Une étude analyse la satisfaction conjugale dans les familles recomposées

Quelle place laisser à son ex quand on refait sa vie?

COUPLE Considérer le père de ses enfants comme un membre de sa nouvelle famille, c'est louable, mais pas forcément un gage de bonheur quand on essaie de refaire sa vie avec quelqu'un d'autre.

Geneviève Comby
genevieve.comby@lematindimanche.ch

Etre heureux en couple, ça n'a rien d'évident. C'est peut-être encore plus compliqué dans les familles recomposées. Qu'est-ce qui influence le bonheur conjugal lorsqu'on entame une deuxième union? Votre ex-conjoint, pardi! C'est ce qui ressort d'une étude menée par l'Université de Genève. Les résultats obtenus montrent en effet que la satisfaction à deux semble plus élevée lorsque Madame limite les liens avec son ancien compagnon et, accessoirement, père de ses enfants…

Le sociologue Eric Widmer et son équipe ont mené l'enquête auprès de trois cents femmes, une partie s'étant remises en couple, avec un ou plusieurs enfants d'une précédente union, l'autre se trouvant dans un couple de première union. «Nous nous sommes concentrés sur les femmes, car ce sont elles qui ont la garde des enfants la plupart du temps», explique le chercheur.

> «Dans une famille recomposée, le couple est fréquemment remis en question par des conflits de loyauté»
>
> **ÉRIC WIDMER**
> Sociologue

plainpicture/Johner

Retrouver le bonheur conjugal après une séparation? Entre son compagnon, son ex et les enfants, le parcours est parfois chaotique.

Equilibre parasité

Première observation: si dans les couples de première union, l'aspect fusionnel de la relation est clairement associé à un taux de satisfaction conjugal élevé, les résultats sont moins nets pour les couples de familles recomposées. En d'autres termes, le fait d'avoir des goûts, des activités, un cercle de relations différents de son partenaire péjore moins la vie à deux quand on se lance, à nouveau, dans une histoire d'amour. «Les gens ont tendance à remettre en question le mode de fonctionnement qui les a amenés à une déception», explique Eric Widmer.

En revanche, s'il existe un élément qui peut venir parasiter l'équilibre du nouveau couple, c'est bien la place accordée à l'ex-partenaire. Et là, l'image d'Epinal du couple divorcé version XXIe siècle, où la garde partagée est rythmée par le brunch dominical réunissant autour de la même table papa, maman, beau-papa et une kyrielle de joyeux bambins, en prend un sacré coup. Car si on en croit l'étude genevoise, les femmes qui recréent un noyau familial relativement fermé, limitant les interactions avec leur ex-conjoint et privilégiant celles avec sa nouvelle belle-famille, affichent une satisfaction conjugale plus élevée que celles qui multiplient les échanges et les contacts avec le père de leur(s) enfant(s)…

Instaurer un système de coparentalité très étroit avec son ex, pour le bien des enfants, se ferait donc au détriment du bonheur conjugal. «Attention, nos résultats reflètent une tendance statistique, il n'y a pas de déterminisme là derrière. Il arrive aussi que les choses se passent différemment, rappelle Eric Widmer. Mais dans cette configuration, en effet, le couple est fréquemment remis en question par des conflits de loyauté.»

Les conseillers conjugaux le constatent aussi: refaire sa vie affective n'est pas toujours une sinécure… «Ce que l'on dit volontiers aux gens après une séparation, c'est: «vous n'êtes plus un couple, mais vous êtes toujours des parents». C'est bien, mais ça empêche de véritablement recréer un couple», note Christian Reichel, thérapeute chez Antenne Couple, à Chavannes-Renens (VD). Selon lui, la principale difficulté réside dans la gestion des enfants du partenaire: «En consultation, c'est un problème qui revient souvent: comment se positionner par rapport à eux, comment doser sa part d'autorité. Et quand il y en a des deux côtés, tout cela se transforme en une mosaïque très compliquée!»

> «Il arrive que madame se réfugie chez son ex-mari pour se plaindre de son nouveau conjoint. Ce qui crée un drôle de ménage à trois…»
>
> **CHRISTIAN REICHEL**
> Thérapeute de couple

La conseillère conjugale genevoise Anne-Michèle Stern pointe, quant à elle, le gymkhana mental dans lequel se retrouvent les femmes, généralement plus investies dans la sphère familiale. «Au lieu de se diviser en trois (femme, épouse et mère), elles doivent se diviser en quatre, voire cinq, en devenant l'ex-femme ou encore la belle-mère…»

Pas facile d'atteindre l'épanouissement conjugal dans un tel environnement. D'autant plus que l'ex-conjoint renforce de fait la présence de l'ancienne famille au sein de la nouvelle. «Après une séparation, il arrive que les blessures ne se soient pas encore refermées, avance Christian Reichel. Le père va alors chercher à reprendre une certaine autorité sur ses enfants, à retrouver une place dans leur vie.» Et dans la nouvelle cellule familiale.

Solder le passé

Les femmes ne simplifient pas forcément les choses non plus. «Je vois pas mal d'hommes qui se sentent une énorme responsabilité par rapport à leurs enfants et à leur ex-compagne, qui, elles, font systématiquement appel à eux comme sauveteur quand ça va mal, poursuit Christian Reichel. Il arrive aussi que les gens gardent de très bonnes relations, au point que madame se réfugie chez son ex-mari pour se plaindre de son nouveau conjoint quand ça ne se passe pas bien. Ce qui crée un drôle de ménage à trois…»

Chaque situation est différente, rappellent toutefois les deux thérapeutes. Mais pour s'épanouir en couple dans une famille recomposée, une chose est sûre: mieux vaut avoir soldé le passé et fait le deuil de sa précédente relation. «Il faut accepter que son ex n'est plus à soi, même un peu, pour que chacun puisse essayer de trouver sa juste place», conseille Anne-Michèle Stern. ●

LA SATISFACTION CONJUGALE, ÇA SE MESURE!

INDICATEUR DE SURVIE Dans le monde académique, on appelle ça le MAT, pour Marital Adjustment Test. Cet indice, développé par les Américains Harvey J. Locke et Karl M. Wallace permet de mesurer la satisfaction conjugale.
«Il s'agit d'un test psychologique validé qui constitue un bon indicateur du succès d'une union, de sa probabilité à survivre ou non», précise Eric Widmer, sociologue de l'Université de Genève.
Concrètement, le MAT évalue le degré d'accord des partenaires dans différents domaines. Une quinzaine pour être précis. Cela va de la gestion des finances aux loisirs, en passant par les manifestations d'affection et la sexualité, les relations avec les amis et les belles-familles, la philosophie de vie, la gestion des activités personnelles et en commun, le bonheur du couple et les éventuels regrets sur la mise en couple.
A partir du total des réponses des intéressés aux différentes questions, on détermine un score. En deçà d'un certain seuil (100), le couple est considéré en détresse. ●

A lire
«Familles en Suisse: les nouveaux liens», Jean Kellerhals et Eric Widmer, aux Editions Presse polytechniques et universitaires romandes. Réédition augmentée, novembre 2012.