



Psychologie

«Les tâches domestiques restent un sujet de discorde»

Fabrice Breithaupt

Un spécialiste universitaire des relations interpersonnelles explique le mécanisme des disputes de couple

ne chaussette qui traîne par terre, une pâte dentifrice qui a séché parce que le tube était mal fermé, un produit qu'on a oublié d'acheter lors des commissions ou le ménage qu'on n'a pas eu le temps de faire... Voilà quelques exemples de ces petits désagréments typiques de la vie de couple. Des détails en apparence, mais qui peuvent créer des disputes, ou contribuer à en créer, entre monsieur et madame, voire finir par pourrir leur coexistence sous le même toit.

Le vivre-ensemble est justement le thème de la 21e édition de la Semaine du cerveau à Genève. Pour rappel, cette manifestation, qui a débuté ce lundi jusqu'à dimanche dans une centaine de pays, dont la Suisse, vise à sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur cet organe important. Elle est l'occasion pour les scientifiques de partager avec la Cité les résultats de leurs recherches dans ce domaine. Dans ce cadre, l'Université de Genève (UNIGE) organise, ce mercredi, une conférence sur les disputes de couples. Nicolas Favez, professeur à l'Unité de psychologie clinique des relations interpersonnelles de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UNIGE, va présenter une synthèse des résultats de plusieurs études sur les conflits de

couples, leurs origines et leur développement, mais aussi les façons d'en sortir *. Interview.

Quelles sont les causes des disputes de couples?

Fondamentalement, les disputes ont deux origines principales. L'une est un trop fort désajustement des attentes de l'un des conjoints vis-à-vis de l'autre, que ce soit dans les tâches ménagères ou parentales, les centres d'intérêt, les loisirs ou encore la sexualité. Le risque est qu'avec le temps, ce décalage s'accroisse et qu'il débouche sur une fissure, une déconnexion entre les conjoints, empêchant ceux-ci de continuer à vivre ensemble dans des conditions satisfaisantes pour l'un et pour l'autre.

Une autre source, plus pernicieuse, est celle où le conflit va se construire progressivement par un phénomène d'escalade des ressentiments et des frustrations. Chaque dispute va provoquer chez les conjoints une blessure qu'ils vont intérioriser. Avec le temps ici aussi, ces blessures vont se cumuler et se sédimentent. Jusqu'à atteindre un point où le poids des ressentiments et des frustrations est tel que l'un et l'autre n'arrivent plus à passer outre, n'arrivent plus à communiquer, ne s'écoutent plus, se méprisent et restent impassibles aux reproches formulés. Le conflit devient alors durable et la vie à deux de plus en plus difficile.



Nicolas Favez
Faculté de psychologie de l'UNIGE

Plus précisément encore, pour quelles raisons se dispute-t-on dans les couples?

La répartition des tâches domestiques dans le logement demeure un

sujet de discorde classique dans les couples. Le fait de vivre ensemble oblige les conjoints à se répartir les diverses tâches liées à l'entretien du domicile commun. L'un(e) attend de l'autre qu'il en fasse autant ou presque. Mais ce n'est pas toujours le cas, les femmes ont tendance à être toujours plus chargées que les hommes. Or, cela est de nature à créer des frustrations, des reproches et des disputes dans les couples.

Je précise que la question de cette répartition des tâches domestiques n'est pas qu'une affaire d'égalité, mais surtout d'équité: chaque conjoint attend de recevoir de l'autre pour son dû, du moins de recevoir assez par rapport à ce qu'il fait pour le couple et le logement. J'ai conscience que, dit comme ça, cela fait un peu transaction commerciale, ce n'est pas très «politiquement correct». Mais il faut bien comprendre que la réciprocité n'est pas que concrète, elle est aussi émotionnelle. Et cette notion de réciprocité ne concerne pas que les tâches domestiques liées au logement, mais aussi les autres aspects de la vie du couple. Le problème est que,

sur ce point, l'évaluation de ce que signifie «en recevoir pour son dû», «en recevoir assez» varie énormément d'une personne à l'autre.

Les questions liées à l'argent ou à la sexualité sont aussi des «pompes de discorde» dans les couples.

Logement et tâches domestiques, argent, sexe, tout cela n'est pas très «glamour».

C'est vrai. En cours de psychologie sur les relations interpersonnelles, des étudiants me font la remarque que ce dont je traite avec eux est du banal quotidien. Pourtant, ce banal quotidien joue un rôle extrêmement important dans la vie des couples



(sourires).

Les erreurs de communication dans les couples expliquent-elles toutes les disputes?

Non, pas toutes. Mais il est vrai que les problèmes de communication peuvent, par un phénomène de cercle vicieux, rendre la survenue d'autres erreurs de communication plus probable, donc favoriser et/ou accentuer les problèmes de la vie à deux, et donc les disputes. Jusqu'au désamour, lequel d'ailleurs peut arriver tout aussi soudainement que l'amour, un peu comme un «coup de foudre à l'envers».

Si bien des disputes de couples ont trait aux tâches domestiques liées au logement, on ne se trompe pas en disant qu'elles ont lieu majoritairement au sein du domicile.

Oui. Déjà parce que, tout simplement, c'est le lieu où le couple se retrouve, se voit, se fréquente. Aussi parce que c'est là que se produisent la plupart des petits désagréments que la vie à deux peut favoriser. Et c'est bien entendu le lieu de l'intimité (au sens large du terme) du couple.

À l'extérieur du logement, le contrôle social fait que les couples évitent de se disputer à la vue et au su de tout le monde. D'ailleurs, c'est pour cela que, dans beaucoup de couples en conflit, l'entourage familial et amical ne soupçonne pas à quel point la relation réelle entre les conjoints est tendue. Lorsque les disputes surviennent hors du domicile, que le contrôle social ne s'exerce plus, c'est le signe que la relation de couple est alors très dégradée.

La promiscuité, le fait de vivre en couple, a fortiori en famille, dans un petit logement, doit aussi favoriser les disputes de couples, non?

Dans l'absolu, oui. Au début de la vie du couple, cela peut ne pas être un

problème puisque, à ce stade, les conjoints ont plutôt tendance à chercher le contact physique: la passion est forte et les relations sexuelles fréquentes. En revanche, avec le temps, cette promiscuité peut devenir source de tensions: ce qui était alors considéré comme un détail, par exemple une chaussette qui traîne par terre, peut prendre une importance plus grande, et devenir un problème et une source de disputes. D'autant qu'une chaussette paraît toujours plus grosse dans un studio de 30 m² que dans un appartement de 100 m² (sourires). D'où l'intérêt, pour certains couples et pour autant que la taille et la configuration du logement commun le permettent, d'avoir chacun son «petit coin à soi», dans lequel s'isoler un peu pour mieux se retrouver soi-même.

Déménager pour un nouveau logement commun est-il une étape à risque pour le couple? Pour certains, n'est-ce pas le moment, paradoxal, où l'on «vide son sac» en même qu'on remplit ses cartons?

Emménager ensemble pour la première fois dans un logement commun ou déménager pour en changer, ce sont deux étapes importantes dans la vie, et dans la vie de couple en l'occurrence. Et, en effet, pour certains, cela peut être l'occasion de discuter de la vie du couple, de renégocier certains points, de «remettre les compteurs à zéro» pour repartir sur de nouvelles bases. Pour d'autres, les cartons étant faits, cela peut être l'occasion d'en profiter pour partir (rires).

Finalement, les disputes dans les couples sont-elles inévitables?

Elles sont inhérentes à la relation sociale, y compris dans la relation amoureuse. Même dans les couples les plus harmonieux, il existe ce qu'on appelle des désaccords perpétuels, c'est-à-dire des mésententes

qui ne seront jamais résolues. Les couples qui fonctionnent bien sont en fait ceux qui admettent ces désaccords et réussissent à vivre avec eux, à en faire abstraction, parce que les sentiments que les conjoints nourrissent l'un pour l'autre sont plus profonds que ces désaccords, plus forts que les petits défauts de chacun.

Du reste, la colère n'est pas en soi mauvaise. C'est plutôt la façon dont on la manifeste lors d'une dispute qui peut poser problème. Ainsi, l'impact psychologique sur les protagonistes peut être moins fort si ceux-ci se lancent l'un à l'autre des reproches factuels (par exemple, «tu laisses toujours traîner des chaussettes, y en a marre!»), que si leurs propos sont offensants et portent atteinte à la personnalité même de l'autre (du genre, «tu laisses toujours traîner tes chaussettes, t'es un porc!»). Dans ce second cas, les conséquences sur la vie de couple peuvent être plus lourdes.

Le clinicien que vous êtes a-t-il un conseil à donner aux couples?

Il n'y a pas de modèle idéal et universel de couple, ni de manière absolue d'être en relation l'un avec l'autre. Chaque histoire d'amour est différente, chaque vie de couple aussi. Certains couples ont besoin de vivre ensemble sous un même toit, d'autres de partager un logement commun mais d'avoir néanmoins un «petit coin à soi», d'autres encore de loger chacun chez soi, tout existe.

Cela étant dit, les recherches en psychologie montrent que la relation doit être entretenue, un peu comme un feu qu'il faut alimenter en bois pour ne pas qu'il s'éteigne, et que c'est un travail perpétuel. Concrètement, cela veut dire de ne pas considérer la relation comme acquise, de ne pas oublier de faire attention à l'autre, de réapprendre à le/la séduire comme si on voulait le/la reconquérir, etc.

Par rapport au logement, il faut savoir négocier en bonne intelligence la répartition des tâches domestiques



24 Heures Gesamt

24heures / Immobilier
1001 Lausanne
021/ 349 44 44
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 50'445
Parution: hebdomadaire

Page: 6
Surface: 117'053 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 72839210
Coupure Page: 3/3

pour éviter les disputes liées à celles-ci.

Tout cela est d'autant plus contraignant à faire aujourd'hui que les gens vivant plus longtemps, la vie en couple peut aussi durer plus longtemps.

* Conférence «Les graines de la discorde», mercredi 13 mars à 19 h, par Nicolas Favez et Olga Klimecki, UniDufour à Genève, salle U600. www.semaineducerveau.ch

