

Laura Winckler

L'alchimie du couple
Sept clés pour le bonheur



ÉDITIONS
CABÉDITA
2017

Couverture: Photo Pierre Poulain – www.photos-art.org

© 2017. Éditions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-804-4

Remerciements

J'ai découvert mon âme sœur lorsque j'avais dix-sept ans et commençais à m'interroger sur le sens de la vie, faisant mes premiers pas dans une École de philosophie à la manière classique. Nous avons construit depuis plus de quarante-quatre ans une relation magique qui se renouvelle et s'enrichit chaque jour.

Bien évidemment, cela ne s'est pas fait aussi simplement que dans les contes de fées, car nous sommes passés par les affres de nos métamorphoses respectives tout au long de notre vie, mais toujours avec un amour réciproque très profond et dans le souci de l'autre ainsi que la conscience d'avancer en regardant la même étoile de l'idéal humaniste que nous servons de toutes nos forces.

Que mon âme sœur, Fernand, soit remerciée pour son appui constant, son exemple et sa grande patience.

C'est en échangeant sur ce sujet du masculin-féminin et aussi sur la part de féminin dans l'homme et du masculin dans la femme, qu'est née cette idée du livre, sur un thème qui me tient profondément à cœur et sur la suggestion d'Éric et Valérie, que je remercie de m'avoir donné cette opportunité de transmettre un sujet qui m'est très cher et je crois très utile pour répondre aux besoins de nos contemporains.

Préface

La nature humaine avec ses mutations m'a toujours passionnée et interrogée, car comme disait le poète latin Téreence « rien de ce qui est humain ne m'est étranger ».

Dans ma quarantaine, j'ai écrit un ouvrage sur les âges de la vie¹, en essayant de comprendre les étapes par lesquelles nous passons, à travers de multiples morts et renaissances symboliques. En effet, nous nous interrogeons successivement dans l'enfance sur le *où suis-je ?*; dans l'adolescence sur le *qui suis-je ?*; lorsque l'on devient adulte sur le *que vais-je faire de ma vie ?*; à la maturité sur *quelles sont mes priorités ?* et lorsque la vieillesse arrive sur *que vais-je transmettre ?*

Dans ma cinquantaine, nourrie de pensée philosophique et symbolique ainsi que de l'approche jungienne des archétypes, ce fut le temps de me pencher sur les archétypes masculins et féminins qui s'expriment à travers les images des dieux et des déesses gréco-romains pour notre culture occidentale. Cela devint le livre sur *Femme, fille de déesses* et *Les dieux intérieurs*².

Une fois clarifiées dans mon esprit, cette marche de l'humanité en quête de sa propre identité et une meilleure compréhension des différences entre les polarités masculines et féminines, il me semblait nécessaire d'aborder une question qui reste vécue avec difficulté de nos jours : comment vivre de la façon la plus harmonieuse l'union magique des contraires sous la forme du couple, bref, comment réussir son couple ?

¹ *Comprendre les âges de la vie et en trouver le sens*, Laura Winckler, Éditions L'Âge du Verseau, Paris, 1991.

² *Femme, fille des déesses*, Éditions du Huitième Jour, Paris, 2005 et *Los dioses interiores*, Laura Winckler, Edición Kier, Buenos Aires, 2008, *Les dieux intérieurs*, Ed. NA, Paris, 2017.

Ayant dépassé la soixantaine et riche de mon expérience personnelle mais aussi d'avoir rencontré et échangé avec de nombreuses personnes et observé et étudié des situations très variées, il me semblait que le temps était venu de partager mes connaissances, mes expériences et mes intuitions de manière simple, accessible et pédagogique.

Peut-être n'y a-t-il rien de nouveau dans mes propos, sauf la manière de rassembler les perles pour constituer un nouveau collier, dont le but est d'aider ceux qui le souhaitent à vivre et réaliser cette alchimie du couple.

Je suis convaincue qu'une meilleure compréhension des similitudes et des différences entre hommes et femmes, peut nous permettre d'apprendre à construire une relation plus riche et la conduire vers sa plénitude en toute conscience.

En effet, apprendre à réussir son couple va au-delà du confort d'une relation bien huilée qui marcherait comme un parfait mécanisme d'horlogerie... Cela va bien plus loin, car le couple est cet autre dont on se sentira le plus proche, en partageant notre intimité et en dévoilant notre vulnérabilité. Apprendre à créer ce troisième terme entre soi et l'autre par la relation est une expérience unique et enrichissante qui nous permet d'inclure peu à peu toutes les formes de l'Autre dans sa richesse et sa diversité, si nous ne faisons pas du couple une entité fermée sur elle-même et trop protectrice.

Je souhaite guider le lecteur à travers trois étapes vers un meilleur accomplissement du couple, en répondant à des questions simples :

L'homme et la femme, comment fonctionnent-ils ?

Comment construire un couple durable ?

Comment vivre la relation symbolique à l'autre ?

Je vous invite à ce cheminement dans cet ordre ou suivant votre propre inspiration et vos besoins.

Je vous souhaite une bonne découverte de vous-même et de l'autre.

Introduction

LE NOUVEAU VISAGE DU COUPLE

Dans les quarante dernières années, le concept du couple a bien évolué, tout particulièrement dans les civilisations occidentales. Bien évidemment, ce modèle ne se retrouve pas dans un certain nombre de pays dits en voie de développement.

Le modèle de la femme au foyer, financièrement dépendante de l'homme qui travaille, est presque définitivement effacé. Peu à peu tous les rituels ou clichés de la vie à deux se sont effondrés.

À commencer par le mariage qui, jusqu'au début des années 1970, constituait encore un « rite de passage » à part entière, en complément du service militaire pour les hommes. Il faisait entrer les jeunes dans l'âge adulte : la sexualité devenait légitime et avec elle l'enfantement. Se marier était synonyme de maturité et d'autonomisation des parents.

En quelques années, ce passage quasi obligatoire pour les couples est devenu une option. Alors qu'en 1970 on enregistrait près de 400 000 unions civiles, il n'y en a plus que 241 000 en 2014.

Alain de Botton dit : « Le mariage : un pari ambitieux, généreux et infiniment tendre que font deux individus qui ne savent pas encore qui ils sont ni à qui ils ont affaire en s'engageant à partager un avenir qu'ils ne peuvent concevoir et qu'ils ont soigneusement pris garde de ne pas examiner. »³

³ *Aussi longtemps que dure l'amour*, Alain de Botton, Éditions Flammarion, Paris, 2016, p. 70.

En hommage à cette belle et folle aventure qui va au-delà de l'aspect contractuel temporel de toute forme d'union, nous parlerons dans notre ouvrage autant du couple que du mariage.

Le mariage est aujourd'hui concurrencé par d'autres manières de vivre à deux, comme la cohabitation, l'union libre ou le pacte civil de solidarité (pacs).

En réalité, on veut toujours constituer un couple, tout en faisant évoluer la façon de vivre à deux. Actuellement le nombre d'unions est proche de celui en vigueur il y a un demi-siècle. En 2013, ont été célébrées 407 000 unions (mariages et pacs), contre un nombre proche de 410 000 unions en 1970 (à l'époque, seulement des mariages).

On veut toujours s'unir mais pas forcément pour toujours avec la même personne. Selon H. Déchaux, le «nomadisme conjugal» s'est développé. Aujourd'hui, presque un mariage sur deux (46%) se solde par une séparation. Les ruptures et remises en couple se sont banalisées, aidées par l'assouplissement des modalités de divorce, mais pas seulement.

Si la rupture devient un risque réel pour bon nombre de couples, on ne reste pas seul pour autant. À quarante ans, une personne sur cinq a connu au moins trois relations amoureuses importantes.

Même si la volonté de vivre heureux à deux n'a jamais été aussi forte, on préfère se séparer plutôt que de poursuivre une union imparfaite avec un partenaire qui ne nous convient plus.

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication voient se multiplier sur Internet les sites de rencontre pour aider à trouver le «partenaire idéal».

On est davantage attaché à la vie à deux mais dans de bonnes conditions, plutôt qu'à la personne avec laquelle on s'unit.

Si le couple concentre de fortes attentes en matière d'épanouissement sexuel et de liberté individuelle, il est aussi source de tensions et de conflits nés de la gestion du quotidien.

Donc, si le couple en soi n'est pas menacé en tant que valeur, on cherche de nouvelles manières de le construire, dans la répartition des rôles conjugaux et la satisfaction des besoins

masculins et féminins qui ne mettent pas l'accent sur les mêmes choses.

La tendance qui guide aujourd'hui le couple est de vivre ensemble tout en préservant l'autonomie de chacun.

Plusieurs facteurs ont contribué à cette évolution du couple. D'une part le souffle de liberté des années soixante-dix et l'égalité des droits, qui fait considérer les deux membres avec les mêmes droits juridiques et non plus la femme comme mineure et dépendante de l'homme, et d'autre part la maîtrise des naissances qui a permis aux femmes une meilleure régulation de leurs maternités.

H. Déchaux explique qu'en accédant aux études et à l'emploi, les femmes ont gagné du pouvoir dans la famille. Leur autonomie financière les rend plus exigeantes vis-à-vis du couple. Ce qui fait qu'aujourd'hui trois quarts des divorces sont demandés par les épouses.

Le couple en tant qu'institution du mariage se porte très mal, mais les aspirations au couple sont très fortes.

La nouveauté est que chacun considère avoir le droit de choisir la manière dont il souhaite s'associer à l'autre et ajoute une touche personnelle unique pour exprimer son amour. On souhaite rester libre, donc parvenir à une dépendance maîtrisée à l'autre.

Cette nouvelle réalité nous parle d'un plus grand souci d'autonomie et en même temps d'interrelation. Pour que ce défi paradoxal puisse réussir, il faut une meilleure connaissance de chacun et un véritable travail d'individuation dans le sens jungien pour pouvoir trouver son propre centre et, de là, créer une relation solide et responsable, où des êtres entiers s'unissent et apprennent à s'enrichir en donnant chacun le meilleur d'eux-mêmes. Cela demande une véritable maturation intérieure non seulement physique, mais aussi psychologique et spirituelle, pour devenir soi-même et intégrer l'autre dans sa sphère d'être.

L'homme et la femme,
comment fonctionnent-ils?

L'homme et la femme en chair et en os

La sexualité ne va-t-elle pas redevenir davantage ce qu'elle devait être dans le principe : la collaboratrice de l'amour ?

Jean Guilton

DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES SUR LE PLAN BIOLOGIQUE

Quand les hormones sexuelles parlent

Ce sont elles qui font que l'on est un homme ou une femme. Elles s'activent à partir de l'adolescence et sont responsables des fonctions reproductrices.

C'est le cerveau qui commande leur libération dans l'organisme. Elles agissent comme un messenger qui transmet des informations entre les cellules et régulent les fonctions responsables du développement des organes reproducteurs mais aussi du développement des caractères sexuels secondaires.

Chez la femme, les œstrogènes et la progestérone sont sécrétés par les ovaires. Leur augmentation dans le sang développe les caractères sexuels féminins.

Chez l'homme, les androgènes (dont la testostérone) sont produits par les testicules. Elles développent les caractères sexuels masculins.

Les hormones sexuelles féminines sont sécrétées à tour de rôle, selon un schéma qui se répète tous les vingt-huit jours. La femme est assujettie à des cycles qui permettent dans une première moitié de se rendre disponible pour la fécondation.



En tenue d'Adam et d'Ève (photo Fernand Schwarz).

La testostérone est produite de façon continue par les testicules. Elle régule les fonctions reproductrices de l'homme. C'est également l'hormone de la force physique.

Chez la femme, la testostérone est également produite en petite quantité par les ovaires. À la ménopause, lorsque le taux d'hormones chute de manière significative, elles contrent moins les effets de la testostérone et la femme peut avoir une pilosité plus importante ou une voix aux sonorités plus graves.

Les hormones féminines étant produites avec des variations cycliques, cela peut provoquer chez la femme des sautes d'humeur, fatigue, moral en dents de scie... Les œstrogènes intervenant également dans le développement du cerveau, l'alternance des pics et des chutes brusques influence la sensibilité nerveuse. Elle produit aussi un effet sédatif léger qui peut entraîner des états de déprime passagère, en particulier au moment des règles.

Table des matières

REMERCIEMENTS	7
PRÉFACE	8
INTRODUCTION	10
Le nouveau visage du couple	10
L'HOMME ET LA FEMME, COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?	
L'HOMME ET LA FEMME EN CHAIR ET EN OS	14
Différences et similitudes sur le plan biologique	14
<i>Quand les hormones sexuelles parlent</i>	14
<i>Les hormones féminines et masculines face au stress</i>	16
<i>Cerveau féminin et cerveau masculin</i>	20
<i>Cerveau gauche et cerveau droit</i>	21
L'interaction entre la féminité et la masculinité	23
<i>L'énergie n'a pas de sexe: de la passivité à l'activité</i>	25
<i>Le rôle de la féminité et de la masculinité dans la création</i>	27
La «Vénus à la fourrure» ou la revanche du féminin	28
Hommes et femmes: égaux ou différents?	30
<i>Les «études du genre»</i>	30
<i>Le troisième genre ou la voie de l'indifférenciation</i>	32
Quelques points pour mémoire	34
<i>Réponse au stress au masculin et au féminin</i>	34
<i>L'arc et la flèche: les pôles féminin et masculin – Méditer sur la complémentarité de l'arc et la flèche</i>	34

ÉCOUTER LES BESOINS DE L'AUTRE	35
Identifier nos sept besoins humains communs.....	35
<i>Nos besoins universels en tant qu'êtres humains.....</i>	35
Reconnaître les besoins qui nous différencient, condition du bonheur.....	39
Complémentarité des besoins masculins et féminins.....	41
<i>Les six besoins émotionnels fondamentaux féminins et masculins</i>	41
Les besoins vitaux, affectifs et mentaux, féminins et masculins	45
<i>Les femmes fonctionnent comme une vague et les hommes comme un élastique.....</i>	45
<i>Les demandes féminines sur les trois plans : mental, affectif et vital.....</i>	46
<i>Les demandes masculines sur les trois plans : mental, affectif et vital.....</i>	48
Les sept clés du bonheur à deux.....	49
Rapide retour sur les besoins.....	52

CONSTRUIRE UN COUPLE DURABLE

DU COUP DE FOUDRE AU COUPLE DURABLE : QUELQUES CONSEILS PRATIQUES	54
Construire notre propre identité avec des objectifs de vie clairs.....	54
La voie du dialogue.....	55
La voie de la diplomatie et de la transparence.....	57
La générosité, l'art de donner et de recevoir	58
L'amour courtois.....	61
Les trois niveaux de relation	62
Quelques poèmes d'amour courtois pour inspiration.....	66
Cultiver l'intelligence relationnelle.....	69
<i>S'exercer à la courtoisie.....</i>	74
Trois questions clés	75

CLÉS POUR LA RÉCONCILIATION DU COUPLE	76
La gestion des conflits	76
<i>Les petites crises du couple</i>	76
Quelques sources de conflit dans la pseudo-communication	78
<i>Le malentendu</i>	78
<i>Le sous-entendu</i>	79
<i>Les reproches</i>	79
<i>L'autoritarisme</i>	80
Les diverses voies de résolution des conflits.....	81
<i>La voie du conflit refoulé</i>	81
<i>La voie du conflit ouvert</i>	82
<i>La voie du conflit assumé</i>	82
Les positions de vie	84
Harmoniser les paires d'opposés.....	86
<i>Intérieur-extérieur</i>	86
<i>Recevoir-donner</i>	87
<i>Force-vulnérabilité</i>	88
<i>Passivité-activité</i>	89
<i>Émotion-raison</i>	90
<i>Haut-bas</i>	91
Les saisons de l'amour.....	91
<i>Le printemps de l'amour</i>	93
<i>L'été de l'amour</i>	93
<i>L'automne de l'amour</i>	94
<i>L'hiver de l'amour</i>	94
Trois bons amis pour gérer nos conflits	96
 LES COUPLES TRAVERSENT	
LE TEMPS ET L'ESPACE.....	97
L'entrée dans l'âge adulte et ses différentes mutations	97
Le mariage comme facteur de stabilité psychologique	102
<i>Les cinq types de mariages</i>	104
<i>Les cinq styles de couples</i>	105
<i>Le divorce</i>	106

<i>Devenir parent</i>	107
Les couples dans l'histoire et dans l'art.....	108
Quatre couples passionnels, totaux et dynamiques	110
<i>Elizabeth Taylor et Richard Burton : un amour passion</i>	110
<i>Salvador Dali et Gala : un amour total</i>	112
<i>Carl Gustav Jung et Emma Rauschenbach : un mariage dynamique</i>	114
<i>Corinna Bille et Maurice Chappaz : un autre mariage dynamique</i>	117
Petite question à méditer	121

VIVRE LA DIMENSION SYMBOLIQUE ET MYTHIQUE DU COUPLE

LE MIROIR DE PSYCHÉ REFLÈTE LES MYSTÈRES

DE L'«ANIMA» ET L'«ANIMUS»	124
Le <i>logos</i> , principe masculin, et l' <i>éros</i> , principe féminin.....	126
L'homme porte le féminin en lui, son <i>anima</i>	129
La femme porte le masculin en elle, son <i>animus</i>	133
Les degrés de l' <i>anima</i> et de l' <i>animus</i> dans le processus d'individuation, de l'amour sauvage à l'amour sagesse.....	135
<i>Les quatre niveaux de représentation de l'« anima »</i>	136
<i>Les quatre niveaux de représentation de l'« animus »</i>	138
Quatre questions symboliques – symboles du féminin et du masculin.....	139
<i>L'« anima », le féminin de l'inconscient masculin</i>	139
<i>L'« animus », le masculin dans l'inconscient féminin</i>	140

LES MYTHES RACONTENT LA NAISSANCE

DE L'HOMME ET DE LA FEMME	141
Le <i>Banquet</i> de Platon et la figure de l'androgyné primordial en Grèce	142
La naissance de l'homme et de la femme dans la Bible.....	146
La création du couple primordial dans l'Islam.....	148
L'équilibre harmonieux du <i>yang</i> et du <i>yin</i> chez l'homme et chez la femme dans la pensée chinoise	150
L'Être cosmique en Inde, porteur du masculin-féminin.....	153
<i>La tri-mûrti ou trinité hindoue</i>	153

<i>L'union cosmique d'Umâ et de Shiva</i>	155
<i>Kama-shastra, les traités des arts amoureux et des pratiques sexuelles</i> ...	157
CONCLUSION	159
BIBLIOGRAPHIE	161
TABLE DES MATIÈRES.....	163