

L'amour à la retraite

Par VỆ ĐÍCH TUẤN, JJR 6x

Dalida chantait l'amour par des images frappantes:

*C'est la flamme qui enflamme sans brûler
C'est le rêve que l'on rêve sans dormir
Comme un arbre qui se dresse
Plein de force et de tendresse
Vers le jour qui va venir.
(Histoire d'un amour 1957)*

Louis Aragon au contraire montrait une vision déprimante :

*Rien n'est jamais acquis à l'homme.
Ni sa force, ni sa faiblesse, ni son cœur.
Et quand il croit ouvrir ses bras,
Son ombre est celle d'une croix.
Et quand il croit serrer son bonheur,
Il le broie.
Sa vie est un étrange et douloureux divorce.
Il n'y a pas d'amour qui ne soit à douleur.
Il n'y a pas d'amour qui ne vive de pleurs.
Il n'y a pas d'amour heureux.
Mais c'est notre amour à tous deux.
(La Diane Française 1946)*

En général, les relations d'un couple vieillissant ne sont pas aussi passionnées que dans cet extrait plein de jeunesse et d'enthousiasme de Dalida, mais elles ne sont pas aussi sombres que dans ce poème rempli d'expérience pessimiste d'Aragon. Notons cependant que ce dernier termine par une note qui nous donne espoir :

Mais c'est notre amour à tous deux.

Et cet *amour à tous deux* vaut la peine d'être sauvé. Beaucoup de vieux couples, bien que fortement unis dans les moments difficiles, se chamaillent quotidiennement. Je vais essayer ici de démontrer certains mécanismes qui les entraînent sur cette pente dangereuse, et tenter de trouver des remèdes.

Causes de discorde

Les causes de discorde sont nombreuses.

Un problème fréquent est la rivalité entre la belle-mère et la belle-fille, la première essayant de garder le contrôle et l'amour de son fils, tandis que la deuxième veut la même chose de son mari, chacune se considérant dans son plein droit. La conduite du fils et mari est alors particulièrement difficile, surtout s'il est fils unique ou le chouchou de sa mère, ou s'il y a cohabitation.

Certains hommes, irrésistiblement entraînés par un instinct primitif, peuvent penser que flirter en paroles sans passer aux actes n'est pas condamnable, que les simples attouchements superficiels sont sans conséquences, ou qu'une liaison passagère n'est pas importante.

Un cas classique est l'hostilité de la femme envers l'ex-petite amie de son mari, même si ce dernier n'a plus aucun contact avec elle depuis son mariage. Tout en sachant qu'elle ne peut gommer le passé, la conjointe veut préserver l'avenir. Elle risque cependant d'empoisonner l'atmosphère familiale.

Il arrive que la fécondité du couple soit un facteur de division, ou les origines socio-culturelles et ethniques, ou encore dans certaines sociétés la virginité de la femme au mariage.

Certaines femmes, déçues de leur mariage par des attentes trop élevées, se lancent dans des relations extra conjugales, qui se révèlent insatisfaisantes et les rendent plus malheureuses encore.

La femme peut aussi mal accepter l'abandon de l'homme qui passe son temps au café, au club, aux jeux d'argent, au sport, à la politique ou aux affaires.

Elle peut également se sentir humiliée face à une amie qui affiche avec fierté bijoux, maisons, enfants, voyages et autres éblouissants succès du mari, alors que son propre époux reste sans éducation, sans ambition, rustre, petit-bourgeois, radin, gagne-petit, menteur, coléreux, paresseux, pointilleux, déprimé, alcoolique, égoïste, vieux jeu, mou, et j'en passe.

Inversement, après une première période d'attirance sexuelle, un mari peut développer un complexe d'infériorité face à une épouse plus éduquée, plus intelligente, plus cultivée que lui, et qui n'aurait pas eu la sagesse de ne pas le manifester quotidiennement. Lorsqu'un homme bat sa femme, le plus souvent c'est parce que c'est le seul et dernier moyen pour lui de marquer sa supériorité ! De plus, le mari pourrait acquérir l'habitude de fréquenter des femmes moins douées, avec lesquelles il sera plus à l'aise.

Avec le temps, certaines expériences personnelles peuvent s'imprimer d'une manière indélébile dans la mémoire. Le cerveau choisit les faits à mémoriser à sa manière, irrationnelle, et parfois réellement injuste. Ainsi il peut arriver qu'une personne se rappelle chaque jour de paroles malheureuses ou de conduite blessante, de la part de son partenaire dans des moments d'égarement regrettable, tandis qu'elle puisse oublier totalement les nombreux et humbles soins attentionnés qu'elle a reçus tous les jours de la part de son conjoint ou de sa conjointe pendant plusieurs mois lors de sa maladie. La blessure empêche le conjoint blessé d'apprécier les qualités et les bonnes actions de son partenaire.

Ô rage ! Ô désespoir ! Ô vieillesse ennemie !

Les problèmes ci-dessus commencent de bonne heure lorsque les partenaires sont encore jeunes. Cependant une autre catégorie de mésententes est beaucoup plus fréquente qu'on ne le croit chez les personnes âgées, et même la plus fréquente. Elle se manifeste peu en public, mais elle affecte une grande majorité des vieux couples au sein de leur vie privée. Ces dissensions portent sur des détails mineurs de la vie quotidienne, et ne provoquent généralement pas de séparation. Bien que les partenaires continuent de manifester du dévouement l'un envers l'autre dans les situations difficiles, elles peuvent leur rendre la vie infernale.

Ces discordes à la retraite sont reliées, sans grande surprise, au vieillissement la plupart du temps. Avec l'âge, des changements hormonaux très importants surviennent, d'une manière plus ou moins intense, et plus ou moins progressive selon l'individu.

Œstrogènes et progestagènes sont grandement responsables de la séduction féminine : peau bien hydratée et souple ou sèche et ridée, cheveux brillants et soyeux ou ternes et cassants, voix mélodieuse ou roque, douceur ou rudesse du comportement, degré d'hydratation de la muqueuse vaginale, action sur la libido, le rapprochement psychologique et sexuel des partenaires. Si l'hormonothérapie de substitution n'est pas la règle chez la femme ménopausée, c'est parce qu'elle n'est pas encore bien maîtrisée dans ses effets secondaires.

Les androgènes jouent un rôle important dans l'attraction homme-femme, mais également sur l'agressivité, la violence et l'irascibilité.

L'ocytocine jouerait un rôle important dans la capacité à relaxer, à établir et maintenir des liens de tendresse entre individus.

D'autres hormones interviennent comme la phényéthylamine, la dopamine, la prolactine, mais leurs rôles ne sont pas encore bien connus.

Ces transformations ont pour résultat, entre autres, une modification du caractère des hommes comme des femmes, avec en général augmentation des traits féminins chez les hommes, tandis que les caractéristiques masculines des femmes s'accroissent. Le caractère peut ainsi devenir plus patient et doux, ou au contraire plus agressif et irritable. En même temps, les mécanismes contrôlant la politesse et la courtoisie peuvent se relâcher.

En plus des facteurs hormonaux, l'âge peut aussi amener son lot de maladies mentales plus ou moins graves.

L'aigreur et les disputes se manifestent d'abord de manière exceptionnelle, puis se répètent plus souvent avec les ans, pour devenir une habitude, qui devient elle-même une seconde nature. Et les scènes peuvent devenir multi-quotidiennes, le plus souvent pour des brouilles, chacun voulant toujours avoir raison et ayant pris l'habitude de contredire systématiquement l'autre, ce qui incite l'un à fuir la présence de l'autre par n'importe quel moyen, comme de s'engager dans un travail après la retraite, dans le bénévolat, dans une activité sportive, caritative ou sociale, de s'occuper des petits-enfants, ou de s'exiler à l'année longue dans la résidence secondaire. Ces activités constituent des soupapes de sécurité.

L'habitude de s'irriter et de se chamailler pour de petites choses futiles, malgré le dévouement profond que deux êtres manifestent l'un pour l'autre quand c'est nécessaire, cette habitude extrêmement néfaste, qui existe malheureusement chez la grande majorité des couples âgés, peut être combattue.

Comment ramener l'étincelle dans le foyer

Nous consacrons de longues années à apprendre un métier, et certains ont réellement sacrifié leur santé pour réussir leur carrière. Cependant, la plupart du temps nous ne faisons aucun effort pour atteindre le bonheur en famille. Et pourtant la félicité au foyer est en fin de compte beaucoup plus importante. Heureusement, cette dernière demande beaucoup moins de temps et d'investissement que l'accomplissement professionnel, si nous savons comment nous comporter.

Le succès d'un mariage dépend moins de trouver le conjoint idéal que d'essayer d'être *soi-même* ce conjoint idéal. Si vous voulez ramener l'amour dans votre vieux couple pour profiter pleinement des dernières années de votre existence, **conduisez-vous envers votre femme comme si vous étiez un jeune homme faisant la cour à une jeune fille, ou inversement.**

Par exemple :

Rappelez-vous... dans votre jeunesse, vous lui **souriez** quand vous aviez la chance de la (le) rencontrer. Alors maintenant, souriez à votre femme ou votre mari quand vous la (le) voyez ou quand vous la (le) quittez. Le sourire est *magique* : même s'il est forcé, il change intérieurement votre état d'esprit. Souriez extérieurement, et vous sourirez petit à petit intérieurement. Le sourire change également l'état d'esprit du receveur, qui a tendance à répondre au sourire par le sourire. Si vous voulez que votre conjoint vous sourie, souriez-lui en premier.

Rappelez-vous... dans votre jeunesse, pour obtenir ses bonnes grâces, vous lui faisiez des **compliments** sur ses qualités morales et physiques. Alors sautez sur toutes les occasions pour lui adresser des éloges. Reconnaissez les mérites de votre conjoint. Quand vous étiez jeune, vous aviez gagné son cœur avec vos compliments. Eh bien, continuez à le faire à la retraite.

Rappelez-vous... vous offriez à votre petit(e) ami(e) **des cadeaux ou des fleurs** à certaines occasions. Alors présentez-lui encore des cadeaux ou des fleurs à son anniversaire, à l'anniversaire de votre mariage, au nouvel an, à la Saint-Valentin, à la fête des mères ou des pères, et même des cadeaux surprises, sans aucun motif autre que votre affection. N'oubliez jamais l'anniversaire de votre femme ou de votre mari. Les petits cadeaux sont un moyen prouvé de gagner les cœurs.

Rappelez-vous... monsieur, vous montriez une **galanterie courtoise**, en vous précipitant pour lui ouvrir les portes, en l'aidant à mettre son manteau, en lui offrant la protection de votre parapluie. Eh bien, continuez à le faire, et aidez-la également dans les travaux ménagers, comme de faire la cuisine, laver la vaisselle, le linge, balayer, ranger. C'est ça la vraie galanterie virile masculine au vingt-et-unième siècle.

Rappelez-vous... critiquez-vous votre petit(e) ami(e) ? Jamais. Alors maintenant non plus, **ne critiquez jamais** votre conjoint(e), même si vous pensez que ces critiques sont constructives et utiles.

Lorsque votre femme vous demande si le ragoût est bon, répondez qu'il est réussi, et mangez-en une bonne portion pour appuyer votre affirmation. Ne dites jamais qu'il lui manquerait un peu de sel ou de poivre pour être tout-à-fait excellent. En vérité votre femme ne veut pas votre avis, elle veut seulement un compliment pour l'effort qu'elle a fourni par amour pour vous. Si elle vous demande si sa nouvelle robe lui va bien, ce n'est pas pour que vous lui disiez qu'elle est trop courte, trop longue ou trop large. C'est pour recevoir un applaudissement sur sa beauté et son bon goût. Si votre mari a réalisé un bricolage à moitié réussi, ne faites pas la moue, complimentez-le quand même avec conviction sur son adresse et son savoir-faire.

La critique porte souvent sur des choses irritantes, mais peu importantes, sur lesquelles le commentateur aurait mieux fait de fermer les yeux pour préserver l'harmonie. Des critiques fréquentes deviennent inefficaces, le critiqué développant par protection une surdité sélective aux paroles négatives. Le critiqué peut aussi réagir plus agressivement par la violence, ou par la fuite.

Les récriminations, les scènes signent la mort de l'amour à plus ou moins long terme. Si vous voulez empêcher les querelles, évitez de les déclencher vous-même par votre aigreur. Abraham Lincoln est devenu un grand président des États-Unis, grâce à sa femme, et surtout grâce à ses récriminations incessantes, qui l'ont poussé à fuir le domicile conjugal pour se consacrer entièrement à la politique.

Si vous devez vraiment critiquer, faites-le seulement après mûres réflexions, quand votre excitation initiale est bien retombée, et que vous êtes bien maître de vos émotions. *Dale Carnegie*, dans *How to Win Friends and Influence People*, conseille de commencer par faire quelques compliments sincères à votre partenaire, de lui faire remarquer ses erreurs d'une manière indirecte, d'avoir soin de faire ressortir d'abord vos propres fautes, d'épargner son amour-propre et lui laisser sauver la face, de louer ses plus légers progrès, le tout de façon qu'il ou elle soit heureux(se) de faire ce que vous proposez.

Rappelez-vous... en plus des moments d'intimité, vous aimiez **sortir ensemble** au cinéma, au théâtre, au restaurant, aux soirées dansantes. Alors, maintenant continuez à voyager ensemble à l'étranger, à pratiquer des séances de Tai Chi ensemble, de danse en ligne, d'aller ensemble au golf ou participer aux activités sociales.

En plus de multiplier les moments de plaisir et de bonheur ensemble, par la contemplation d'un paysage, d'une architecture, d'un tableau, d'une sculpture, d'un spectacle, l'écoute d'une belle musique, l'exercice physique, ou le plaisir d'être en société, cette vie hors du foyer accapare notre attention et font que nos querelles disparaissent en fumée.

La **vie publique** adoucit les mœurs parce qu'elle oblige à une politesse extérieure qui finit par améliorer notre politesse intérieure. Quand dans un moment de colère, je lance "franchement" mes quatre "vérités" à ma femme ou à mon mari, ce ne sont pas en réalité des vérités. C'est seulement un venin extérieur, une humeur mauvaise, qui s'est glissé dans mon corps pour l'empoisonner et qui s'échappe par ma bouche. Cela n'exprime pas mes convictions profondes. Par contre celle ou celui qui reçoit ce venin dans la figure a tendance à croire que c'est ce que je pense réellement. La politesse, qui est plus facile à mettre en

application en public, permet d'arrêter net ces mouvements d'humeur, tandis que la vie sociale dégonfle progressivement cette irascibilité qui en vérité ne vient pas de mon vrai moi.

*Alain a très bien compris l'importance de la vie publique dans ses **Propos sur le Bonheur**.*

Le remède (aux maux de couple) me paraît être dans la vie publique, qui agit de deux manières. D'abord par les relations de famille et d'amis, qui établissent dans le ménage des relations de politesse, absolument nécessaires pour dissimuler tous ces caprices du sentiment, qui n'ont toujours que trop d'occasions de s'exprimer. Dissimuler, entendez bien ; ce qui n'est que mouvement d'humeur n'est même pas senti, dès qu'on ne peut le montrer ; c'est pourquoi, autant que l'on aime, la politesse est plus vraie que l'humeur. Et puis la vie publique occupe l'homme et le détourne de cette oisiveté de complaisance, dans laquelle il n'est jamais naturel, quelque bon vouloir qu'il y mette. C'est pourquoi il y a toujours à craindre pour un ménage trop isolé et qui se nourrit d'amour seulement. C'est l'institution qui sauve le sentiment.

Conclusion

Les suggestions proposées ne vous rappellent-elles pas votre propre comportement naturel au début de votre mariage, comportement dont vous avez peut-être perdu l'habitude avec l'âge? Ne relèvent-elles pas du simple bon sens? Si vous vous disputez souvent avec votre conjoint pour des choses sans importance, alors essayez d'appliquer ces suggestions. Les résultats espérés vous surprendront par leur facilité.

Cependant, il y a quand même des cas sans espoir. L'enseignement de Bouddha nous sera alors peut-être d'un grand secours : Nous pensons, donc nous sommes, mais nous ne restons pas figés et invariables : nous sommes *impermanents*. Dans cent ans, ou cent mille ans, ou vingt ans, nous serons tous égaux, c'est-à-dire égaux à zéro. Un élément de notre corps décomposé fera peut-être réellement partie d'un cristal de glace reposant au sommet enneigé d'une haute montagne, ou voyagera peut-être vraiment avec les nuages et le vent au dessus des continents, ou sera peut-être matériellement dans un poisson, faisant des pirouettes au dessus des vagues d'un océan. Que dis-je ? Actuellement même, nous ne sommes que des bulles, des illusions, des images. Rien n'est vraiment important. Alors, pourquoi s'en faire ? Étudions Bouddha.

