

LE SCHÉMA
DES HARMONIES
DU COUPLE

Robert Luyat

Éditions ThoT
Expert

Robert Luyat est né en 1957. Son intérêt sans cesse renouvelé pour la nature humaine associé à une profonde empathie lui ont permis de développer une capacité d'analyse reconnue. La diversité des rencontres que lui permet sa profession et son implication associative en direction des couples sont autant de mises en pratique de ses réflexions et de ses recherches. Passionné par les mécanismes qui régissent les choix et les attitudes à l'intérieur de la sphère conjugale, il choisit d'en analyser minutieusement les rouages puis d'en détailler les fonctionnements au travers de son ouvrage, *Le Schéma des harmonies du couple*.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	11
Schéma n°1	20
Schéma n°2	21
L'INTROSPECTION	23
Le test et son interprétation	27
LA ZONE DE FUSION	39
Description	41
Les non-choix	43
L'envie	50
L'envie « pour l'autre »	55
Les envies « l'un avec l'autre »	58
LA ZONE DE COMPROMIS	63
LA ZONE DE REFUS	81
La responsabilité des « non »	94
LA ZONE DES LIBERTÉS	97
Contenu de la zone des libertés	103
LE JARDIN SECRET	115
Définition	117

Ce que le jardin secret n'est pas	120
Ce que le jardin secret est	121
Ce que le jardin secret intègre	121
Peut-on s'épanouir sans jardin secret ?	128
LA CONCESSION	131
L'autre tueuse d'amour : la jalousie	158
LES GRANDS VIRAGES DE LA VIE	167
L'APTITUDE À LA PARENTALITÉ	175
L'enfant-solution	190
L'INFIDÉLITÉ	193
LA PERTE DU DÉSIR PHYSIQUE DE L'AUTRE	203
Avant-propos : La sexualité du couple, cette relation multiple	205
LA RUPTURE DE L'HARMONIE SEXUELLE	211
Cas 1 : la perte de désir tout court	222
Cas 2 : la perte de désir de l'autre	224
LES SEXUALITÉS ANNEXES	229
Le sexe ludique	240
POUR CONCLURE	249

| AVANT-PROPOS

« Comment en sommes-nous arrivés là ? »

La question est tombée comme ça, au moment où on ne l'attendait pas, après une énième dispute sur un sujet banal.

Pourtant, tout avait si bien commencé ! Une belle rencontre, deux cœurs qui se mettent à battre l'un pour l'autre, un premier baiser puis un autre, une étreinte, de jolis mots sincères et puis, tout naturellement, le formidable désir de construire une famille.

Une simple et belle histoire avec des projets de mariage, d'enfant, d'évolution de carrière, d'achat de maison, de vacances en bord de mer, et surtout plein de moments partagés dans le bonheur et la complicité.

Mais si le destin est prêtreur, il n'en est pas pour autant philanthrope. Les crédits de belle vie qu'il nous apporte sont sujets à intérêts.

Il est bien rare que l'argent arrive tout seul et ces enfants que l'on adore demandent une énergie si importante et occupent un tel espace qu'il est difficile de conserver longtemps l'état d'euphorie des premiers temps.

Une ou des maladies qui souvent n'ont pas laissé que des traces physiques de leurs passages, auxquelles sont venus s'ajouter les bobos de la vie, sans conséquence s'ils n'avaient été si nombreux, ont contribué à l'usure du couple comme autant de grains d'une toile à poncer l'amour.

Sans parler de l'évolution des pensées et des principes de chacun qui peut l'amener à vouloir modifier le contenu de sa vie, mettant ainsi à mal la belle harmonie des choix.

Mille raisons de détérioration de la relation pourraient être invoquées, toutes aussi valables et personnalisables les unes que les autres, et qui ont contribué dans des proportions variées à l'affaiblissement du désir de vivre ensemble et, par voie de conséquence, à celui du désir de l'autre, tout simplement.

Ce gris tableau que je dépeins vous concerne peut-être, ou pas. Nous sommes loin d'être égaux dans nos états de couple et c'est très bien ainsi !

Je ne m'égarerai pas dans les chemins boueux et tortueux d'une philosophie simpliste qui consisterait à ériger le principe de durabilité en étendard de l'amour ou en preuve irréfutable de son « volume » ou de sa puissance.

Penser que rester ensemble toute sa vie est la seule vraie preuve d'un amour indéfectible et d'une entente parfaite témoignerait d'un esprit sous influence, ou naïf à l'extrême.

Il suffit de regarder un peu autour de soi, sans pourtant être doué d'une capacité d'observation hors du commun, pour remarquer des duos qui ne portent plus de couple que

le mot, se déchirant ou s'ignorant, nageant de concert dans un marigot d'ennui et de discorde curieusement mélangés, et qui pourtant empilent les années de vie commune.

Vous les reconnaîtrez facilement car ces couples sont généralement les premiers à dispenser des leçons de bien vivre ensemble, promouvant leur vision d'une morale triste et les bienfaits d'une vie où l'on a finalement appris à se supporter.

A contrario, je n'adhérerai pas plus à l'idée pourtant très répandue qu'une vie de couple éphémère témoignerait d'une fusion d'amour si forte que la relation n'y aurait pu résister; une sorte d'Hiroshima de la passion, en quelque sorte...

« On s'aime si fort qu'on n'a pas voulu laisser le temps qui passe nous faire prendre le risque de s'aimer moins ! Alors on s'est séparés ! » Oui, bof...

Pas plus de commentaires à faire sur cette aberration de l'esprit.

Je suis cependant fondé à penser qu'une durabilité heureuse sera tout à la fois la preuve et la conséquence d'une relation heureuse elle aussi.

On pourra me faire remarquer qu'il n'y a pas de bonheur mais seulement des moments de bonheur. C'est exact à mon point de vue.

Mais un peu de romantisme et d'optimisme ne nuit pas, et si quelqu'un souhaite remplacer l'expression « relation heureuse » par « relation épanouie », je ne m'y opposerai pas, n'ayant ni le désir ni les moyens d'empêcher quiconque

de raturer cet ouvrage si ça lui chante. Et puisque nous sommes engagés sur la voie du souci du sens du mot, j'en profite pour apporter une précision quant à l'expression « l'être-bien » souvent utilisée dans ce livre.

Vous aurez compris qu'il ne s'agit nullement d'une erreur de frappe ou d'une variante de « bien-être ».

Le bien-être, tel qu'il nous est généralement défini, regroupe un ensemble de sensations liées à des ressentis ou à des spiritualités de surface.

Je laisse aux publicitaires le soin de nous convaincre que, grâce au sport avec équipements et accessoires high-tech, l'alimentation qu'ils ont choisie, une crème de jour à l'efficacité « cliniquement prouvée », ou tout autre produit efficace d'autant qu'il est coûteux, notre corps sera plus sain et qu'en conséquence notre vie ne sera plus que santé préservée, beauté éternelle et bonheur absolu. C'est cool...

L'être-bien, lui, prend ses distances avec les considérations mercantiles pour se recentrer sur la sérénité.

Il correspond à un stade qui précède l'état de plénitude, lui-même représentant le niveau accédant à la béatitude.

Restons sur l'être-bien qui représente déjà un objectif suffisamment difficile à atteindre pour nombre d'entre nous et qui se suffit à lui-même pour accéder au vivre-bien. Cet état béni, si je puis dire, dans lequel antidépresseurs et pysys sont résolument absents, où les levers de lit se font des deux

pieds avec une belle énergie et où l'empressement, pour ne pas dire l'impatience de visiter un jour nouveau chaque matin, vous emplira d'un grisant élan.

« L'être-bien » est l'état dans lequel évolue la femme ou l'homme qui ne vit ni dans la crainte, ni dans les conflits, ni dans l'ennui.

Bref, qui ne subit ou ne se laisse écraser par les pressions subies et génère un délicieux mélange d'énergies positives et d'apaisement.

« L'être-bien », c'est tout simplement être bien dans sa tête et en accord avec soi-même, conditions premières et évidentes à l'harmonie du couple, tant il est juste de penser qu'on ne peut apporter que ce que l'on possède.

Il est très déconcertant que cette simple logique échappe au plus grand nombre.

Pour la petite histoire, cela me rappelle une soirée au restaurant avec un candidat à l'amour pêché par une amie sur un site de rencontre. Je vous la livre telle qu'elle me l'a racontée.

Sitôt la conservation engagée, le sieur lui a fait part de son immense désarroi suite à sa récente rupture, qu'il avait lui-même provoquée, d'avec une épouse formidable aux mille et une qualités et à la beauté hors normes. Sa douleur semblait n'avoir d'égale que celles provoquées par ses... crises d'hémorroïdes qu'il ne manqua pas de décrire avec force détails au moment du dessert ! Si, si, c'est possible !

Serez-vous étonné.e d'apprendre que mon amie ne donna pas suite à cette entrevue... ?

Un aparté sous forme d'illustration par l'exemple de ce qu'un esprit dénué d'être-bien autant que de délicatesse peut engendrer comme rejets.

En fait, si vous souhaitez savoir si ce livre est fait pour vous, autrement dit s'il vous sera d'une quelconque utilité, il vous suffit de vous poser cette seule question :

« Suis-je, de manière générale, en état d'être-bien dans ma relation de couple ? »

Si la réponse est oui, amusez-vous éventuellement à l'observation des schémas, puis faites-le passer à quelqu'un pour qui il vous apparaîtrait utile, ou reposez-le sur l'étagère.

Sinon, laissez-vous porter par l'esprit sain qui guide mes intentions et mes écrits et découvrez des théories d'harmonie pouvant vous plaire ou vous déplaire, mais qui ne manqueront pas d'apporter des réponses et des suggestions susceptibles, sous réserve de mise en application, d'apporter de vraies solutions à vos problématiques de vie en couple.

Mais avant tout, sachez que je ne suis pas un gourou. Je ne représente aucun courant de pensée, religieux ou anti-religieux, ni même laïque.

Et parce que j'estime que le lecteur d'un ouvrage non romancé traitant d'actes et de réactions comportementales est en droit de connaître préalablement et a minima les

orientations intellectuelles et philosophiques de son auteur ainsi que son parcours de compétences, je vous offre les compléments d'information suivants, sans chronologie particulière mais avec toute ma franchise :

Je ne représente ou ne soutiens aucune doctrine ni orientation sectaire, pas plus que je n'aspire à en créer.

Je suis autodidacte et j'ai arrêté ma scolarité à la fin de ma troisième avec pour seul diplôme le BEPC, ce qui ne doit plus parler à grand monde aujourd'hui...

Je tiens mes analyses ainsi que les mises en forme des schémas et conseils de ma seule expérience de la vie, fortement alimentée par le contexte commercial et associatif dans lequel j'ai évolué une grande partie de mon existence, par une aptitude reconnue quant à l'observation des gens qui m'entourent, par l'empathie que je génère et suscite et par la confiance que m'accordent les personnes de mon entourage, toujours prêtes à me faire part de leurs états d'âme, de leurs recettes de sérénité, de leurs craintes et espoirs, ou encore de leurs sentiments vis-à-vis de leurs proches.

J'ai limité mes recherches d'informations auprès de sources littéraires ou médiatiques au minimum nécessaire et à seule fin d'étayer mes propos au besoin. Je me suis ainsi prémuni de toute pollution d'idée et protégé des influences extérieures.

Enfin, j'ai voulu cet ouvrage concis, sans remplissage de circonstance ni bouchage de trous futile ou gargarisant.

D'abord parce qu'il n'entre pas dans ma nature de tartiner la littérature pour engraisser du pavé de papier ; et ensuite pour que ce livre qui, avant tout, propose une méthodologie suivie, soit facilement transportable et réutilisable. Confort d'usage et préservation de l'essentiel obligent !

Le titre de cet ouvrage, *Le Schéma des harmonies du couple*, tient sa justification du décryptage et de la mise en forme graphique des contenants d'une vie de couple harmonieuse et construite pour affronter efficacement les tempêtes qu'elle ne manquera pas de traverser.

Ce schéma (en réalité ces deux schémas si l'on tient compte de sa variante déstructurée), même s'il paraît à première vue clair et facilement interprétable, s'est avéré demandeur des précisions et des décodages qui ont justifié la rédaction de ce livre.

Quant au pluriel du mot « harmonies » du titre, il tient son énigmatique choix du fait que la plupart des zones incluent des harmonies qui leur sont propres, comme nous le verrons dans les chapitres inhérents.

D'aucuns pourraient être surpris qu'une partie non négligeable de cet ouvrage soit consacrée à la sexualité de couple. Cela tient au fait que, comme il vous le sera répété dans l'espace dédié, les troubles et distensions dans ce domaine sont omniprésents au sein du couple en mal-être, qu'ils soient inclus dans la cause ou qu'ils en deviennent les fruits amers des conséquences.

Si la perte de l'attirance sexuelle pour l'autre n'est pas la raison du désamour, elle en deviendra la conséquence au terme de la relation.

Pour laisser la priorité de lecture au développement des schémas et en faciliter la compréhension, j'ai pris soin de regrouper en fin d'ouvrage les chapitres relatifs aux considérations sur la sexualité de couple.

Je vous souhaite une bonne lecture et la découverte dans cet ouvrage de quelques réponses utiles à vos interrogations.

SCHÉMA N°1
CONSTRUCTION
ÉQUILIBRÉE

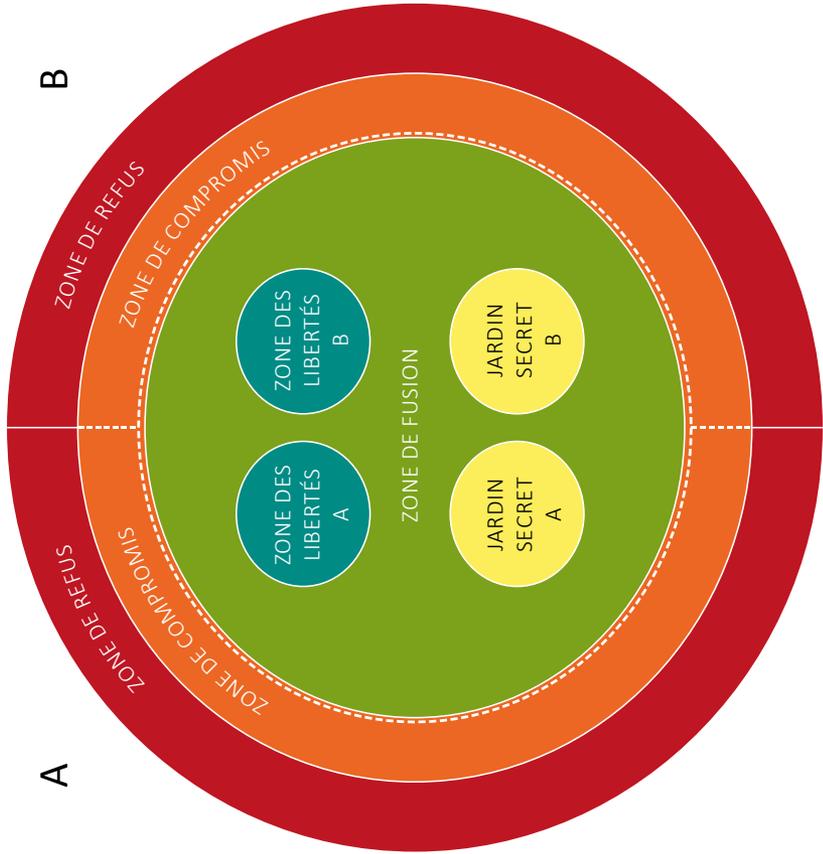


SCHÉMA N°2
DÉSTRUCTION
PAR CONCESSION

