

# Le couple, ses amis, ses amours

## Les tiraillements à propos des amis sont souvent révélateurs des difficultés du couple. D'où l'intérêt pour les conjoints de se concerter et de veiller à préservier leur intimité.

**C**orinne s'attendait à tout sauf à ce veto. À la naissance de leur premier enfant, la jeune femme et son compagnon avaient convenu de choisir, lui, le parrain, elle, la marraine, dans leur cercle amical. Mais lorsque Corinne a désigné son amie d'enfance dans le rôle de l'heureuse élue, elle s'était heurtée à un refus catégorique de son conjoint. « *Je veux bien qu'elle soit ton amie, mais la marraine de notre fille, jamais!* » Alors que, jamais auparavant, celui-ci n'avait remis en cause cette amie ni émis la moindre critique à son encontre.

Pour Corinne, son amie d'enfance restait son amie, quoi qu'il arrive et quel que soit son passé. Pour son compagnon, en revanche, cette femme, qu'il appréciait par ailleurs, ne pouvait remplir ce rôle de marraine en raison de son mode de vie, de ses valeurs. Cette défiance à l'égard de son amie, Corinne l'a mal supportée, voyant là une grave remise en question de son couple. La question du choix de la marraine faisait ainsi émerger un problème relationnel, lié à un sentiment de jalousie de l'un à l'égard du passé de l'autre.

« *Les tensions de couple autour des amis sont souvent révélatrices de difficultés conjugales* », analyse Véronique Parjadis, conseillère conjugale et familiale. Certaines relations amicales, nées bien avant la constitution du couple, évoluent et se transforment avec lui. D'autres, plus récentes, viennent étoffer la vie commune ou sont entretenues de façon singulière par chaque conjoint. Différentes sortes de liens, donc, qu'il faut apprendre à gérer seul et à deux, si l'on veut préserver son couple.

« *Au démarrage du couple, chaque conjoint "arrive" avec ses amis et la place qu'il souhaite leur accorder* », observe Capucine Couchet, conseillère conjugale et familiale, et formatrice au Cler. Pour certains, les amis sont plus importants que la famille. Au point de leur avoir présenté, à eux d'abord, le futur conjoint. Leur avis, leurs commentaires ont alors une incidence sur la pérennité de la relation conjugale.

« *Les jeunes couples ont tendance à ne pas mélanger leurs amis, ob-*



*Vivre en couple nécessite de réaménager sa vie amicale.* Blend Images/Emily Suzanne McDonald/Plainpicture

serve Véronique Parjadis. *Ils ont des réseaux différents, ils veulent garder leur indépendance. Mariés ou non, les conjoints se comportent comme deux célibataires, avec leurs amis chacun de son côté.* » Il n'empêche, au bout d'un certain temps, vivre en couple nécessite de réaménager sa vie amicale.

Selon une étude scientifique de l'université d'Oxford, rapportée par la BBC en 2010, « *vivre une relation amoureuse nous ferait perdre en moyenne deux amis proches* ». Dans l'entourage des amoureux, en effet, un certain « tri » s'opère. Les amis célibataires de l'un ou l'autre conjoint prennent parfois le large parce qu'ils ont du mal à renoncer à une relation singulière ou que le nouveau duo réactive chez eux la souffrance d'être seul. Le couple lui-même n'a plus la même disponibilité. À l'arrivée du premier enfant, beaucoup de jeunes parents mettent leurs amis à distance. Même s'ils s'en plaignent (« *on n'arrive pas à dormir, on n'a plus de vie sociale* ») ou en éprouvent du ressentiment, notamment lorsque l'un des conjoints continue à voir ses amis, alors que l'autre privilégie la famille.

**« *Vivre une relation amoureuse nous ferait perdre en moyenne deux amis proches.* »**

« *Les désaccords sur la gestion des amis sont souvent la partie visible des premiers tiraillements au sein du couple* », témoigne Capucine Couchet. Les conjoints ont des choix à faire en fonction de leurs propres valeurs, de leur identité commune. Les amis deviennent en quelque sorte des révélateurs de leurs relations. Ils sont comme un miroir pour le couple qui peut comparer avec sa propre situation, par exemple dans ses rapports avec la famille et la belle-famille. Les amis peuvent aussi révéler des blessures anciennes ou des difficultés relationnelles. On n'est pas obligé d'être ami avec les amis de son conjoint. Mais on peut aussi s'en méfier, le ou la critiquer, ressentir de la jalousie... ce qui vient miner la relation de couple. L'essentiel, c'est d'en parler ensemble et d'essayer d'identifier les raisons de ce malaise.

## Le couple, ses amis, ses amours

« Les conjoints doivent veiller à préserver leur territoire, à ne pas tout partager, à garder leur liberté, et à prendre le temps de se retrouver à deux. »

●●● Suite de la page 13.

Dire ce qui nous inquiète, ce que vient réveiller cette relation. Par exemple, si la conjointe passe trop de temps avec ses copines, le conjoint peut avoir peur qu'elle leur fasse des confidences au sujet du couple. Et le ressentir comme une trahison. Autre cas fréquent : un problème de communication sur la gestion familiale qui surgit au détour d'une réflexion. « Si tu n'en rajoutais pas avec le temps passé sur ton smartphone, ce serait du temps libéré pour notre famille. » « Pointer les amis, c'est une façon moins abrupte de dire à son conjoint qu'il ne se consacre pas assez à lui ou elle », décrypte Véronique Parjadis.

Chaque conjoint a besoin d'être rassuré, de se sentir en confiance par rapport à l'autre. Il convient pour cela de bien délimiter ce qui appartient à l'intimité du couple et la place qu'on va donner aux amis. « La juste place, c'est à l'extérieur du couple », rappelle Capucine Couchet.

Lorsque le couple est bien installé, il s'enrichit au fil du temps

d'amis communs. « Ces amitiés de couple à couple sont, plus que des miroirs, de vraies loupes des relations conjugales cultivées de part et d'autre. Ces rapports amicaux apportent une forme de stimulation, voire une petite rivalité, qui peut venir compenser une forme d'ennui au sein du couple », analyse Nicole Prieur, thérapeute et philosophe.

« Voir nos amis de quarante ans nous rend plus paisibles ; d'une certaine manière, ils nous tiennent ensemble, ils nous inscrivent dans notre histoire », reconnaissent Annie et Pierre. Ces couples se sont construits ensemble, ils ont partagé les joies et les épreuves de la vie. Malgré cette grande proximité, recommande Nicole Prieur, « les conjoints doivent veiller à préserver leur territoire, à ne pas tout partager, à garder leur liberté, et à prendre le temps de se retrouver à deux ». De cette façon, les amis ne jouent pas, malgré eux, le rôle de cache-misère mais viennent plutôt renforcer le couple dans sa capacité d'ouverture.

France Lebreton



Pour que les relations soient bienveillantes entre conjoints, il faut savoir délimiter ce qui appartient à l'intimité du couple et la place qu'on va donner aux amis. Ventura/Altopress/Andia

## repères

Les jeunes, plus proches de leurs amis que leurs aînés

51 % des personnes de 16 ans et plus voient au moins une fois par semaine leur famille, et 47 % leurs amis. Ceux qui voient le plus leur famille sont aussi ceux qui voient le plus leurs amis. Hommes et femmes voient autant leurs amis.

Les plus de 60 ans rencontrent et communiquent plus avec leur famille, les moins de 30 ans ont davantage de contacts avec leurs amis.

Les cadres voient moins leur famille et leurs amis que les autres catégories sociales mais ils communiquent plus avec eux. Idem pour les personnes vivant en région parisienne.

À l'inverse, c'est dans les communes rurales que les rencontres avec la famille sont les plus fréquentes. Source Insee, 2011.

## témoignages

## Avec les copains, un équilibre à réinventer

« Après le divorce, nos rapports étaient déséquilibrés »

Nathalie, 43 ans, 3 enfants âgés de 11 à 4 ans

« Mon conjoint a très peu d'amis. Et lorsqu'il les voit, c'est le plus souvent de son côté. Il est vrai que la plupart de ses copains sont célibataires. J'ai gardé plusieurs amies d'enfance qui sont devenues, une fois mariées, des amies de notre couple. Quand l'une a divorcé, elle a préféré me voir seule à seule, à l'extérieur. Venir chez nous était trop douloureux. Trop de souvenirs. La présence de mon conjoint la gênait. Lui aussi se sentait mal à l'aise. Comme si nos rapports étaient déséquilibrés. Nous préférons mettre un peu de distance,

le temps que les relations s'apaisent, que chacun se reconstruise. En revanche, nous tenons à préserver les liens entre nos enfants respectifs, même lorsqu'ils sont chez leur père, en résidence alternée. C'est une façon de les tenir à l'écart de ce conflit, et de se tourner vers l'avenir. »

« Ses amis sont devenus les miens et inversement »

Bertrand, 37 ans, papa d'un bébé de trois semaines

« On voit rarement nos amis séparément. Au fil du temps, les copains de ma compagne sont devenus les miens, et les miens les siens. Et maintenant on se voit tous ensemble, on part en vacances ensemble ou bien en week-end. Tout cela s'est fait

naturellement. On est parent depuis trois semaines, et on est tous les deux d'accord sur le fait qu'on ne veut pas s'isoler, comme certains peuvent le faire à l'arrivée d'un enfant. Si on est invité quelque part, on ira ensemble avec notre bébé. On ne va pas rester chez nous alors qu'on a la possibilité de sortir. C'est sûr qu'on en fait moins avec un bébé, mais on n'est pas du tout dans l'idée de ne plus bouger. Mes amis qui ont des enfants partagent cette logique, ça m'a servi d'exemple plutôt que de contre-exemple. »

« Comme une famille élargie »

Alice, 55 ans, trois grands enfants

« Chez nous, ce sont des générations d'amis : nos parents se côtoyaient déjà, nous nous sommes

connus tout petits et maintenant nos enfants sont proches. Des liens d'autant plus forts que nous avons choisi parrains et marraines au sein de ce cercle amical. Ce sont presque des liens de filiation, de cousins à cousins, comme une famille élargie. J'entretiens aussi des liens très forts avec mes amies d'enfance. Des déjeuners, des week-ends de marche, des séjours en vacances. De son côté, mon conjoint voit régulièrement sa bande de potes, pour des petites virées en bateau ou des parties de pêche. Nous essayons d'accorder notre emploi du temps pour ne pas faire peser sur l'autre nos absences. De temps à autre, nous réunissons tous nos amis autour de nous tous. Ces habitudes constituent une ouverture indispensable à notre couple, une respiration pour toute la famille. »

Recueilli par France Lebreton et Anaïs Brosseau