



Les réponses de la psychologie scientifique aux questions que tout le monde se pose

La question que tout le monde se pose un jour ou l'autre :

La sexualité : un ciment du couple ?

Le spécialiste qui y répond sur la base de la psychologie scientifique : Isabelle Saillot

Une courte biographie de l'auteur :

Isabelle Saillot est titulaire d'une Maîtrise de Physique, d'un DEA de Paléoanthropologie et d'un Doctorat de psycho-anthropologie sur les protocoles individuels de catégorisation de l'action. Elle a fondé l'Institut Pierre Janet, en 2004, devenu Organisation Associée de la Société Française de Psychologie. Ses recherches portent sur l'actualité de la « psychologie dynamique » de Janet comme complément des approches cognitive et sociale sur le lien des actions aux idées et émotions.

La réponse fournie par l'auteur :

La question de la sexualité comme ciment du couple est ici abordée sous l'angle des travaux de Pierre Janet¹, qui offrent encore bien des ressources aujourd'hui : sa « psychologie dynamique » rapproche naturellement la recherche et le bon sens quotidien, par sa parenté avec la philosophie. En outre, centrée sur l'effet d'une variation de force ou de fatigue sur les phénomènes psychologiques, elle permet parfois d'enrichir l'interprétation d'expérimentations récentes. Sur ce thème, l'approche de Janet est utilement complétée par la psychologie cognitive des facteurs d'attraction, la psychologie sociale des représentations du couple ou du « coup de foudre » et l'imagerie fonctionnelle du désir et du sentiment amoureux.

Une façon d'aborder la question de la sexualité est de remarquer la variété des situations qu'elle recouvre : la sexualité joue-t-elle le même rôle après 50 ans de mariage et chez deux amoureux de 20 ans ? Ou encore : la sexualité joue-t-elle le même rôle chez tous les couples du même âge ou de même condition ? Ces exemples simples introduisent *une première observation importante* : la sexualité, comme les autres activités d'un couple, s'exprime différemment aux divers moments de la vie, et aussi chez des personnes différant par l'âge ou la personnalité. Mais ceci ne nous plonge pas pour autant dans le relativisme et l'indécision : il faut bien qu'il y ait quelque chose de commun à tous les couples pour qu'une psychologie soit possible. Plutôt que de renvoyer les conduites, dont la sexualité, à une variété infinie qui ne donne pas prise à l'étude expérimentale, l'approche de Pierre Janet est de mettre cette variété même au fondement de sa psychologie : pour lui, la sexualité présente des « degrés », et si les conduites s'expriment de mille façons différentes, ce qu'on pourra en comprendre sera la façon dont elles varient par degrés d'une expression à une autre.

On aurait presque pu s'en douter. Si la sexualité est le « ciment » du couple, n'y a-t-il pas des ciments plus ou moins « forts », par « degrés » ? Nous voici prêts à introduire *une deuxième observation importante* : la sexualité varie parce que, comme toutes nos conduites, elle est déclenchée par un intérêt, un goût particulier, que Pierre Janet appelle une « tendance ». L'ensemble de nos

¹**Pierre Janet** (1859-1947) est le Président-fondateur de la **Société Française de Psychologie** (en 1901), alors appelée Société de Psychologie (elle prendra son nom définitif en 1941). Il est un contributeur majeur à la « psychologie dynamique » expérimentale, étude des phénomènes psychologiques selon les variations force-fatigue.

tendances, de ce qu'on aime et qu'on n'aime pas, constitue notre personnalité, qui se modifie constamment avec ce que nous vivons (notre « biographie » dit Pierre Janet) : nous perdons des goûts, d'autres émergent. En termes janétiens, nos tendances se « chargent » et se « déchargent » : le rôle de la sexualité dans le couple se rapporte donc à la recharge et à la décharge des tendances correspondantes. Si la sexualité est un goût plus ou moins prononcé et variable, il sera le ciment du couple soit si les deux partenaires le partagent comme goût prononcé, soit si la variation de ce goût arrive chez eux au même moment dans une phase intense. Laissons pour l'instant le « goût prononcé » : comment est-il possible que la variation du goût pour la sexualité atteigne chez deux partenaires, simultanément, une phase intense ?

Le modèle janétien propose une réponse : un individu qui nous plaît est quelqu'un qui nous donne de la force (de la joie) : c'est cette force qui « recharge nos tendances ». Nous recevons de la force soit d'une multitude de petits goûts faibles, soit de moins de goûts à la fois, mais plus intenses. Si vous avez une grande passion active pour la philatélie, par exemple, vous recevrez beaucoup de force d'une personne qui la partage avec vous. Si vous aimez bien - mais sans plus - le sport, la lecture et le cinéma, vous pourrez recevoir autant de force, mais cette fois d'une personne qui partage avec vous ces trois intérêts d'un coup. Or, que se passe-t-il au moment d'une rencontre, prémisse à un nouveau couple ? La personne que vous venez de rencontrer vous donne de la joie en rechargeant une à une vos tendances, dans l'ordre des plus fortes aux plus faibles : de nouvelles envies vous arrivent, d'abord celles de vos goûts principaux (vous rêvez, par exemple, de faire avec elle une balade à vélo si c'est un de vos passe-temps favoris), puis vos goûts moins actifs (vous n'avez pas fait de tennis depuis 10 ans, mais avec elle, vous vous y remettriez volontiers), puis finalement vos goûts presque nuls (même si vous détestez le théâtre, il vous semble soudain qu'avec cette personne ça pourrait finalement être sympathique). Pour Pierre Janet, la tendance à la sexualité obéit à ce mode général : si votre tendance à la sexualité est plutôt faible, que vous vous en passez sans problème et ne recherchez pas particulièrement cette activité dans votre vie, la rencontre d'une personne qui recharge toutes vos tendances des plus fortes aux plus faibles, finira par recharger en vous, à la fin, même celle de la sexualité... comme celle du théâtre ! C'est pourquoi on définit parfois le sentiment amoureux par l'apparition du désir sexuel : quand le désir apparaît, c'est effectivement le signe que toutes les autres importantes étapes de l'attirance ont déjà été franchies.

Imaginons maintenant un couple qui se soit constitué sur ces bases : aucun des deux n'était à l'origine en demande spéciale de sexualité. Le couple s'est constitué parce que les deux partenaires se plaisaient à de multiples niveaux - qui n'excluent pas le physique -, partageaient des goûts, des activités, des projets, parce qu'ils pouvaient se parler, se comprendre (Pierre Janet détaille aussi des motivations plus « terre à terre », comme le besoin de conformité sociale ou de sécurité matérielle). Du point de vue janétien, la sexualité de ce couple a été déclenchée en dernier, dans le même lot final que toutes leurs autres tendances faibles, après que leur rencontre ait d'abord rechargé leurs goûts propres, et en conséquence directe de cet afflux de force. Les tendances faibles temporairement rechargées par le surplus de force de la recharge des tendances fortes sont dites « irradiées ».

La sexualité est-elle le ciment de ce couple ? Comme tendance irradiée, la sexualité est ici une simple conséquence du partage de tous leurs autres goûts plus intenses : de ce point de vue, on peut donc répondre « non » à la question. Le modèle symétrique de la décharge des tendances conforte cette position : la magie de la rencontre (l'irradiation) n'a qu'un temps, toutes nos tendances se déchargeant plus ou moins vite. Après une certaine durée, les tendances des deux individus vont commencer à se décharger dans l'ordre inverse de leur apparition. Dans ce couple sans tendance sexuelle et dans l'exemple précédant, l'habitude viendra éteindre en premier l'activité sexuelle et les sorties au théâtre. Petit à petit, les deux partenaires ne partageront plus que les tendances qui leur étaient naturellement fortes avant la rencontre, leurs goûts profonds.

S'ils en ont assez en commun, le couple subsistera avec comme ciment ces intérêts et activités partagés, la sexualité (et le théâtre !) ayant disparu.

Mais l'approche janétienne réserve encore des surprises : pour des personnes n'ayant pas une tendance sexuelle très chargée, l'apparition du désir est un événement rare et important de la vie (« émotionnant », dirait Pierre Janet). En effet, pour en arriver à déclencher même cette tendance faible, il a fallu « allumer » d'abord des tas de tendances plus fortes. Ces expressions un peu « mécanistes » ne doivent pas cacher qu'il s'agit là de la transfiguration que le sentiment amoureux produit sur l'ensemble de la vie : l'irradiation des tendances enchante la réalité, la vision du monde est globalement embellie. Par la recharge de multiples tendances plus ou moins fortes, toute l'activité du sujet est « remontée », il ressent des envies, des choses à faire, de l'optimisme. Pour lui, la sexualité est donc bien le ciment de son couple, si on entend par là un phénomène exceptionnel de sa vie que seul(e) sa/son partenaire lui inspire, et qui dans sa rareté scelle aussi l'exclusivité envers son élu(e). On pourrait résumer ainsi : le caractère d'exclusivité de la sexualité est le ciment des couples dont - paradoxalement - la tendance sexuelle n'est pas très chargée.

Le cas du « goût prononcé » à l'activité sexuelle, que nous avons évoqué, va maintenant nous permettre de répondre sous d'autres angles à la question posée. En termes janétiens, un goût prononcé est une tendance chargée, qui se déclenche donc spontanément, sans besoin d'irradiation (mais ne conduit à l'acte que selon les possibilités du sujet et le contexte). Imaginez un couple qui se soit constitué sur la base d'un goût prononcé pour l'activité sexuelle, en soi. Comme précédemment, leur tendance forte commence alors à irradier leurs autres tendances plus faibles. Par la recharge de cette unique tendance forte à la sexualité, toute l'activité des sujets est « remontée », ils ressentent des envies, de l'optimisme. Gais et actifs, ils en arrivent à pratiquer ensemble autre chose que le sexe, comme par exemple le bateau, qui n'a pourtant jamais été une passion pour eux. La même dynamique des tendances éclaire alors des manifestations pourtant pratiquement opposées aux cas précédents (rappelons que la psychologie de Pierre Janet est plus un modèle des variations que des états).

Premièrement, alors qu'ils pratiquent assidûment le sexe avec satisfaction depuis déjà un certain temps, c'est quand ils en arrivent à aimer le bateau qu'ils se ressentent « amoureux » : chez eux, c'est la sexualité qui a irradié le bateau, par la dynamique qui donnait précédemment l'effet inverse (la philatélie avait irradié la sexualité). *Deuxièmement*, quand l'irradiation cessera (habitude), c'est le bateau qu'ils supprimeront en premier, puis progressivement des tendances de plus en plus fortes. Ils en arrivent alors à ne plus continuer que le sexe, qui était avant leur rencontre leur seul goût réel en commun. *Troisièmement*, leur tendance à la sexualité étant chargée, elle est en partie indépendante de leur couple, et il se peut que leur partenaire ne la comble pas entièrement : un goût prononcé pour une activité ne dépend que peu des personnes avec qui on le pratique, il est plus autonome et ne s'accompagne pas d'exclusivité.

Cette situation offre une nouvelle réponse à notre question initiale : assurément le terme de « ciment » est approprié pour qualifier le rôle de la sexualité dans ce couple. Mais comme, dans cet exemple, les tendances moins chargées ne sont pas partagées (et qu'elles disparaîtront en premier), ceci explique que certains couples finissent par se détester et se mener une vie infernale, ne se retrouvant avec bonheur et complicité... qu'au lit ! Pour parfaire l'aspect (faussement) paradoxal du système janétien, il est donc possible de dire que pour Pierre Janet, la sexualité des couples à tendance sexuelle chargée est tout autant leur ciment que leur plus sérieuse menace dans la durée.

De cette psychologie par « degrés » (ou goûts, tendances) découlent quelques remarques générales pour le rôle de la sexualité dans le couple. Notons d'emblée que les exemples donnés ici sont volontairement extrêmes à des fins didactiques : soit une tendance à la sexualité pratiquement nulle, soit au contraire une véritable compulsion indépendante du partenaire ! Il va de soi que la plupart des gens, en fait, se placent quelque part entre les deux : pour Pierre Janet,

les degrés du goût (« charge de la tendance ») sont bien échelonnés dans la population. Une autre complication des cas réels est bien sûr aussi que, souvent, les deux partenaires n'ont pas les mêmes tendances chargées : ils envisagent alors chacun différemment ce qui constitue ou non le « ciment » de leur couple.

Ces nuances étant faites, il faut dire toutefois que les résultats expérimentaux de Pierre Janet se démarquent sensiblement - du fait même de leur modération - de certaines idées répandues, selon lesquelles la sexualité tiendrait dans notre vie, et *a fortiori* dans un couple, une place tout à fait à part, voire cruciale. Pour Janet, la sexualité ne se distingue en rien de toutes nos autres tendances : elle est plus ou moins importante non seulement selon les individus, mais pour le même individu, selon les périodes de sa vie, de la même façon que peut l'être l'alimentation, le sport ou le cinéma. Moins intuitif encore, les milliers de cas cliniques étudiés par Janet tendraient à montrer que, statistiquement, la sexualité serait une tendance plus faible que forte (un vague attrait plutôt qu'une impérieuse nécessité).

Sous l'influence sociale de ces représentations exagérées qui ne sont pas issues de la recherche en psychologie (ni de Pierre Janet, ni actuelle), beaucoup de personnes ont tendance à dramatiser des événements normaux : la fin de la sexualité au sein du couple n'est - psychologiquement - ni un échec, ni le signe d'un trouble clinique : il s'agit de la même décharge de la tendance qui a disparu après vous avoir poussé à faire assidûment du piano pendant 2 ans. Mais tandis que peu de gens se croient « anormaux » d'arrêter le piano, ils voient dans une diminution de l'activité sexuelle un échec saillant ; considérer « à part » la tendance sexuelle renforce alors l'angoisse ou la culpabilité lorsque la tendance se décharge. Certains courants de « sexologie » aggravent ainsi parfois ces sentiments inappropriés, en négligeant trop la dynamique de décharge des tendances. Un trouble psychologique est l'écart entre un but réaliste et son accomplissement : il n'y a pas de raison de consulter si votre sexualité s'émousse... alors qu'elle a toujours été chez vous une tendance faible (c'est-à-dire si elle n'a jamais constitué un but en soi). Sans entretien clinique approfondi, la sexologie risque d'oublier qu'au même moment que la sexualité, toutes vos autres tendances faibles sont elles aussi en train de se décharger, du simple fait de la fin de l'irradiation consécutive à une rencontre : pour reprendre notre premier exemple, une théâtrologie serait tout aussi indiquée (« nous allons tenter d'analyser ensemble votre perte d'appétit pour le théâtre »... !).

La décharge des tendances faibles, c'est la perte d'enthousiasmes particuliers et temporaires ayant été produits sous le coup d'une rencontre. Il faut d'autant moins s'en inquiéter que, d'après la psychologie de Pierre Janet, si vous avez en vous assez de force pour avoir connu ces élans éphémères, de nouveaux renaîtront bientôt !

Quelques références bibliographiques incontournables pour les spécialistes :

- Fedi, L. (2007). Piaget disciple de Janet : héritage et convergences. *Janetian Studies No Spécial 2*: 41-56.
- Heim, G. (2006). Janet's concepts in current Cognitive Behavioral Therapy. *Janetian Studies No Spécial 1*: 9-14.
- Saillot, I. (2007). La hiérarchie de Pierre Janet de la synthèse aux tendances, critiques et actualité en psychologie cognitive et sociale. *Janetian Studies No Spécial 2*: 102-121.
- Van der Hart, O. (2006). The influence of Pierre Janet's Views in the Field of Psychotraumatology. *Janetian Studies No Spécial 1*: 54-63.

Références pour que le public puisse en savoir plus :

- Institut Pierre Janet : <http://pierre-janet.com>
- Janet, P. (1932). *L'amour et la haine*. Réédition 2005, L'Harmattan.
- Nicolas, S. (2001). *Histoire de la psychologie*. Paris : Dunod.

Date de livraison de l'article : 18 septembre 2007