

Éloge de la scène de ménage

Pas de couple qui dure sans une bonne dispute de temps en temps ! Elle fait du bien, secoue la routine et permet de vider son sac. Mais, comme toute scène digne de ce nom, elle a ses règles pour éviter les dérapages...

Par **Bernadette Costa-Prades**
Dessins **Deligne/Iconovox**
pour *Femme Majuscule*

« **L**a dispute est constitutive du couple. Je parie qu'Adam a fait une scène à Ève après l'histoire de la pomme », assure en souriant le psychiatre Patrick Lemoine, auteur d'un livre sur ce thème¹. Un sujet qui passionne, au point d'avoir donné naissance à une série télé, *Scènes de ménages*, sur M6. « Cet intérêt ne m'étonne pas. Nous avons de moins en moins de tabous sur le secret des alcôves et s'introduire dans l'intimité d'un couple permet de l'observer à la loupe. Cette série banalise ce qui se passe dans le nôtre et nous rassure : Ouf ! bonne nouvelle, chez les autres aussi, on se dispute ! », poursuit le spécialiste.

Des disputes pour des brouilles

Pourquoi se chamailler-t-on autant ? « Le couple se compose de deux personnes de cultures, de familles et de désirs différents, la vie à deux ne peut se faire sans tiraillements », constate le sociologue Jean-Claude Kaufmann², qui s'est longuement penché sur les petits agacements conjugaux. S'ajoute ensuite la question du territoire : « On est amenés à partager un même lieu, chacun doit respecter l'espace vital de l'autre tout en créant un territoire commun », ajoute-t-il. D'ailleurs, neuf fois sur dix, les disputes concernent des brouilles : un dentifrice mal rebouché, la porte du jardin laissée ouverte... « Depuis vingt ans, je lui demande de ne pas utiliser l'éponge de la vaisselle pour un autre usage, depuis vingt ans, il s'en sert pour nettoyer le sol. Cela me rend hystérique, littéralement », fulmine Marie. Au début de la vie en commun, de nombreux ajustements sont nécessaires et les scènes de ménage sont là pour tenter de trouver un modus vivendi. Mais certains points d'achoppement perdurent, et les années enveniment plutôt le débat sur le mode « je te l'ai déjà dit mille fois »...

Une vraie soupe de sécurité

Faut-il pour autant s'écharper ? « Mais oui, cela fait du bien ! Une bonne querelle purge les humeurs, harmonise les désirs et offre l'occasion merveilleuse de se réconcilier », encourage Patrick Lemoine. D'ailleurs, pour lui, les couples qui ne se disputent jamais sont ceux qui divorcent le plus... Certains



sont plus doués que d'autres : question de tempérament, ou d'origine, des protagonistes : « Je suis marseillaise, je pars au quart de tour, alors que mon mari, qui est normand, est beaucoup plus réservé. Il vient d'une famille où le conflit était larvé, où personne ne disait jamais rien. À mon contact, il a appris à s'exprimer et a vu qu'on pouvait se dire des choses pas sympas et s'aimer toujours. Aujourd'hui, l'élève dépasse parfois le maître ! », s'amuse Florence. La preuve qu'on peut toujours apprendre...

Et qu'en est-il après plusieurs années de vie commune ? Eh bien, la scène sert à nous réveiller ! « Elle sort de l'apathie, remet en marche le couple, qui a tendance au fil des ans à s'assoupir », note Patrick Lemoine. Quand elle est absente, cela signifie soit que les

partenaires vivent côte à côte en chien de faïence, soit que l'un des deux se plie toujours au désir de l'autre. En fait, elle est le signe que nous avons envie de faire évoluer la relation vers un mieux, et que nous sommes à armes égales...

« Mon mari, qui est très réservé, a appris à s'exprimer et a vu qu'on pouvait se dire des choses pas sympas et s'aimer toujours. »

Avec le temps, la scène devient rite

Ajoutons que l'humour est un outil extraordinaire pour ceux qui ont plusieurs années de vol, car il permet un langage à double entente. Un exemple quand on retrouve la maison en capharnaüm ? « Je sais pourquoi je t'ai épousé, parce que tu es le roi du ménage ! » Une façon simple de faire passer un message... Ce qui caractérise encore la scène de ménage du duo qui en a vu d'autres : « Avec les années, elle se ritualise. La plupart du temps, on retrouve le même scénario, les mêmes expressions. On pourrait l'écrire avant même qu'elle n'ait lieu, tant le déroulement en est codifié ! Comme au théâtre, chacun joue son rôle, ce qui introduit un pas de côté, un décalage salvateur », explique Jean-Claude Kaufmann. En fait, on sait ►



Écoutez
"ON EST FAIT
POUR S'ENTENDRE"
du lundi au vendredi
de 15 h à 16 h

Couple

qu'il n'y a pas trop de danger, on se connaît bien : tiens, tiens, on est en train de se refaire la scène du 2. Au point même que si l'autre ne réagit pas au quart de tour, cela devient inquiétant !

Mortelle indifférence, sarcasme ravageur

Car celui qui aboie le plus n'est pas toujours le plus méchant... Rien de pire en effet que le conjoint qui se tait ou sifflote, l'air de se moquer totalement des griefs de l'autre. La meilleure illustration ? Le film *Le Chat*, de Pierre Granier-Deferre, où Jean Gabin et Simone Signoret incarnent un vieux couple soudé dans la haine et qui ne se parle plus depuis longtemps. La femme finit d'ailleurs par tuer le seul objet d'affection de son mari, son chat. Sans en arriver à ces extrémités, certaines attitudes font des ravages. L'humour, dont nous vantions les mérites quand

il est manié à petites doses, peut devenir cataclysmique dès qu'il devient sarcastique. « Sans parler de ceux ou celles qui prennent à parti les enfants, pour les mettre de leur côté, sur l'air de "Ça y est, votre père/mère nous fait encore sa comédie" ! Un tel comportement, s'il est répété, peut déboucher sur une rupture », met en garde Jean-Claude Kaufmann. Très différente encore de l'agacement normal et sporadique, l'insatisfaction chronique ne provoque pas forcément de disputes, mais un éloignement progressif. Le jour où la scène éclate, elle accentue encore la distance.

Attention aux dérapages !

Parfois, les choses dérapent sans qu'on ne puisse plus rien contrôler du tout. Emporté par l'élan, on se laisse aller à une intensité émotionnelle qui nous emmène trop loin, jusqu'à dire des choses qui dépassent notre pensée et que l'on peut regretter amèrement

par la suite. La scène de ménage perd sa fonction d'outil de communication pour devenir outil de destruction. « Dans sa colère, François m'a jeté à la figure qu'il me trompait lors de tous ses déplacements professionnels. Il a eu beau me jurer que c'était faux par la suite, le ver était dans le fruit, je ne lui faisais plus confiance. Notre couple n'y a pas survécu », témoigne Lucie, 52 ans. Certains sujets sont plus dangereux que d'autres (voir encadré) et les effets produits radicalement différents. « Tandis que la bonne scène de ménage fait du bien et ne laisse pas de cicatrices, la querelle destructrice conduit à la colère ou à la tristesse, l'apaisement espéré n'est pas de la partie. La répétition n'est plus de l'ordre du rituel, mais va dans le sens d'une dégradation de la relation. Elle a le même motif de déclenchement mais la fin laisse une amertume, bref, elle n'a pas joué son rôle, qui est de purger le différend. C'est comme un cauchemar qui revient et signale que le problème n'est pas résolu », analyse Patrick Lemoine. Comme le résume joliment l'écrivaine Claude Sarraute, « la dispute est le sel et le poivre du couple ». Quelques grains améliorent le plat mais une surdose le gâte...

Les bonnes choses ont une fin

Si la scène de ménage fait du bien, il faut savoir aussi y mettre un point final. Ainsi, se souvient Patrick Lemoine, « lors d'une émission de radio, deux auditeurs de 70 ans ont raconté qu'ils avaient un système infallible pour mettre fin à leurs brouilles. Ils se fixaient une limite : je boude une heure, un jour... selon la gravité de leur désaccord. Ils étaient ravis de leur système et cela faisait cinquante ans que cela durait ! » Après une bonne scène, n'ayons pas peur non plus de reconnaître nos torts, de faire le premier pas, une façon efficace de remettre le dialogue en route et se rapprocher. « Quand on se dispute, souvent, l'un ou l'autre va rompre la glace en posant une question anodine, du genre : "Tu n'as pas vu mes lunettes ?" Cela signe la cessation des hostilités, sans qu'il soit obligé de se faire un dessin », constate Magali. Un indice pour savoir si la dispute est saine ? Quand on peut en rire plus tard...

1. Scènes de ménage - Saines ou malsaines ?, Armand Colin.

2. Vient de publier *Oser le couple*, avec Rose-Marie Charest, Armand Colin.



SI ON NE VEUT PAS S'EXPOSER AUX DÉRAPAGES QUI LAISSENT DES MARQUES INDÉLÉBILES, LA SCÈNE DE MÉNAGE DOIT OBÉIR À UN CODE DE CONDUITE PRÉCIS. VOICI LES CINQ RÈGLES INCONTOURNABLES POUR RÉUSSIR SON PERMIS DE CONDUIRE DE LA DISPUTE, ÉLABORÉES PAR LE PSYCHIATRE PATRICK LEMOINE.

La bonne dispute, mode d'emploi

1 Interdiction de se toucher, de se secouer, ou même de s'effleurer.
2 Autorisation de s'injurier, mais sans jamais humilier. Un exemple ? Vous pouvez traiter votre mari de plouc, sauf si vous êtes mariée avec un paysan. Un autre exemple ? Affirmer « Tous les fonctionnaires sont des minables » quand son conjoint travaille dans la fonction publique.

3 Interdiction d'attaquer le physique : on s'en souvient, même trente ans plus tard !
4 Interdiction de critiquer les performances sexuelles : c'est blessant et toujours inutile.
5 Interdiction de ressortir les vieux dossiers : on reste concentré sur l'objet de la discorde.

TIENS ! VOUS AVEZ AVANCÉ VOTRE SCÈNE DE MÉNAGE D'UNE HEURE OU C'EST MOI QUI RETARDE ?



Homme et femme au bord de la crise de nerfs

Les hommes et les femmes sont-ils égaux devant la scène de ménage ? Pas vraiment. « Les femmes sont plus sensibles aux sujets de friction concernant l'organisation de la maison, l'éducation des enfants. Souvent plus insatisfaites que leur compagnon quand la vie de couple n'est pas ce qu'elles voudraient, il faut que ça sorte ! Il ne s'agit pas d'une question de nature, mais plutôt d'une plus grande implication dans le fonctionnement familial », analyse le sociologue Jean-Claude Kaufmann. Et chez les hommes ? « Le couple doit rester un havre de paix. La bagarre, ils la trouvent à l'extérieur du foyer et ne tiennent pas à déclencher des hostilités. Leur tactique : le dégageant en touche ! En revanche, une fois qu'ils sont lancés, ils sont plus susceptibles de déraiper puisqu'ils fuient cette formidable soupape de sécurité que constitue une saine engueulade... »