

# **LE COUPLE OUVERT : REGARD SUR UN PHÉNOMÈNE ÉMERGENT**



Carolle et Serge Vidal-Graf

# LE COUPLE OUVERT : REGARD SUR UN PHÉNOMÈNE ÉMERGENT

Témoignages et analyse



jouvence  
EDITIONS  
QUESTIONS DE SOCIÉTÉ

**Des même auteurs aux Éditions Jouvence :**

*Mais tu ne m'avais jamais dit ça !  
La colère, cette émotion mal aimée*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Lettre à un jeune qui rêve d'être (anti)capitaliste, Yvan Falys  
La Parabole du kayakiste, Paul Dewandre*

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-279-7

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : AdobeStock/© sljubisa

Maquette intérieure et mise en pages : PCA

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*« L'augmentation de l'espérance de vie a comme conséquence de modifier la notion même de mariage : dans le temps on se jurait fidélité pour quatre ans en moyenne, maintenant pour 65 ans ! Ce n'est plus le même mariage. C'est le même mot, d'accord, mais ce n'est plus la même chose. »*

Michel Serres, philosophe, lors de l'émission « La Grande Librairie » du 9 novembre 2017,  
à propos de son livre *C'était mieux avant*,  
éditions Le Pommier, 2017



# SOMMAIRE

Avant propos .....	9
Quelques brèves réflexions sociologiques.....	13
<b>Chapitre 1. Le choix d'ouvrir le couple: pourquoi et comment ? ...</b>	17
<b>Chapitre 2. Les règles qui président à l'ouverture du couple.....</b>	39
<b>Chapitre 3. Comment les couples ouverts font-ils le choix de la tierce personne ?.....</b>	53
<b>Chapitre 4. Ouverture du couple et émotions.....</b>	63
<b>Chapitre 5. Les couples ouverts et l'amour.....</b>	79
Conclusion.....	101
Bibliographie .....	103
Remerciements .....	105



# AVANT PROPOS

Un couple est ouvert lorsque les deux partenaires décident, d'un commun accord, de se donner la liberté d'avoir des relations sexuelles et parfois amoureuses avec des personnes extérieures à leur couple. L'adultère sans le mensonge, disons-nous avec une pointe d'humour.

L'adultère est une réalité aussi ancienne que constante. Aujourd'hui encore, il est à l'origine d'à peu près la moitié des divorces. La loi prévoit sobrement que «les époux se doivent mutuellement fidélité». L'adultère est le fait pour un époux de ne pas respecter son engagement de fidélité en ayant des relations sexuelles avec une autre personne que son conjoint.

L'adultère, dans les pays européens, n'est dépénalisé (!) que depuis un demi-siècle environ.

Il remonte à la nuit des temps. Toutes les civilisations qui ont laissé des traces mentionnent son existence. De nos jours, on parle aussi d'adultère pour les couples qui ont choisi de ne pas se marier et qui se sentent aussi engagés qu'un couple marié.

Dans l'immense majorité des cas, l'adultère s'accompagne de mensonges à l'égard du conjoint. Adultère et mensonge sont presque toujours indissociables. Symboliquement, il existe d'ailleurs depuis quelques années des sites Internet spécialisés dans la vente d'alibis aux époux infidèles : faux tickets d'avions et fausses factures d'hôtels permettent d'affirmer : «Oui, j'étais en congrès

professionnel à Francfort», alors qu'il ou elle était en week-end amoureux à Barcelone.

### *Pourquoi ce livre ?*

L'idée la plus répandue à propos des couples ouverts c'est que «ça ne marche pas». Nous avons voulu vérifier si cette croyance était fondée. Nous sommes donc partis à la recherche de couples ouverts. Nous en avons rencontré onze. Nous avons passé plusieurs heures à les écouter, à leur poser à chacun d'entre eux les mêmes questions et à enregistrer l'intégralité de leurs propos. Ces dizaines d'heures d'enregistrements constituent la matière première de ce livre.

C'est donc tout à fait consciemment que nous avons choisi de ne rencontrer que des couples ouverts pour lesquels «ça marche». Il a été difficile de les trouver car la plupart sont très discrets sur leur ouverture par crainte de l'incompréhension de leur entourage. L'objectif de ce livre est de partager avec nos lectrices et nos lecteurs des témoignages volontairement positifs qui, nous l'espérons, leur permettront d'enrichir le contenu de leurs échanges à propos du thème incontournable de l'exclusivité sexuelle dans la durée.

Ces onze couples sont ouverts et, globalement, heureux de l'être. Tous affirment que l'ouverture favorise l'amour et le désir entre eux. Nous avons d'ailleurs été très touchés par la force de l'amour et de l'amitié qui se vit au sein de ces couples, par leur authenticité et par la bienveillance que les partenaires se manifestent l'un à l'autre.

Chacun de ces onze couples se définit comme «couple premier» par contraste aux relations qui se nouent à l'occasion de la rencontre avec des partenaires extérieurs.

Le choix de l'ouverture n'est pas un long fleuve tranquille: il implique de se confronter à d'intenses émotions: la jalousie, la peur de l'abandon, l'atteinte à l'estime de soi... Nous y reviendrons. Ce choix nécessite aussi de la maturité, une très bonne communication ainsi que de la force et du courage pour résister à la culture dominante qui reste sévère à l'égard de ce choix minoritaire.

Ce livre s'appuie sur notre expérience de thérapeutes de couples pendant une trentaine d'années. Comme nous l'avons déjà dit, toutes les enquêtes récentes, dans notre culture occidentale, révèlent que près de 50 % des séparations de couples ont l'adultére pour origine. Mais souvent, nous avons entendu des hommes et des femmes exprimer, quelques années plus tard, leur regret d'avoir mis fin à une relation de couple et à une vie de famille pour cause d'infidélité alors que, disent-ils, «ce n'était peut-être pas si grave».

### *Deux remarques préliminaires*

1. Notre livre n'a pas de prétention scientifique. Onze couples sont évidemment un échantillon beaucoup trop limité pour en tirer des conclusions scientifiquement solides.

2. Nous ne faisons pas de prosélytisme, tout comme nous n'en avons pas fait dans les quatre précédents livres que nous avons écrits<sup>1</sup>. Nous ne cherchons pas à convaincre celles et ceux qui nous liront qu'ils seraient bien inspirés d'ouvrir leur couple. Notre ambition, répétons-le, est de les aider à aborder la question délicate de la « fidélité » dans le couple avec l'espoir que le témoignage des onze couples rencontrés leur procure des informations intéressantes pour entamer ou poursuivre ce dialogue.

Dialogue à l'occasion duquel ils pourraient, par exemple, se poser les questions suivantes :

- quelles sont mes croyances par rapport à l'exclusivité sexuelle dans la durée? M'apparaît-elle comme possible? Comme désirable? En suis-je capable?;
- suis-je jaloux/jalouse? Possessif/possessive? Puis-je imaginer que l'homme que j'aime, que la femme que j'aime fasse l'amour avec un autre, une autre et en soit amoureux (se)?;
- ai-je déjà vécu une rupture motivée par une infidélité, peu importe que j'en aie été l'auteur(e) ou la victime? Cette rupture a-t-elle été motivée par l'infidélité sexuelle elle-même ou plutôt par les mensonges qui l'ont accompagnée?;
- l'authenticité est-elle une valeur essentielle pour moi? Ai-je besoin d'un jardin secret?

---

1. *Mais tu ne m'avais jamais dit ça*, Éditions Jouvence, 1998, à propos de la communication sexuelle dans le couple; *La Colère, cette émotion mal aimée*, Éditions Jouvence, 2002; *Comment bien se disputer en couple?*, Éditions Jouvence, 2005; *Couple révé, couple réel*, 2015, téléchargeable gratuitement sur notre page Facebook, Amazon, Kobo ou Ebook store.

# QUELQUES BRÈVES RÉFLEXIONS SOCIOLOGIQUES

En ce début du xx<sup>e</sup> siècle, une révolution démographique est venue chambouler nos repères: l'espérance de vie, dans les pays européens, a presque doublé au cours des cent dernières années. Arrêtons-nous un instant pour bien nous pénétrer de cette réalité nouvelle et de ses conséquences considérables sur la vie des couples et sur les conceptions même de l'amour et du désir.

Au milieu du xviii<sup>e</sup> siècle, la moitié des enfants mouraient avant l'âge de 10 ans et l'espérance de vie ne dépassait guère 25 ans. Elle atteint 35 ans au début du xix<sup>e</sup> siècle. La hausse se poursuit à un rythme lent pendant le xix<sup>e</sup> siècle, pour atteindre 45 ans en 1900 et 65 ans en 1950. En 2019, l'espérance de vie, dans nos pays, atteint 80 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes.

Sur la base de cette espérance de vie – 82 ans en moyenne, femmes et hommes confondus – un couple qui se forme autour de la trentaine s'engage à plus de 50 ans de vie commune. Être en couple pendant tant d'années est une première dans l'histoire de l'humanité, en tout cas à si grande échelle.

Cinquante ans d'exclusivité sexuelle réciproque? Cinquante ans sans attirance pour d'autres partenaires? La confrontation à la réalité nous montre que c'est très rarement le cas. Pour deux raisons.

D'abord parce qu'une majorité de couples se séparent bien avant d'atteindre cinquante ans de vie commune (la durée de vie moyenne d'un couple est, dans nos pays, de dix ans), la raison principale de ces séparations étant, comme nous l'avons dit plus haut, l'adultére.

Ensuite, pour la majorité de couples qui réussissent à durer, peu parviennent à rester fidèles pendant toute la durée de leur vie commune. Les relations extérieures sont cachées, mais bien réelles. Parfois même pour certains couples, elles sont connues, mais tout le monde fait comme si de rien n'était...

Il est intéressant de situer dans une perspective historique les valeurs qui sous-tendent le choix d'ouvrir le couple. Jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle, la brièveté de la vie avait pour conséquence que l'amour pouvait se confondre avec le désir. Vivre en couple seulement quelques années était la norme. La mort raccourcissait dramatiquement la durée de vie des couples : les maladies, la mort de nombreuses femmes en couches et les guerres. Quand on dit que «dans le temps, les couples duraient toute une vie», toute une vie c'était seulement quelques années. Pendant ces quelques brèves années de vie commune, le désir pouvait rester intense. D'autant plus intense que le désir, soutenu par le système hormonal, est évidemment plus fort chez les jeunes adultes que chez les personnes plus âgées.

Cette réalité a durablement créé une confusion entre le désir et l'amour comme s'il s'agissait de deux réalités indissociables.

## QUELQUES BRÈVES RÉFLEXIONS SOCIOLOGIQUES

«Je te désire donc je t'aime», affirment l'adolescent et le jeune adulte, et donc «Si je ne te désire plus, c'est que je ne t'aime plus.»

Ce n'est qu'avec les années de maturité que l'on peut commencer à séparer ces deux réalités l'une de l'autre. Mais la croyance selon laquelle l'amour et le désir sont indissociables est encore dominante dans nos sociétés occidentales contemporaines.

Face à l'espérance de vie actuelle, presque tous les couples constatent que s'ils réussissent à entretenir un sentiment d'amour dans le temps et même à l'approfondir, il n'en est pas de même pour le désir. Ce dernier est beaucoup plus fluctuant.

Les réalités sociologiques évoquées ci-dessus incitent de nombreux couples à se poser d'intéressantes questions.

- L'exclusivité sexuelle est-elle naturelle ou culturelle?
- Pensons-nous être capables d'atteindre cet objectif d'exclusivité sexuelle dans la longue durée?
- En avons-nous le désir?
- Y a-t-il d'autres choix possibles?

En réponse à ces questions, des couples – encore très minoritaires – font le choix conscient du couple ouvert, un couple dont les partenaires, heureux de vivre ensemble, s'autorisent mutuellement à avoir des relations sexuelles et/ou amoureuses avec d'autres hommes ou femmes. Cette définition est volontairement large : elle permet différentes modalités d'application. Ces différentes modalités d'application sont précisément l'objet de ce livre.

Chacun des onze couples rencontrés a une histoire unique et nous les avons interviewés à un moment donné de leur histoire. Leurs témoignages auraient peut-être été différents si nous les avions rencontrés un an plus tôt ou un an plus tard...

Pour que ce livre soit plus qu'une suite de témoignages, nous avons développé cinq chapitres qui sont autant de thèmes fondamentaux retrouvés dans le parcours de chacun des onze couples rencontrés.

- Le choix d'ouvrir le couple: pourquoi et comment?
- Les règles qui président à l'ouverture du couple.
- Comment les couples ouverts font-ils le choix de la personne extérieure?
- Ouverture du couple et émotions.
- Les couples ouverts et l'amour.

Régulièrement, au fil des pages, nous vous ferons découvrir les témoignages, volontairement très concrets, des onze couples interviewés. Les prénoms et les histoires de vie de chacun ont été légèrement modifiés de façon à respecter strictement leur anonymat.



# LE CHOIX D'OUVRIR LE COUPLE : POURQUOI ET COMMENT ?

## Témoignage 1 - Katy et Arnaud

Katy et Arnaud se sont rencontrés quand ils avaient 30 ans. Ils sont aujourd’hui mariés et ont deux enfants encore jeunes : l’aînée a 11 ans. Ils ont 45 ans quand nous les rencontrons. C'est un couple dynamique, très actif professionnellement : elle est médecin, lui est haut fonctionnaire.

Ils prennent beaucoup de temps pour élever leurs enfants sur la base des valeurs humanistes qu'ils partagent. Leur vie sociale est bien remplie. Leur investissement dans les responsabilités a eu des effets négatifs sur leur sexualité : l’importance du rôle parental, la fatigue physique et les agendas bien remplis ont eu raison de la fréquence et surtout de la qualité de leurs rencontres amoureuses.

Katy : « *J'ai fini par me mettre complètement en veilleuse en tant que femme, c'est-à-dire, en plus des enfants, de ne plus m'habiller sexy, de ne plus faire attention à quoi que ce soit d'attirant parce que, voilà, une mère, ça s'occupe de ses enfants et de son mari... »*

L’attriance d’Arnaud pour une jeune et jolie baby-sitter des enfants – attriance qui ne s'est pas concrétisée – les a amenés à avoir leurs premières discussions relatives à l'état de leur vie sexuelle, au désir de tiers, à la jalousie, aux souhaits

de plus de liberté et aux peurs que toutes ces questions engendraient.

C'est Arnaud qui, le premier, a franchi le pas; par hasard, dit-il. Il a immédiatement informé Katy du fait qu'il avait fait l'amour avec une femme rencontrée à une soirée.

Katy a boudé pendant vingt minutes: «Ah, ben zut alors, moi je suis seule avec les gosses et toi, tu t'envoies en l'air.» «S'il te plaît, ne le prends pas comme ça», lui a répondu Arnaud.

Et Katy de se poser la question: «Est-ce que j'ai envie de rentrer dans ce rôle-là? Est-ce que je me braque et je m'embarque dans une attitude de jalouse ou suis-je capable de choisir l'ouverture et la générosité? C'est ce dernier choix que j'ai fait.»

L'un et l'autre insistent sur la difficulté du passage de la théorie à la pratique. Mais ils étaient prêts à ouvrir leur couple à d'autres partenaires.

«C'était le premier test du passage de l'acceptation intellectuelle à l'acceptation émotionnelle, ce qui est quand même assez différent», dira Arnaud.

Peu de temps après, Katy a entamé avec un amant une relation qui durera deux ans.

Arnaud: «La première soirée que Katy a passée avec cet homme a été très désagréable, je ne me suis pas bien senti du tout. Je me disais: quel imbécile, pourquoi est-ce que j'ai accepté? J'avais le ventre douloureux. Katy m'avait dit: à 11 heures, je serai là, c'est certain. À 3 heures du matin, je n'avais aucune nouvelle. J'ai envoyé dix SMS, elle ne répondait pas. Je me demandais ce qu'il se passait. Je n'étais vraiment pas bien, pas content. Et puis, quand elle est arrivée,