection conjugale se heurte à la réalité
et pourquoi elle tend à nous rapprocher de l'échec
bien plus qu'à nous en éloigner.

Cécilia Commo est psychanalyste, sexologue clinicienne et
thérapeute de couple à Paris. Elle intervient régulièrement à la
radio et a animé durant l'été l'émission de la nuit sur RTL. Elle est
également la créatrice d'un podcast « L'intimité en questions »
disponible sur toutes les plateformes de streaming.

LE COUPLE
PARFAIT

N'EXISTE PAS

Éloge de l'imperfection
amoureuse

CÉCILIA COMMO

LE COUPLE PARFAIT

N'EXISTE PAS

Éloge de l'imperfection
amoureuse

Flammarion

Précautions d'usage concernant l'utilisation des termes

Par souci de fluidité et afin de simplifier votre lecture, j'ai choisi de ne pas utiliser d'écriture dite inclusive. L'emploi du masculin reflète ici une neutralité du genre et s'adresse à la fois aux hommes et aux femmes.

De même, et par commodité, les termes de « couple » et « conjugal » renvoient au couple dans toute son exhaustivité : ils réfèrent au couple amoureux, au couple marié, au couple pacsé, au couple en concubinage, au couple vivant ensemble ou séparément. Ils s'appliquent indifféremment aux couples hétérosexuels ou homosexuels.

*Pour Fred,
19 ans déjà... Et je n'ai rien vu passer...*

Sommaire

| | |
|--|----|
| Prologue | 13 |
| CHAPITRE I. IL ÉTAIT UNE FOIS... .. | 19 |
| La rencontre, avec ou sans magie..... | 21 |
| <i>Un jour mon prince viendra</i> | 21 |
| <i>Éros ne joue pas aux dés</i> | 23 |
| <i>Partout les mêmes princes charmants et les mêmes femmes idéales</i> | 25 |
| <i>Le prince charmant, il est comment ?</i> | 26 |
| <i>Et la femme idéale, elle ressemble à quoi ?</i> | 28 |
| <i>Internet, un nouveau royaume</i> | 30 |
| <i>L'embarras du choix</i> | 31 |
| <i>Le prince charmant et la femme idéale, quelque part au milieu de la foule</i> | 33 |
| <i>L'étalage des atouts</i> | 34 |
| Les armes de séduction massive | 36 |
| <i>Tout me plaît chez toi</i> | 36 |
| <i>Je suis ce que tu désires</i> | 37 |
| <i>Conquérir, s'attacher et retenir grâce au sexe</i> | 38 |
| <i>Les hésitations et les maladresses</i> | 40 |
| <i>De l'espace et de l'air</i> | 42 |
| <i>Les vertus de l'égoïsme érotique</i> | 44 |
| <i>Devenir un couple et entrer dans le quotidien</i> | 47 |

| | |
|---|-----|
| CHAPITRE II. ILS VÉCURENT HEUREUX..... | 49 |
| Les contours de l'aventure amoureuse..... | 52 |
| <i>Vouloir être deux</i> | 52 |
| <i>Et nous voilà ensemble</i> | 54 |
| <i>Welcome back sur la terre ferme !</i> | 55 |
| <i>Libres mais seuls</i> | 56 |
| <i>Rien ne se crée ni ne se perd, tout se transforme</i> | 57 |
| <i>Être les enfants d'Adam et Ève</i> | 58 |
| <i>Trouble in paradise</i> : les premiers grincements..... | 61 |
| <i>Les scénarios amoureux qui grippent la mécanique amoureuse</i> | 61 |
| <i>L'homme frustrant et la femme insatisfaite</i> | 63 |
| <i>Savoir appuyer sur les bons boutons pour rejouer un scénario</i> | 65 |
| Les impasses de la relation idéale..... | 72 |
| <i>Souci de l'autre et oubli de soi</i> | 72 |
| <i>Le piège de la familiarité</i> | 79 |
| <i>Une symbiose redoutable</i> | 84 |
| <i>La grande illusion communicative</i> | 92 |
| Vers une inéluctable évolution..... | 101 |
| <i>Le même vers le différent</i> | 101 |
| <i>L'infinie liste des attentes</i> | 104 |
| <i>Un élan sexuel qui s'essouffle</i> | 107 |
| CHAPITRE III. ET EURENT BEAUCOUP D'ENFANTS... .. | 113 |
| <i>Les changements de priorités</i> | 116 |
| <i>Le temps disponible</i> | 118 |
| <i>Reconnaître l'invisible</i> | 119 |
| <i>La disparition des signaux sexuels</i> | 120 |
| <i>S'autoriser à être une femme</i> | 125 |
| <i>Le couple érotique face au réel</i> | 128 |
| <i>Sexland</i> , un lieu qu'on ne visite plus..... | 131 |
| <i>La porte des secrets ouverte aux quatre vents</i> | 134 |
| <i>Une sexualité anticipée... comme au commencement</i> | 137 |
| <i>Et la flemme, on en parle ?</i> | 140 |

| | |
|--|-----|
| CHAPITRE IV. JUSQU'AU JOUR OÙ... | 143 |
| Piégés au jardin d'Éden..... | 144 |
| <i>La douleur d'être chaste.....</i> | 145 |
| <i>Comment devient-on chaste ?</i> | 147 |
| <i>La chasteté a-t-elle un sexe ?.....</i> | 149 |
| <i>Les cinq phases de deuil de la sexualité.....</i> | 150 |
| La fureur et le silence..... | 153 |
| <i>Le temps des reproches et des disputes.....</i> | 154 |
| <i>À quoi servent les disputes ?</i> | 156 |
| <i>Que disent les disputes ?</i> | 157 |
| <i>Les différents modes de disputes</i> | 164 |
| Les envies d'ailleurs..... | 180 |
| <i>Pourquoi l'infidélité ?.....</i> | 182 |
| <i>Les motivations relationnelles</i> | 189 |
| <i>Les motivations personnelles</i> | 201 |
| <i>Les motivations contextuelles</i> | 206 |
| <i>De l'autre côté du miroir.....</i> | 208 |
| <i>La traversée du tunnel</i> | 214 |
| <i>Et au bout la lumière</i> | 224 |
| Épilogue..... | 227 |
| Remerciements..... | 231 |

Prologue

Aussi moqué que fantasmé, le couple idéal fait beaucoup parler de lui, parfois même de façon paradoxale. Tandis que l'on raille narquoisement sa quête utopique, on se rue sur les ouvrages censés nous divulguer les « secrets » de ces couples qui durent, de ces couples heureux. On tente de réussir son couple à l'aide de fiches et de recettes détaillées, on le perfectionne avec des cahiers d'exercices, on le répare avec des outils, on le sauve avec des programmes intensifs. On redouble d'efforts pour apprendre une nouvelle langue amoureuse, on découvre ébahis qu'il existe une « intelligence érotique ». Avides de conseils, de clés et de solutions, nous succombons tous à la proposition qui nous est faite : certains vivent heureux, ensemble, très longtemps... Voulez-vous en être ?

Moi-même, par cet ouvrage, je n'échappe pas à la curiosité de pénétrer ce fantasme idéalisé d'un amour nimbé d'évidence, de durabilité et de bonheur ; un fantasme que l'on cherche à éprouver sans en avoir l'air, auquel il est pourtant difficile de se soustraire tant il infuse notre inconscient depuis toujours.

Dès le II^e siècle de notre ère, surgit sous la plume du philosophe Apulée un conte romanesque, la légendaire histoire d'amour entre la splendide princesse Psyché et l'inaccessible, mais tout aussi sublime, dieu Éros. Tous les ingrédients du mythe amoureux sont là : un amour foudroyant, même si improbable, transgressif puisque l'une est humaine et l'autre est un dieu, de la jalousie, des séparations, des

mises à l'épreuve de la force amoureuse, du chagrin, de la souffrance, des retrouvailles. Bref tout y est, jusqu'à la fin où, au terme d'innombrables péripéties, les deux amants s'unissent pour toujours. Cette mythique histoire d'amour rapportée dans *Les Métamorphoses* n'est, en définitive, qu'une des multiples versions d'un chœur narratif souvent analogue dont seule la fin, parfois tragique, varie. Cependant, pour ceux qui restent en vie, passée la passion flamboyante, on ne sait pas grand-chose ; aucun conteur ne se hasarde à dévoiler la suite...

Psyché et Éros vécurent-ils heureux jusqu'à la fin des temps ? Se sont-ils disputés, méprisés, insultés ? Ont-ils eu des baisses de libido ? Ont-ils menti pour roucouler avec un autre ? Sont-ils demeurés ensemble par crainte de l'abandon ? Apulée s'est bien gardé de nous le raconter, car parallèlement à ces amours rocambolesques, l'inflexible constitution patriarcale d'un couple a longtemps relaté une tout autre histoire conjugale, nettement moins romanesque : la sélection du conjoint découlait alors bien plus d'une transaction raisonnée que d'une quelconque inclination.

Jusqu'au jour où l'émancipation des femmes a transformé la structure séculaire du couple, obligeant l'aventure conjugale à emprunter des chemins inédits. Eu égard à ce nouveau territoire sentimental – fondé sur le libre choix amoureux, la parité homme-femme, l'exaltation de l'individualité et la disparition des revendications familiales –, nous aurions pu choisir d'être modestes. Cependant il n'en est rien, au contraire ! La nature ayant horreur du vide, selon l'expression consacrée, l'allègement des contraintes oppressives qui pesaient sur les conjoints s'est rapidement retrouvé compensé par le poids de leurs attentes.

Accéder (enfin !) à une pluralité de modèles amoureux jusque-là illicites, empêchés ou stigmatisés, nous a rendus exigeants et ambitieux, adeptes du « tout ou rien » et déterminés plus que jamais à ne rien concéder en matière de bonheur conjugal. Cet effet, que les observateurs des relations amoureuses pointent comme paradoxal – libres, mais enchaînés au modèle du couple idéal – fait écho à une économie de marché bien rodée où *liberté* et *concurrence* se

combinent pour produire une *croissance* économique, supposée satisfaisante tout le monde.

Face à la liberté de choisir et à la profusion des partenaires possibles, notre engagement auprès d'un autre se concède désormais à prix d'or : nos conditions et la liste de nos attentes s'allongent à vue d'œil. Au modèle de l'amour conjugal succède dorénavant celui de l'amour idéal. Nous ne désirons plus uniquement fonder un couple solide nous permettant de traverser les vicissitudes de la vie humaine, nous espérons un couple uni par un amour inébranlable et romanesque, mais aussi flexible et confortable, communiquant, sécurisant, néanmoins surprenant, laissant libre cours à l'épanouissement personnel mais attentif aux besoins de chacun. Puisque tout paraît possible en termes de liberté et de choix concurrentiel, nous rêvons désormais d'un couple parfait, d'un couple complet, capable de s'inscrire dans la durée tout en parvenant à être démocratique et égalitaire le jour, mais érotique et enflammé la nuit. Nous aspirons à combiner nos individualités autonomes « pour le meilleur et sans le pire ¹ », même si cette exigence peut, dans les faits, ne pas produire le résultat escompté.

De fait, il semblerait bien que ce nouveau territoire « inexploré et instable ² », où l'amour égotique tente d'occuper tout l'espace, peine à satisfaire les couples modernes. Dans les cabinets de thérapie, se joue en sourdine la petite musique de ces couples qui se voudraient parfaits et s'épuisent à ne pas l'être, ignorant qu'il leur incombe, à eux seuls, d'écrire une suite à l'histoire, celle qu'aucun conteur n'a osé révéler. Quand se referme la porte du mythe amoureux s'ouvre celle de la réalité. Il n'y a qu'à observer l'expansion des thérapies conjugales pour mesurer le vertige qui saisit les couples face à une histoire bien réelle : la leur.

Pourtant si d'aucuns imaginent que les couples qui tentent une thérapie sont particuliers ou désespérés, le plus souvent rien ne

1. Titre du livre d'Evelyne Sullerot, *Pour le meilleur et sans le pire*, Fayard, 1984.

2. Stephanie Coontz, *Marriage, a History : from Obedience to Intimacy or How Love Conquered Marriage*, Viking, 2005.

semble les distinguer des autres couples. En apparence, ils me ressemblent et vous ressemblent. C'est ce couple que vous avez rêvé d'être, qui brille par son succès et sa merveilleuse entente, mais qui ne fait plus l'amour depuis un certain temps ; c'est ce couple qui paraît si parfait en dehors et s'insulte en dedans ou encore ce couple qui après trente-cinq ans de mariage affiche fièrement sa complicité, mais s'est inscrit dans la durée au moyen de petits arrangements parallèles, « secrets » s'il en est de la longévité conjugale !

Raconter *le* couple au travers *des* couples est en réalité un exercice difficile. Chercher à objectiver quelque chose d'éminemment subjectif, le couple et plus précisément le lien entre deux individus, oblige à une position d'équilibriste. Chacun des individus qui composent cette entité relationnelle est incroyablement singulier. Personne n'a jamais la même histoire, les mêmes ascendants, le même écosystème, le même appareil psychique, les mêmes parts d'ombre, la même dynamique corporelle, les mêmes résistances ou le même « surmoi ».

Consciente de ce rapport si complexe que chacun d'entre nous entretient avec l'intime et le sexuel, je ne me risquerai donc pas à vous dévoiler une martingale infaillible ou à vous livrer des *recettes* empiriques qui permettent d'assurer la réussite d'une relation. Je suis thérapeute, pas cuisinière (même si j'affectionne particulièrement les métaphores culinaires pour parler d'érotisme !).

J'observe et tente d'éclairer ce qui entrave aujourd'hui le bien-être des couples bien plus que je ne prétends leur révéler de secrets pour accéder au bonheur. Nombre d'entre eux m'ont d'ailleurs beaucoup apporté en bousculant les théories que je pouvais avoir, en enrichissant de façon considérable ma pratique, en stimulant mes réflexions et en m'obligeant à en produire de nouvelles. Ils sont la réalité conjugale contre laquelle s'écrase la quête de perfection ; ils sont le couple moderne, pétri d'attentes et d'idéal, en butte à la rudesse et aux désillusions d'un tel espoir.

Au détour de leurs récits, je vous propose de découvrir ce que les contes négligent de nous révéler : comment se choisit-on ? Sommes-nous réellement capables de décider de notre histoire de

couple ? Quels sacrifices exige la quête du couple parfait ? Quel résultat peut-on en espérer ? Peut-on concilier l'altérité et l'idéalisation ? La sexualité échappe-t-elle à l'intrusion de la réalité ? Que faire devant les décharges disruptives des enfants, des disputes, des infidélités ?

Ne pourrait-on pas contourner quelques-unes de nos attentes, en accepter quelques autres, et pourquoi pas redéfinir notre vision d'un couple idéal... ?

Les mots de Cicéron décrivent mieux que je ne saurais le faire l'état d'esprit qui est le mien à l'écriture de ce livre : « Je vais parler, mais sans rien affirmer ; je chercherai toujours, doutant le plus souvent, et me défiant de moi-même ¹ » avec, je l'espère, humilité. En réalité, rien n'est plus vaste et complexe à appréhender qu'une relation amoureuse ; il n'y a en la matière aucune vérité et aucune perfection.

1. Cicéron, *De la divination*, Les Belles-Lettres, 1992.

CHAPITRE I

Il était une fois...

« Je voulais que le monde entier sût combien tu étais, merveilleusement, incroyablement, inimaginablement belle. Te montrer à l'univers, le temps d'un éclair, puis m'enfermer avec toi, seul, et te regarder pendant l'éternité. »

René Barjavel, *La Nuit des temps*¹

L'amour enflamme l'imagination, celle de René Barjavel comme la nôtre, et chacun d'entre nous espère un jour le rencontrer. Poèmes, contes, mythes, romans, chansons, peintures, sculptures, pièces de théâtre, films, photographies... Tous les arts ont exprimé la puissance de ce sentiment au travers de ses délices ou de sa cruauté. Que l'on soit un dieu grec ou un simple mortel, riche ou pauvre, jeune ou vieux, un homme ou une femme, issu d'une société moderne ou traditionnelle, d'un milieu urbain ou rural, que l'on vive seul dans une mégapole ou entouré des siens dans une tribu, chacun d'entre nous espère avoir un jour la possibilité de vivre une histoire d'amour. Mieux, nous l'idéalisons tous, romantique, exaltée, parfaite.

Après l'avoir longtemps envisagée comme une « construction » occidentale, il est désormais avéré que la passion amoureuse est

1. Pocket, 2012.

quasi universelle. Sur cent soixante-six cultures étudiées à travers le monde, 88,5 % d'entre elles en parlent ¹ !

Il était une fois, deux personnes unies dans une même ardeur brûlante et magnifiée que rien ni personne ne viendrait contrarier. C'est en effet bien connu : le monde s'efface sous les pas des amoureux tandis que son centre de gravité se décale inévitablement vers cet autre-que-soi fascinant. Celui-ci détient le pouvoir de rendre soudainement grandiose l'insignifiance du quotidien. Les amoureux se délectent de débuts enchanteurs, leur gourmandise demeure insatiable et leur envie de l'autre inépuisable. Ils s'abreuvent de mots, de phrases, de confidences, de pensées secrètes partagées : que l'on soit un homme ou une femme, les amours naissantes sont bavardes et nimbées d'optimisme. Telle est la promesse du miracle amoureux puisque, comme le souligne Francesco Alberoni : « L'amour naissant est un processus où l'autre personne, celle que nous avons rencontrée et qui nous a répondu, s'impose à nous comme l'objet total du désir ². » Ces prémices enivrantes restent gravées dans la mémoire de ceux qui les ont vécues et infusent l'imaginaire de ceux qui les espèrent. Un imaginaire que les contes romantiques n'ont pas manqué d'exploiter en sublimant le prélude amoureux et en polarisant notre attention sur ses braises incandescentes.

Dans le monde réel, le vôtre, le mien ou celui de mon cabinet de thérapie, il existe beaucoup d'autres histoires, moins romanesques et plus pragmatiques... Ces histoires-là n'inspirent pas les poètes, et pourtant elles reflètent notre humanité. Elles racontent nos failles, nos vulnérabilités, nos hésitations et peinent à cacher nos tourments secrets. L'évidence cède parfois au doute, n'en déplaît aux idéalistes ; mais c'est aussi ce qui rend la genèse amoureuse terriblement humaine.

1. Les 11,5 % restants n'avaient simplement pas été interrogés sur cet aspect de leur vie. Voir Helen E. Fisher, *Pourquoi nous aimons ?*, Robert Laffont, 2006.

2. Francesco Alberoni, *Le Choc amoureux L'amour à l'état naissant*, Ramsay, 1980.

La rencontre, avec ou sans magie

Un jour mon prince viendra

Même si le truisme n'est pas toujours de mise lors d'une rencontre, le mythe amoureux a besoin, lui, d'évidence pour se construire car la magie ne fonctionne que si tout coule de source, et que les aspérités sont... balayées ! Elles referont cependant surface si l'engouement amoureux vacille voire s'assèche. « C'est étrange car au départ, j'adorais l'entendre rire, je le trouvais même très sexy. Et aujourd'hui ça me dérange, je trouve qu'il rit trop et trop fort. Si on est en public, il m'arrive d'avoir honte qu'on nous remarque à cause de son rire », me racontait Leila. Troublés, nous nous précipitons sans retenue vers ces mirages amoureux qui idéalisent la relation à venir puisque, comme le souligne Robert Sternberg, « lorsque nous rencontrons quelqu'un [...] à ce stade d'une relation, il est quasiment impossible de distinguer totalement la fiction de la réalité¹ ». Du reste, c'est précisément cette fiction – ou aveuglement sélectif – qui nous incite à envisager une histoire avec une personne que l'on ne connaît pas, du moins pas encore !

D'ailleurs, tombe-t-on amoureux d'un autre que soi, ou d'un soi sublimé par l'état amoureux ? Ne sommes-nous pas fascinés par le

1. Robert Sternberg, *Les Scénarios de l'amour*, Les Arènes, 2011.

reflet flatteur que les yeux de l'autre nous renvoient ? Moins lyrique, cette enivrante expansion du moi, un tantinet narcissique, n'est-elle pas l'élément le plus surprenant des débuts amoureux ? Peut-être... mais nous n'en sommes jamais conscients et c'est ce qui nous permet de nous tourner entièrement vers l'autre, de lui offrir toute notre attention et d'envisager de bâtir un couple ensemble. Car assurément, une grande partie de ce qui va se jouer entre deux personnes s'élabore dans un espace inconscient ; rares sont les individus qui inventorieraient rationnellement les « pour » et les « contre » avant de décider de tomber amoureux d'untel ou d'unetelle. Et c'est tout aussi instinctivement que l'on disqualifiera un possible partenaire exprimant des comportements ou des manies que l'on considérera comme franchement rédhitoires. Par exemple, dans une période où l'écrit s'impose dans les rapports amoureux par le biais de SMS, courriels, tchats et autres messageries, nombreuses sont les femmes qui m'ont déclaré que des enfilades itératives d'émoticônes, de grossières fautes d'orthographe ou un langage trop pauvre compromettaient clairement une éventuelle suite de relation : leur futur prince doit savoir les subjuguier avec les mots. Cyrano de Bergerac ne démentirait pas.

Il va sans dire que pour pouvoir distinguer aussi promptement ce qui nous attire de ce qui nous laisse indifférents ou même nous rebute, il faut au préalable que nous ayons en tête, rangé quelque part, un profil, plus ou moins détaillé et plus ou moins net, de ce qui nous charme. Pour certains ce sera une évidente séduction naturelle, pour d'autres ce sera la confiance et la stabilité que l'autre inspire, ou encore sa capacité d'écoute et d'empathie. À moins que ce ne soit son aisance sociale ou financière, sa forte estime de soi, son ambition, son intelligence, sa gentillesse, sa fiabilité, son humour, son charisme, sa bienveillance, sans oublier son physique bien sûr !

Cette rencontre amoureuse qui bien souvent semble magique – et peine à être explicitée – possède pourtant son propre scénario. Scénario que nous ignorions la plupart du temps, n'ayant accès qu'à la face éclairée de nos désirs et de nos attentes, autrement dit celle dont nous sommes conscients.

Certains scénarios ont pour finalité de nous réparer, d'autres de nous faire rejouer nos traumatismes infantiles afin d'en triompher. Certains tiennent à valider la mauvaise estime que nous avons de nous-mêmes et le fait que nous nous considérons peu aimables, tandis que d'autres parlent juste de nous, de la façon dont nous aimerions être envisagés. Comme Jeanne, d'ordinaire timide et effacée, qui se sentit soudain intéressante quand cet homme si séduisant posa son regard sur elle. Il devint son prince charmant parce qu'il avait le pouvoir de la rendre belle. Cela allait de pair avec la peur de ne plus lui convenir un jour ou l'autre, mais qu'importe... !

Tous ceux qui ont tenté de faire redescendre les amoureux savent que la tâche est particulièrement ardue : perchés sur les cimes de l'arbre sentimental, personne ne peut les confronter aux réalités de leur future vie amoureuse. Aucune chance de les pousser à remettre en perspective leur conception de l'amour idéal. Ce réalisme se heurte à la part active que joue notre inconscient dans l'élection de notre prince ou de notre princesse tout à fait charmant(e) puisque « ce que nous considérons comme des réalités sont en fait des perceptions de notre réalité, c'est-à-dire nos scénarios ¹ ». Et nos scénarios demeurent robustes, même s'ils se complètent au fil du temps selon que l'on soit déjà tombé amoureux, que l'on ait été déçu ou ravi. Irrémédiablement, ils se mettent en mouvement dès lors que l'on rencontre quelqu'un, que l'on soit idéaliste ou pragmatique.

Éros ne joue pas aux dés

De fait, il est finalement quasiment impossible de se présenter vierge face à l'amour. Si notre corps n'a jamais rencontré qui que ce soit, notre psychisme, lui, attend quelqu'un d'assez précis, et ça, ce n'est pas de la magie. Presque toujours, nous tombons amoureux de *l'idée* que nous nous faisons de l'autre, plongés dans les dédales de nos illusions sentimentales, oubliant au passage que nous avons une forte tendance à surévaluer le rôle du (parfait) hasard dans la

1. *Ibid.*

relation amoureuse¹ ; amnésie qui m'amène souvent à préciser aux personnes qui clament haut et fort que leur rencontre est totalement fortuite : la rencontre certes, mais vraisemblablement pas l'engagement qui s'en est suivi. Une histoire d'amour n'est jamais réellement le fruit du hasard ou du destin, même s'il est plus romanesque de le penser et de le déclarer. À chaque rencontre, à chaque intersection de notre route sentimentale, une décision doit se prendre, synthétiquement résumée par le groupe Clash dans un tonitruant *Should I Stay or Should I Go ?*. Ce choix de *rester ensemble* procède d'un enchevêtrement de motivations, à la fois conscientes et inconscientes, lesquelles ne chercheront – éventuellement – à être dévoilées que si l'histoire tourne court ou tourne mal. Une aventure éphémère peut se suffire du hasard, pas une relation amoureuse. Et pour plagier Einstein, notre destin amoureux, non plus, ne se joue pas sur un coup de dés...

Alors comment notre canevas de l'homme ou de la femme idéale est-il élaboré ?

Il semblerait que notre écosystème familial, culturel ou cultuel, ainsi que toutes nos interactions sociales et affectives, bonnes ou mauvaises, participent activement à définir ce qui, un jour, sera susceptible d'allumer de petites lumières dans notre carte amoureuse. Tout commencerait par une collection de fragments visuels et émotionnels. D'infimes bouts de ressentis, patiemment amassés et enregistrés dans notre mémoire perceptive depuis fort longtemps, le plus fréquemment totalement à notre insu, et qui finiraient par s'agglomérer pour former un ensemble cohérent, au moins pour notre inconscient.

Je suis régulièrement frappée par le peu de détails que me donnent les personnes qui viennent me voir et à qui je demande de me dépeindre leur choix amoureux. Il semble toujours s'être produit comme une évidence qu'il « serait un bon compagnon », qu'il « me rendrait heureux », qu'il ou elle « correspondrait à ce que j'attends ». Évidence qui, presque à chaque fois, paraît bien difficile

1. Jean-Claude Kaufmann, *Sociologie du couple*, PUF, 2017.