

Comment fermer sa chambre à coucher ?

Conférence d'Adriana Bouchat, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP
Cheffe du service de consultation conjugale et de sexologie de la Fondation Profa, Lausanne

Différents sujets seront abordés dans cette conférence:

1. Notion d'intimité, intimité de chacun, parents, enfants
2. La capacité de se séparer, poser des limites, les espaces familiaux
3. Le couple à l'intérieur de la famille
4. Sexualité des parents (scène primitive)

D'abord quelques anecdotes de ma pratique de conseillère conjugale :

Il n'y a pas longtemps une mère m'a été adressée par son médecin traitant, car elle n'arrivait pas à gérer ses quatre enfants, débordée par les tâches éducatives. Mariée à un représentant de commerce elle était souvent seule avec ses enfants en âge scolaire et permettait à tous ses enfants, y compris, à un garçon pré-pubère de dormir dans le lit matrimonial lorsque le père était absent. Elle se plaignait du fait que « ses enfants l'accaparaient trop et qu'elle perdait patience ».

Il y a deux semaines, une journaliste m'a appelé pour m'interroger sur des nouvelles recommandations de la Société suisse de pédiatrie concernant la prévention de la « Mort-subite du nourrisson ». Les pédiatres préconisent que les bébés dorment dans la chambre des parents pendant les premiers mois de leur vie. Dans la même chambre mais pas dans le même lit. Il paraît que les bruits que font les parents en dormant auraient une influence favorable sur le sommeil de l'enfant en lui empêchant de faire des apnées. La journaliste me posait alors la question de l'intimité sexuelle des parents et se demandait si cela représentait un danger pour la vie de couple.

Tout un mouvement semble avoir surgi depuis une vingtaine d'années aux Etats-Unis et puis récemment dans les pays nordiques autour du phénomène du co-sleeping, le co-dodo, parents et enfants dorment dans le même lit, appelé lit familial (family bed) au nom d'une plus grande proximité affective. Ce mouvement est assez critiqué surtout en France par pédiatres et psychanalystes.

Certains auteurs sont catégoriques : leur réponse est NON. Selon eux, les nourrissons doivent apprendre à dormir seuls, à se réconforter, à trouver le sommeil par leurs propres moyens. Les parents et en particulier la mère doivent s'abstenir de créer une dépendance excessive à l'égard de leur progéniture. Le couple doit être sauvegardé, le mari doit arracher son épouse aux enfants. Le père doit sauver les enfants d'une trop grande emprise maternelle. C'est un peu caricatural, j'en conviens.

La question est complexe : faut-il ou non admettre les enfants dans la chambre des parents, s'agit-il d'une guerre de principes, ou faut-il simplement être pragmatique, suivre son instinct. Si on accepte les nourrissons – comme le préconisent les pédiatres suisses, jusqu'à quel âge ? Des questions que nous pourrions débattre après au moment de la discussion.

Si nous nous arrêtons un moment sur cette question, nous nous apercevons que cette question en cache une autre quel est le sens de cette interrogation :

Si on se pose la question, cela signifie que quelque chose est en train de changer, qu'il y a de la mouvance, que les normes se modifient, évoluent, se diversifient, il n'y a plus une norme unique et que cela peut désécuriser les parents qui veulent trop bien faire. Lorsqu'on est désécurisé on cherche des certitudes et lorsqu'on les trouve et on n'est pas d'accord on risque de se culpabiliser. Alors comment se redonner confiance en tant que parents ?

En réfléchissant ensemble. Revenons au sens de la question.

On peut comprendre le titre de mon exposé « Fermer la chambre à coucher des parents » au propre comme au figuré. Il s'agit aussi d'une métaphore.

Cela nous renvoie à l'espace de chacun dans les relations familiales et dans l'appartement ou la maison familiale. Cela touche à l'intimité de chacun et à la sexualité du couple parental. Cela nous

interroge sur les valeurs familiales. Cela fait référence aussi à la capacité de se séparer d'avoir un espace à soi.

La notion d'intimité

Qu'est-ce que l'intimité ? C'est un grand débat. On la confond trop souvent avec la sexualité qui n'est qu'une dimension de l'intimité. Selon les dictionnaire l'intimité est ce qui est le plus à l'intérieur de nous même, on parle aussi de « for intérieur ».

L'intimité n'a pas toujours été conçue de la même manière, elle va de pair avec la notion de la séparation de ce qui est de l'ordre **public** et de l'ordre **privé**, elle s'articule souvent aussi avec la notion de pudeur. Qu'est-ce qu'on cache et qu'est-ce qu'on donne à voir.

En Occident l'intimité est très liée aux espaces familiaux et à l'évolution de ces espaces à travers les siècles. Selon le sociologue François de Singly, professeur à la Sorbonne, il y aurait eu trois grandes périodes dans l'époque moderne :

1^{ère} période : vers les XVIII^{ème} siècle la famille se sépare du reste de la société et se resserre autour du noyau parental et des enfants, les domestiques ne dorment plus dans le même logement que les employeurs

2^{ème} période : vers la fin du XIX^{ème} siècle avec l'urbanisation de plus en plus croissante on constate une spécialisation des pièces du logement : on commence à distinguer la chambre des enfants de celle des parents, on institue vraiment la chambre conjugale

3^{ème} période : vers 1950 l'intimité devient quelque chose de plus en plus personnelle, avec la scolarisation des filles et leur accès aux études, les femmes revendiquent une indépendance de leur conjoint.

Certains auteurs prétendent que l'intimité serait un concept purement occidental, ailleurs dans d'autres cultures il règnerait la promiscuité. Le développement de la sphère privée ne serait qu'un résultat tardif du processus de civilisation. Cet avis n'est pas partagé par tous les ethnologues¹ qui parlent par exemple des vêtements invisibles, de cloisons fantômes, immatérielles qui permettent par exemple à des cultures où on aurait l'impression que tous se passe à la vue de tous de se cacher. Ce serait le cas des Yaguas, une peuplade farouche, qui vit entre le Pérou et l'Equateur. Chez eux, quand une personne veut être seule, elle se tourne d'une certaine manière vers le mur. Elle signifie aux autres qu'elle n'est plus là. Personne ne lui adresse plus la parole et encore moins la regarde. Transgresser ce code serait considéré comme impudique et grossier.

Chaque culture se donne des moyens différents pour répondre au besoin d'intimité de chacun.

En Europe, actuellement la chambre des parents est un lieu central dans la maison familiale, elle a une fonction pratique mais aussi symbolique. La chambre conjugale (masters bedroom en anglais) a été là avant que les enfants arrivent, on pourrait dire que c'est de là que tout a commencé. C'est à partir du couple, d'un homme et une femme qui se sont rencontrés, se sont regardés, se sont plus, se sont aimés et ont eu des relations sexuelles que la famille est née.

Le couple est le socle de la famille, le fondement, la base sur laquelle le reste a été construit. Pour les enfants c'est important de savoir que ce socle, cette base est solide, que les parents ont un lien entre eux qui dépasse les enfants. Que ce lien a été fait d'amour et de désir. Cela permet à l'enfant de se dire « Je viens de là », « ça c'est mon origine ». Pour l'enfant le couple parental représente l'origine du monde, de son monde, de son existence. Il ne s'est pas autoengendré. D'ailleurs les adultes qui croient s'être faits tous seuls oscillent entre des rêveries de toute-puissance et des sentiments de désarroi, de vacuité et absence de sens.

D'autre part si on réfléchit bien, nous tous, ici présents dans cette salle, si nous sommes là c'est parce que nos parents, un homme et une femme se sont aimés, ont éprouvé du désir l'un pour l'autre et ont voulu avoir un enfant. Peu importe si ce couple s'est aimé un jour, une semaine ou jusqu'à la mort de l'un des deux. Il y a eu un acte fondateur, de la rencontre de deux désirs est née une nouvelle vie. Cela semble une lapalissade, mais cela n'en est pas une.

¹ Hans Peter Duerr « Mythe du processus de civilisation », Tome 1 : « nudité et pudeur », 1999

Chaque enfant déjà petit a comme un pressentiment de cela, nous verrons plus tard comment cela s'articule à des âges différents. En tout cas c'est quelque chose qui les interpelle, d'où les questions autour du mariage des parents, l'envie de regarder les photos du mariage de ses parents et ses propres photos lorsqu'ils étaient bébés.

La chambre à coucher des parents, comme l'album ou la vidéo du mariage des parents représente un symbole de ce lien conjugal entre les parents. Je parle de lien conjugal car je n'ai pas de meilleur terme à proposer, mais bien sûr les parents ne doivent pas nécessairement être mariés pour que cela existe, pourvu qu'il y ait de l'engagement de longue durée.

Dans notre culture, la chambre à coucher des parents est un espace privilégié pour le couple. Un lieu dans lequel le couple vit une certaine intimité qui n'est pas exclusivement sexuelle. Un lieu où le couple peut se sentir proche, en tête à tête, se toucher, physiquement mais aussi affectivement, émotionnellement.

Cela implique qu'à certains moments elle soit fermée, déclarée « off limits », zone interdite de laquelle les enfants sont exclus.

Cela met les enfants à leur juste place, cela leur signifie qu'ils sont des enfants précisément, qu'il y a une différence entre les générations et que père et mère ont parfois besoin d'être entre eux pour cultiver leur jardin secret, pour se dire des choses que seulement les grandes personnes se disent. Cela montre aux enfants qu'ils n'ont pas l'exclusivité de leur mère ou de leur père. Que la mère est aussi la femme du père et que le père est le mari de la mère. Un jour quand ils seront grands, adultes, ils feront de même, ils auront ce même lien privilégié avec un partenaire qu'ils auront choisi et qu'ils aimeront de cette amour particulier qu'on réserve à la personne qu'on a choisi et avec laquelle on n'avait pas de liens de sang. A long terme cela donnera à l'enfant l'envie de grandir, d'explorer des territoires inconnus.

Cela semble simple : mais dans la réalité cela ne se passe pas toujours ainsi. Et je ne fais pas référence à des entorses occasionnelles à la règle de la répartition des espaces de chacun. Nous sommes sûrement nombreux dans cette salle d'avoir accueilli dans notre lit un enfant malade ou d'avoir flanché à un moment ou l'autre devant un petit particulièrement insistant, ou à nous être endormis auprès de lui dans sa chambre. Mais il s'agit d'exceptions qui confirment la règle.

Je fais allusion maintenant à d'autres cas de figure qui se répètent et perdurent dans le temps où les parents peinent à se préserver un espace pour soi-même la nuit.

Certains parents trop anxieux, n'osent pas signifier aux enfants qu'ils ont besoin de cette espace privé, ils projettent sur les enfants leurs propres craintes face à la séparation. Comme si le lien entre eux et les enfants n'était pas assez solide, assez fiable. Comme si ce lien pouvait se briser la nuit, si les enfants dormaient dans leur propre chambre. « Loin des yeux, loin du cœur » dit un vieil adage. Ces parents anxieux transmettent à aux enfants leur propre peur archaïque, infantile, du noir et ne font qu'amplifier les peurs de leurs enfants et la croyance irrationnelle dans un monde hostile. Ces parents expriment aussi la conviction qu'ils sont les seuls responsables du bonheur des leurs enfants et que ils n'auraient pas le droit de les frustrer et de leur dire non. Comme si la vie n'était qu'une partie de plaisir ou un long fleuve tranquille. D'autres renforcent ces tendances en pensant que le petit enfant devrait emmagasiner un maximum de tendresse (constante) pour être mieux armé pour le futur. Ce n'est pas tout à fait faux. Mais c'est une vision mécaniciste de l'amour parental. C'est un peu la théorie des batteries, l'enfant aurait des batteries qui se chargeraient avec l'énergie de l'amour parental et la stockeraient pour le futur.

D'autres parents qui redoutent une trop grande intimité dans le couple ou qui sont pris dans un conflit conjugal peuvent utiliser les enfants comme des tiers pour justifier une mise à distance du partenaire et le renoncement à l'activité sexuelle. Les enfants se voient ainsi assigner le rôle de conscience morale, de sur-moi, d'interdicteur, de censeur.... une lourde responsabilité qui incombait autrefois à d'autres instances comme l'église. « *No sex we are parents* » « Pas de sexe nous sommes parents » était le titre d'une journée de formation qu'une association anglaise de thérapeutes de couple a organisé l'année passée. Le titre est provocateur. « *Trop parents, pas assez amants* » lit-on régulièrement dans la presse féminine. « *Pourquoi les enfants tuent le couple* » titrait il n'y a pas longtemps l'Hebdo.

La prétendue baisse de la libido chez la jeune mère est un phénomène complexe et assez médiatisé. C'est une des raisons qui amène beaucoup de jeunes couples à consulter un conseiller conjugal ou un thérapeute de couple. A mon avis, il ne s'agit pas nécessairement d'une vraie

baisse de la libido, mais plutôt d'un détournement, pendant un certain temps, sur la tâche d'accueillir l'enfant et de le nourrir. Une femme peut ressentir beaucoup de satisfaction et même du plaisir à donner le sein à son enfant, elle peut se sentir comblée pendant un certain temps. Généralement les couples arrivent à faire face à cet état temporaire sans que le père voie dans le bébé un rival. La femme au bout d'un certain temps se rappelle qu'elle n'est pas seulement mère mais aussi une épouse.

Lorsque le problème persiste nous apercevons qu'il cache soit des désaccords de couple (on règle sur l'oreiller des conflits surgis dans d'autres domaines de la vie conjugale), soit une vision particulière de la sexualité. La conviction que la sexualité serait quelque chose de sale et qu'une femme, devenue mère, ne devrait plus être considérée comme une partenaire sexuelle. Dans la culture judéo-chrétienne occidentale dans laquelle nous vivons il y a une conception de la femme qui idéalise la mère et la place au-dessus des contingences terrestres. Un peu comme la Vierge Marie qui aurait enfanté tout en restant immaculée. La mère devient donc intouchable. Il y a une centaine d'années, à cheval entre le XIX^{ème} et le XX^{ème} siècle, dans les milieux bourgeois, il n'était pas rare que les hommes aient une épouse légitime, mère respectée de leurs enfants, et une maîtresse avec laquelle ils vivaient leur sexualité en dehors de la procréation. Les hommes et les femmes peuvent être inconsciemment influencés par ces croyances qui sont à l'origine de pas mal de problèmes sexuels dans le couple. Les enfants deviennent le prétexte, un alibi, pour se voiler la face, on leur fait porter la responsabilité des inhibitions parentales à l'égard de la sexualité dans le couple.

Il y a aussi des parents qui sont trop famille, pas assez couple. Qui probablement se sont rencontrés avec le but précis de fonder une famille, qui pensent sincèrement qu'être parents implique tout faire en famille, tout partager avec les enfants. L'espace conjugal se fond alors dans l'espace familial. Le couple risque de dépérir et lorsque les enfants devront quitter le cocon familial ce sera difficile. Certains enfants n'oseront pas partir, un peu comme dans le film Tanguy, ils s'incrusteront chez papa et maman, parce que c'est commode et parce que ils sentent bien que leur présence semble presque être indispensable à l'équilibre parental. Nous désignons avec le terme de syndrome du nid vide, cette crise, à teinte dépressive, qui affecte les couples au moment du départ des enfants. Ce syndrome touche surtout les femmes qui se sont investies d'une manière intense et exclusive dans leur rôle de mère en négligeant leurs besoins personnels et leur rôle d'épouse.

D'autres parents encore peuvent penser qu'on ne peut rien refuser à l'enfant. Que si celui réclame de dormir dans le lit parental, il faut l'accepter. C'est le renversement des rôles, c'est l'enfant, l'enfant-roi, comme on dit parfois, qui dicte la loi et les règles de fonctionnement de la famille. Ces enfants idolâtrés par leurs parents, objets d'une sollicitude étouffante, excessive deviennent de plus en plus capricieux, tyranniques, exigeants. Sur le plan phantasmatique, ces enfants prennent la place de leur père auprès de leur mère ou vice-versa, ils font la pluie et le beau temps dans le couple parental. Ce pouvoir le plus souvent imaginaire, mais parfois bien réel, de séparer et unir papa et maman à leur guise leur donne une certaine satisfaction sur le plan narcissique mais, les déstabilise au même temps. Trop de pouvoir donne le vertige lorsqu'on n'a pas l'âge adéquat. Ces enfants semblent alors quémander de plus en plus, à travers des comportements capricieux, une limite. C'est comme s'ils suppliaient les adultes pour qu'ils leur disent enfin « non » !

La tâche de mettre des limites à l'enfant, en fixant aussi des territoires géographiques qui définissent l'intimité de chacun est encore plus difficile pour une mère qui élève seule un enfant. S'il n'y a pas d'homme qui intervient pour dire à l'enfant « ça c'est ma place, la nuit c'est moi qui dors à côté de maman » ou si la mère se sent seule et recherche auprès des enfants affection et réconfort, elle peut se comporter d'une manière paradoxale. D'une part chercher la proximité physique et de l'autre se plaindre de l'envahissement de la part des enfants. En jargon psy on appelle cela un double message lorsque on affirme une chose et son contraire.

C'est comme si la mère disait à l'enfant : « Si tu m'aimes tu dois me montrer que tu as besoin de moi la nuit, me montrer que je suis indispensable à ton bonheur et venir chercher de la tendresse auprès de moi, toutefois je ne pourrai pas bien dormir. Alors si tu m'aimes vraiment tu resteras dans ton lit et ainsi j'aurai un moment de répit au moins la nuit, car le jour tu m'épuises avec ton hyperactivité, mais si tu restes dans ton lit la nuit je risque de me sentir seule et inutile ».

Que doit faire l'enfant face à un message paradoxal de ce type ? Il y a de quoi être emprunté. Ces attitudes ambivalentes ne sont pas l'apanage exclusif des parents qui élèvent seuls leurs enfants. Ceux-ci doivent, toutefois, être attentifs à ce type d'attitude qui sème la confusion auprès des

enfants et génère à la longue pas mal d'agressivité de part et d'autres, les parents seuls étant plus souvent épuisés car pas épaulés par un autre adulte.

Concrètement comment s'y prendre avec les enfants pour les faire dormir ailleurs que dans la chambre à coucher des parents ? Attention à tout âge on pourrait prétendre qu'il y aurait de bonnes raisons pour les accueillir dans la chambre des parents. Qu'en est-il du vécu de l'enfant face à l'intimité de ses parents ?

Les nourrissons : oui dans la chambre mais pas dans le lit. C'est les recommandations plus récentes. Un berceau sur roulette ou même un landau pour les nouveau-nés semble être un moyen bien pratique pour conjurer le besoin de surveillance et le besoin d'intimité.

Vers deux ans : l'enfant s'est construit psychologiquement et a une vision de soi-même en tant qu'être à part, séparé de la mère. Ce sentiment d'être soi qui est une conquête importante dans le développement de l'être humain peut aussi impliquer un certain sentiment de solitude et des craintes au moment de l'endormissement. Ces craintes peuvent être amplifiées par des parents trop anxieux, peu confiants dans les ressources de l'enfant à y faire face. C'est aussi l'âge où l'enfant comprend de plus en plus qu'il n'est pas le seul et unique objet d'amour de ses parents. En général des rituels d'endormissement permettent à l'enfant de s'endormir la plupart du temps. Parfois il peut venir au milieu de la nuit rechercher du réconfort. C'est à ce moment, qu'il faut veiller à ne pas le conditionner et à ne pas faire de l'exception une règle, soit par paresse, par fatigue soit pour les raisons évoquées précédemment. L'idéal serait de l'accueillir et de le ramener après dans son lit. Mais pour que cela marche il faut être habité par la conviction claire que c'est pour le bien de l'enfant. Il faut pouvoir se libérer d'une image trop idéalisée du rôle de parent, arrêter de se culpabiliser, penser à soi et à son couple. Après tout, les enfants sont moins fragiles qu'on veuille le croire.

Vers quatre ans : l'enfant s'intéresse de plus en plus au lien qui unit ses parents. Les psychanalystes parlent de scène originaire ou scène primitive pour faire référence à une représentation inconsciente que chacun de nous aurait de ce lien. C'est aussi l'âge où l'enfant se pose mille et une questions à propos de son environnement avec une faculté d'étonnement face à l'évidence des choses que malheureusement il perdra par la suite. Il n'y a que les poètes et les grands scientifiques qui ont su garder ce questionnement. Donc à cet âge la curiosité prédomine. Il y a l'envie de voir. Si ce voyeurisme n'est pas assouvi il peut susciter le sentiment d'être exclu de cette intimité des parents. Ce sentiment d'exclusion ne doit pas être dramatisé, il constitue un moteur pour le développement de l'enfant. Il lui donnera l'envie de savoir. Le voyeurisme sera sublimé dans les acquisitions scolaires, et l'enfant voudra grandir pour acquérir les privilèges des grands. Si on lui donne tout maintenant pourquoi aller de l'avant ? Si les parents sont clairs avec eux-mêmes un enfant de cet âge est tout à fait capable de dormir dans son lit, en général il ne s'agit plus d'un lit à barreaux mais un lit de « grand ». C'est une promotion. On peut aller le choisir avec lui, lui laisser voix au chapitre au moment de l'achat.

C'est important aussi que l'enfant puisse se construire une image sexuée de ses parents, cela lui permettra aussi de mieux accepter sa propre sexualité. Cette image sexuée, toutefois, est faite de nuances et de pudeur, rien à voir avec de l'exhibitionnisme qui instaurerait une ambiance abusive dans la famille. L'enfant va percevoir, sans être confronté directement à la sexualité de ses parents, qu'il y a quelque chose qui lui échappe, une intimité à laquelle il n'a pas accès, des échanges qui sont d'une autre nature de celle qu'il reçoit de ses parents. Comme le dit le pédopsychiatre Marcel Rufo², « *la sexualité est un mystère et doit le rester* ».

Plus tard au fur et à mesure que l'enfant grandit: les parents n'ont plus d'excuses. Si l'enfant dort encore dans leur chambre on peut se demander qui tire des bénéfices de cet état de fait et quelle est la nature de ces bénéfices. Parfois des graves conflits conjugaux se règlent par enfant interposé. Je me rappelle d'une famille, où un petit garçon de cinq ans chaque nuit dormait blotti contre sa mère dans un climat érotisé. Il indiquait ainsi au père qu'il n'avait rien à chercher sur le plan sexuel chez la mère. Il est donc nécessaire de préserver l'intimité des parents mais aussi celle des enfants. (Aldo Naouri pédiatre³).

² Marcel Rufo, Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants, 2003, Anne Carrière

³ Aldo Naouri, Le couple et l'enfant, 1995, Odile Jacob

Ce besoin d'intimité varie de la naissance jusqu'à l'âge où l'enfant va quitter le cocon familial, mais il faut absolument le respecter. Combien d'adultes pensent qu'il faut tout savoir de leur enfant, que dans une famille il faut tout se dire si on s'aime : même les pensées les plus secrètes au nom de la transparence et de l'authenticité. Il n'y a pas de place pour le personnel, pour l'intime, pour le différent. On se fond tous dans le grand magma familial, une seule et unique matrice. L'extérieur est vu comme un monde qui recèle dangers et embûches.

J'ai lu encore récemment une nouvelle qui m'a fait froid dans le dos. Des crèches, je ne sais plus si en France ou aux Etats-Unis ont installé des caméras qui permettent aux parents depuis leurs ordinateurs de bureau d'exercer une vidéo-surveillance sur leur enfants et les éducatrices de la petite enfance auxquelles ils les confient. Où se situe la confiance ? Le respect pour cet autre temps que l'enfant passe en dehors de la famille ? Il me semble que si les nouvelles technologies sont bien utiles (je pense au babyphone) elles nous amènent aussi des pratiques de plus en plus aberrantes, pour ne pas dire paranoïaques.

Ce besoin d'intimité de la part des enfants passe aussi à travers le respect de leur corps de la part des adultes.

Je me rappelle d'une petite fille de deux ans et demi qui avait des magnifiques et longs cheveux bouclés que les gens se permettaient de toucher dans le bus ou à la piscine, en croyant d'être « gentils et bienveillants ». La petite fille (qui avait du caractère) réagissait chaque fois assez farouchement « C'est à moi, touche pas ». « Je suis à moi ». Par ces remarques, elle montrait bien que la construction du soi passe aussi par la représentation de ses propres limites corporelles et le respect de celles-ci par autrui.

L'intimité c'est aussi le pouvoir **disposer de son propre corps** et le protéger. Mentionnons juste au passage un exemple tiré de l'actualité internationale. Les dictateurs et autres personnages qui bafouent les droits de l'homme savent bien atteindre l'autre dans ce qu'il a de plus précieux. Il faut si peu pour détruire une personne et lui ôter sa dignité ! Les dictateurs infligent à leurs opposants la promiscuité, ils exposent les corps des détenus au regard des autres. Pensons à la prison de Guantanamo, où apparemment il n'y a plus d'intimité, même pas un toit pour se protéger des pluies tropicales et des ouragans, pas de règles, pas de loi, pas de limites.

Revenons à l'enfant et son besoin d'un espace délimité que lui soit propre. Cela ne signifie pas que chaque enfant devrait avoir sa propre chambre, mais un coin qui lui appartienne s'il partage une pièce avec des frères ou sœurs.

Combien de parents continuent à infantiliser leurs enfants en empêchant leur autonomie, combien de mères et de pères se permettent toujours encore de lire les écrits intimes de leurs enfants adolescents, de tout vouloir savoir sur leurs sexualités à un moment où celle-ci se construit, de ranger inopinément leur chambre au nom de l'ordre qu'il devrait y régner, devenant ainsi intrusifs et peu respectueux du besoin des enfants de pouvoir s'isoler et d'aménager à leur guise leur chambre.

Cette indifférenciation des espaces propres à chacun amène « son lot de souffrance » à tout âge comme le fait remarquer la psychanalyste Claude Halmos⁴ (qui a été une collaboratrice de Françoise Dolto).

Une trop grande promiscuité génère des symptômes, comme des retards scolaires, des troubles du comportement qui disparaissent lorsque les parents remettent les choses à leur juste place et redonnent à l'enfant leur statut d'enfant.

Il ne faut pas oublier que l'enfant a aussi une sexualité, elle est différente de la sexualité adulte mais elle existe bel et bien. Lorsque Sigmund Freud il y a exactement 101 ans a publié « Les trois essais sur la théorie de la sexualité », un écrit qui postulait l'existence d'une sexualité infantile, il a fait sensation. Entre temps on peut parfois l'oublier et considérer les enfants comme des êtres asexués.

⁴ Claude Halmos, Pourquoi l'amour ne suffit pas : Aider l'enfant à se construire, 2006, Nil

Selon Claude Halmos, en prenant (régulièrement) un enfant dans le lit parental on le soumet à une « inflation de sensations » de nature aussi érotique que l'enfant n'est pas capable de gérer. Ces émois peuvent le submerger et provoquer paradoxalement ces peurs et ces cauchemars (souvent de nature inconsciemment sexuelle) pour lesquels justement il cherche refuge dans la chaleur du lit parental. Cette promiscuité génère du plaisir mais aussi de la culpabilité chez l'enfant. Claude Halmos rappelle en outre que les enfants peuvent avoir des pratiques masturbatoires déjà à un jeune âge et qu'ils ont, aussi pour cette raison, besoin de dormir dans leur propre lit.

Je partage ce point de vue et je suis prête à le discuter avec vous à la fin de mon exposé. Je crois aussi qu'un corps à corps trop intime avec papa et maman (s'il est continu et se répète chaque nuit) plonge l'enfant dans la confusion, l'empêche de s'individualiser, se différencier, prendre conscience de sa personne.

Revenons au couple, à sa place dans la famille et le temps

En consultation conjugale on entend souvent : « Les enfants prennent toute la place », « Ils nous bouffent », si ce n'est pas les enfants c'est le travail, si ce n'est pas le travail ce sont les activités sportives, culturelles, bénévoles, l'engagement dans différentes sociétés. C'est fou combien les suisses sont actifs et engagés dans la communauté. Cela a une importante fonction sociale, d'intégration mais cela prend du temps. Combien en reste-t-il pour faire pour que son couple reste vivant ?

Il y a une vision fataliste de l'amour et du couple. En français on parle bien de « coup de foudre », de « tomber amoureux », comme s'il s'agissait d'une action extérieure qui nous a été imposée, sans qu'on n'y soit pour rien. Mais on ne tombe pas amoureux comme on tombe malade, comme si on attrapait un virus.

On distingue d'ailleurs le fait de « tomber amoureux » qui serait un événement subit et le fait d'« être amoureux » qui est un état qui dure un certain temps. Mais il y a encore un troisième temps celui de la durée avec la grande question « Comment rester amoureux lorsque l'amour change de nature, lorsque le temps passe, les enfants arrivent et un couple sur trois, voir un couple sur deux est voué au divorce.

Il ne suffit pas de tomber amoureux il faut aussi le rester.

Malraux aurait dit que « *Le couple est la dernière grande aventure du monde moderne* ». Je n'ai pas trouvé d'où est tirée cette citation mais elle me plaît, comme me plaît un petit livre que je vous recommande et qui se lit d'un trait de Christiane Singer⁵ au titre bien évocateur « *Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies* »

Si je cite ces deux auteurs c'est parce que il n'y a pas de recettes miracle pour faire durer un couple, que cela relève de l'aventure et peut-être même de la folie.

Bien sûr, on peut parler de co-évolution, de veiller à évoluer ensemble en partageant les mêmes buts : l'amour ce serait non pas se regarder dans les yeux mais regarder ensemble dans la même direction (cette citation vient du Petit Prince de Saint Exupéry).

Mais il y a un constat : les couples qui durent se prennent du temps pour lutter contre l'épuisement, le désamour, la déception. Ils posent des priorités pour protéger le « Nous conjugal » face au « Soit familial », font état d'une disponibilité affective à l'égard du partenaire, réussissent à voir leur partenaire avec des yeux neufs et un regard frais, arrivent encore à s'étonner et à s'émouvoir en le regardant.

Ils cultivent une certaine intimité qui n'est pas que sexuelle, elle est faite de moments de complicité, d'émotions partagés, de quittances que l'un donne à l'autre.

Le psychosociologue américain John Gottman qui à Seattle, depuis une vingtaine d'années observe les couples, a identifiés quelques facteurs qui garantissent à long terme une vie amoureuse épanouie. Les pires ennemis du couple sont la critique, le mépris et le repli sur soi.

⁵ Christiane Singer, *Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Albin Michel

Les sept piliers du bonheur du bonheur conjugal selon Gottman

1. S'intéresser à la vie de son partenaire. Etre ouvert à son univers.
2. Respecter, admirer, prendre soin l'un de l'autre.
3. Etre capable de se tourner l'un vers l'autre, de se connecter. Partager des émotions, même futiles.
4. Accepter de se laisser influencer par son partenaire.
5. Résoudre les problèmes mineurs.
6. Ne pas penser qu'une situation est sans issue.
7. Avoir des aspirations communes.

Pour finir quelques suggestions de mon propre cru:

1. prendre du temps pour son couple, ne fusse qu'une vingtaine de minutes le soir, avant ou après avoir couché les enfants, se parler, se raconter sa journée
2. même à table oser se parler et demander aux enfants de ne pas toujours interrompre
3. se retrouver en tête à tête de temps en temps, engager une baby-sitter, mobiliser les grands-parents ou faire des échanges avec les voisins
4. se donner des « quittances », savoir regarder l'œuvre commune et en parler de temps en temps
5. ne pas céder aux chantages des enfants
6. rester émotionnellement disponible pour son partenaire
7. créer des rituels, cela peut paraître artificiel mais cela prend tout son sens

Halmos Claude, Pourquoi l'amour ne suffit pas : Aider l'enfant à se construire, 2006, Nil

Naouri Aldo, Le couple et l'enfant, 1995, Odile Jacob

Rufo Marcel, Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants, 2003, Anne Carrière

Singer Christiane, Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies, Albin Michel