



## LA FUSION DANS LE COUPLE : POSITIVE OU TOXIQUE?

1 + 1 = 1 POUR CERTAINS, L'IDÉE EST EXALTANTE, POUR D'AUTRES, ÉTOUFFANTE. ÊTRE UN COUPLE FUSIONNEL VEUT-IL NÉCESSAIREMENT DIRE PERDRE SA PERSONNALITÉ ? OU AU CONTRAIRE, LA FUSION PEUT-ELLE ÊTRE SOURCE DE LIBERTÉ ? DÉCRYPTAGE.

Par Ségolène Poirier

« **M**athieu et moi avons toujours des choses à nous dire, alors que nous faisons déjà tout ensemble, raconte

Anna, 28 ans. Et même en sachant que nous allons nous retrouver le soir à la maison, nous nous envoyons des dizaines de mails et de textos par jour. » Dans un couple fusionnel, les amoureux ne peuvent tout simplement

pas se passer l'un de l'autre. D'après une enquête réalisée par l'observatoire Love Intelligence (janvier 2015)<sup>1</sup>, 49% des Français, célibataires ou en couple, se projettent dans une telle relation où ils partageraient tout. Mais aujourd'hui, il est possible d'être en couple sans vivre ensemble ni partager un quotidien, en ayant même plusieurs partenaires sexuels, ou affectueux. Et ces nouvelles possibilités ont changé

les codes. « Dans une époque où se multiplient les couples dits "fissionnels" – dans lesquels chaque partenaire mène une vie en dehors de celle du couple –, deux amoureux fusionnels qui font tout ensemble ne constituent plus le schéma dominant », analyse la psychanalyste Fabienne Kraemer. Ce que Sylvie, 42 ans, a pu observer, même si elle reste persuadée que le schéma du couple fusionnel est le bon. « Ensemble



*depuis plus de vingt ans, Michel et moi sommes peut-être un peu moins fusionnels qu'au début, mais notre couple est solide. Alors que j'ai pu voir que nos amis qui vivaient sur des schémas "modernes", mais incompréhensibles à mes yeux, ne tiennent pas aussi longtemps que les couples fusionnels.»*

## Un mode de FONCTIONNEMENT

« Dans ces couples fusionnels, aucune activité ni projet futur ne sont envisagés sans la présence ou l'approbation de l'autre. En demandant par exemple: "Je pense aller au yoga dimanche, ça ne t'ennuie pas?" » commente la psychanalyste. Pour eux, inclure l'autre dans chaque décision est naturel et logique. Selon le psychologue Lubomir Lamy<sup>2</sup>, cela part « d'un accord sous-entendu, d'une même vision du couple, sans qu'il n'y ait jamais eu besoin d'en parler » et les partenaires forment alors un « tout indissociable, une seule identité ». Cependant, aujourd'hui, bien qu'ils passent la majeure partie de leur temps ensemble, les amoureux fusionnels peuvent rarement vraiment tout faire ensemble puisqu'en général, l'un des deux, voire les deux, travaille. Ils sont donc séparés pendant une partie de la journée. La fusion prend alors plutôt place sur le plan sentimental. Les partenaires partagent exactement la même conception du couple: une grande complicité – ils se considèrent d'ailleurs souvent comme meilleurs amis en plus d'être amants –, une confiance et une exclusivité absolues, la conviction qu'une vie heureuse à deux se construit dans le temps et que les difficultés doivent être affrontées et relativisées ensemble. Et surtout, l'envie et le besoin d'être avec l'autre. « On a toujours des choses à faire ensemble, on ne s'étouffe pas, et même en restant en silence, il n'y a jamais de malaise, raconte Benjamin, 31 ans. J'aime passer tout mon temps avec elle et je ne vois pas pourquoi je préférerais le passer seul. » Même besoin de partage chez

Anne-Lise et Martin, 23 et 24 ans.  
« Je ne peux, et ne veux pas, concevoir que Martin et moi puissions vivre des expériences, des moments de joie ou de tristesse, seuls chacun de notre côté. Ce besoin de faire des choses avec l'autre, c'est simplement le désir de découvrir la vie avec la personne que l'on aime. »

## Un concept victime de PRÉJUGÉS

Niais, mielleux, exagéré, étouffant... Le couple fusionnel a souvent mauvaise réputation. Certains craignent de perdre leur identité et leur liberté, pendant que d'autres sont persuadés

que ces relations sont utopiques, et donc vouées à l'échec. Mais entre ces amoureux, la notion de besoin de l'autre n'est pas taboue, elle est même acceptée, puisque le besoin est mutuel. Et c'est justement cette idée de dépendance qui pose problème à ses détracteurs. « Aujourd'hui, ce qui est valorisé aux yeux de la société, c'est d'être indépendant et autonome, de trouver la force en soi sans que les autres interviennent. Dans cette configuration, dire "on s'aime et on a besoin l'un de l'autre" passe pour une faiblesse », décrypte Fabienne Kraemer. Une situation que vit Arthur, 37 ans, en couple avec Juliette depuis six ans. « Elle me rend heureux et ne m'a jamais forcé à être, ce que les autres appellent, fusionnel. Mes amis me traitent souvent de canard et de soumis. Je ne comprends





## LES FEMMES ONT TENDANCE À NE SE FOCALISER QUE SUR UN SEUL HOMME, CE QUI REND LA FUSION RASSURANTE POUR ELLES.

*pas pourquoi je serais moins homme qu'eux sous prétexte que j'ai besoin d'elle dans ma vie. Au moins, moi, je l'assume.» Effectivement, faire face au regard des autres hommes demande souvent de l'assurance. Le psychologue Lubomir Lamy l'explique par le fait que les partenaires masculins ont très souvent « peur d'être engloutis ». Un constat partagé par la psychanalyste Fabienne Kraemer : « Les femmes ont tendance à ne se focaliser que sur un seul homme, ce qui rend la fusion rassurante pour elles. Alors qu'en général, les hommes ont plus besoin de se dire que*

*d'autres options sont possibles, même s'ils n'envisagent pas de les suivre. » Mickael, 28 ans, faisait partie de ceux qui ne concevaient pas de tout faire avec l'autre. Mais sa rencontre avec Émilie a changé sa vision des choses. « Il ne faut pas chercher à comprendre comment les fusionnels font pour se supporter tout le temps ensemble. Seuls d'autres couples vivant la même chose peuvent le comprendre. Et depuis que je le vis, c'est devenu évident. » Si pour certains, fusion est synonyme de dépendance nocive, pour d'autres elle rime surtout avec passion dan-*



### A LIRE

Rencontres virtuelles, ambitions professionnelles, familles recomposées, infidélité assumée...

Autant de paramètres qui bouleversent les codes du couple traditionnel. Aujourd'hui, trouver un partenaire pour la vie semble plus que jamais être une utopie. À travers de nombreux témoignages, la psychanalyste Fabienne Kraemer tente de décrypter comment encore croire à l'amour de nos jours.

**Solo, No solo, quel avenir pour le couple ?**, Fabienne Kraemer, Puf (janvier 2015), 240 p., 15 €.

gereuse. Ces deux sortes de relations n'ont pourtant pas grand-chose à voir d'après le psychologue Lubomir Lamy : « *La fusion vient surtout d'un sentiment amoureux de très forte intensité, alors que dans la passion, l'intensité est essentiellement physique, presque chimique avec une dimension sexuelle prépondérante. C'est du fusionnel instantané de courte durée.* »

## Un ÉQUILIBRE à trouver à deux

Par définition, la fusion ne peut être unilatérale. Si elle n'est pas partagée et consensuelle, elle devient toxique. « *Pendant deux ans, nous étions dans une bulle, inséparables, à se donner des nouvelles tout le temps, à se dire tout sur tout,* raconte Camille, 22 ans. *Mais quand il a changé de travail, il a découvert qu'il pouvait être heureux seul dans un aspect de sa vie. Voir qu'il*



*ne voulait pas m'y inclure m'a rendue folle Je me suis sentie abandonnée, trahie La bulle a éclaté et notre relation a pris fin quelques mois après ça »*

Pourtant dans un couple réellement fusionnel, rien ne doit être imposé à l'autre, il ne doit se sentir ni frustré ni menacé par de éventuelles représailles. Car si l'un doit tout négocier (sorties avec les amis, activités en solitaire...) et n'a ni le droit de s'éloigner ni de fréquenter d'autres personnes, cela peut vite tourner au cauchemar. Yohann, 25 ans, en a fait les frais avec son ex : « Elle voulait savoir ce que je faisais à tout moment de la journée. Ce n'était pas par curiosité, mais pour me surveiller, me mettre sous pression. Si j'allais au cinéma avec mes amis, elle faisait la tête. Et si une fille osait nous rejoindre, elle devenait furieuse. "Ne bois pas trop", "Ne rentre pas trop tard", "Ne dépense pas trop d'argent". J'avais

*l'impression d'être obligé de lui obéir et de ne plus pouvoir prendre de décision seul », se souvient le jeune homme*

« L'amour est l'association de deux êtres humains libres, rappelle Lubomir Lamy. Donc si l'un des deux souffre d'une situation, alors que l'autre s'en satisfait, c'est qu'il n'y a pas beaucoup d'amour de sa part. » Un constat que dresse également Fabienne Kraemer : « Pour certains, la fusion devient une bonne excuse pour mettre l'autre sous surveillance. Et c'est grave, car dans un couple, tout doit se faire dans le respect de l'autre. On n'a pas à l'interdire de vivre sa vie et à se sentir délaissée sous prétexte qu'il sort boire un verre ou pratique son sport préféré sans nous ! » Il est donc important de se demander

si l'on agit comme on le fait dans un réel souci de l'autre ou parce qu'on veut l'accaparer. Camille le comprend aujourd'hui : « Avec du recul, je me suis rendu compte que la fusion était mon envie. Mon manque de confiance en moi faisait que j'avais besoin de pouvoir un peu contrôler sa vie, pour me rassurer. Peut-être qu'au début, il avait adhéré au côté "bulle" par amour et par peur de me perdre, mais en réalité, c'était quelque chose que je l'avais contraint à accepter. »

## Une DÉ-FUSION parfois nécessaire

Pour que chacun retrouve sa place et son équilibre personnel, il peut s'avérer utile de se dé-fuser. Suivant les mêmes études dans la même université, Anne-Lise et Martin passaient tout leur temps ensemble. « Être en





*couple implique des changements, voire des concessions, mais ne jamais se lâcher entraîne une perte d'identité. On devient plus un ensemble que deux personnes bien distinctes. On s'est retrouvés un peu comme coincés entre la volonté de vivre chacun sa vie et le caprice de ne pas vouloir que l'autre fasse seul ce dont il a envie »* Jusqu'à ce qu'un autre choix se présente à eux. « Grace à l'alternance professionnelle, chacun de nous a retrouvé une sphère sociale qui n'inclut pas l'autre, explique Martin. Et ça a été le déclic

*On peut être séparés sans ressentir de culpabilité à laisser l'autre. Nous nous épanouissons chacun de notre côté, ce qui fait que nous nous sentons mieux dans notre vie de couple »*

## POUR LES PERSONNES EN MANQUE DE CONFIANCE OU QUI ONT PEUR DE LA SOLITUDE, CE GENRE DE RELATION PEUT ÊTRE RASSURANTE.



Mais encore une fois, cette décision doit être prise à deux et ne doit aucunement générer de frustration. Car si elle est imposée par l'un des partenaires, cela relève d'une incompatibilité des la formation du couple. « Si la fusion commence à s'atténuer, pour ensuite disparaître, c'est que ce mode de fonctionnement ne correspondait pas à l'un des partenaires », affirme Fabienne Kraemer. On comprend alors que c'était unilatéral et il faut se libérer de cette situation. » Selon Lubomir Lamy, l'arrêt brutal de la fusion peut aussi être dû à une grande déception, voire une trahison, de la part du partenaire. « Ou du moins ils vivent la situation comme telle », décrypte le psychologue. Il ne faut pas oublier que les unions fusionnelles ne sont pas faites pour tout le monde. « Pour ceux qui ont besoin d'indépendance, être fusionnels est inconcevable et est même parfois vu comme une condamnation », souligne la psychanalyste Fabienne Kraemer. De son côté, Lubomir Lamy pense que la fusion peut correspondre à un caractère particulier. « Pour les personnes en manque de confiance ou qui ont peur de la solitude, par exemple, ce genre de relation peut être rassurant »

### Un cadre serein et **APAISANT**

Lorsque la fusion est bien consensuelle, le couple devient alors un véritable espace de bien-être, de liberté et de



développement Les deux partenaires forment une équipe plus que soudée avec les mêmes envies et objectifs. Selon Fabienne Kraemer, la fusion a bien des avantages Elle est d'abord synonyme de force « *Il y a cette idée de ne plus être seul au monde, d'avoir une personne sur qui compter à tout moment* ». Un avis que partage Lubomir Lamy: « *Dans ces couples, le "nous" prime et les obstacles sont plus faciles à affronter* ». C'est ce qu'Anne-Lise aime appeler son « point d'ancrage » La fusion permet aussi d'être vraiment en confiance avec quelqu'un « *Sachant que chacun des partenaires a fait le choix de vivre pleinement avec quelqu'un qui lui est à la base étranger, la confiance est sans doute la principale fondation de ces couples L'autre a d'emblée une bienveillance à votre égard, et de cette absence de jugement naît une grande liberté d'être* », souligne Fabienne Kraemer. Un avis que partage Kira, 27 ans. « *Bruno me connaît par cœur Il a conscience de mes faiblesses et de mes défauts et les accepte Je n'ai jamais*

*peur qu'il me critique* » Une liberté d'être qui aide à mieux se connaître soi-même, à s'accepter et à gagner en maturité « *L'impression selon laquelle il faut être bien avec soi-même avant d'être bien avec les autres est fausse, analyse Fabienne Kraemer En réalité, on n'est jamais autant soi-même qu'en côtoyant les autres et en particulier l'être aimé Ce choix de vivre pleinement avec quelqu'un qui nous est à la base étranger, est la plus belle aventure qui nous est amenée à vivre* » Une aventure très enrichissante pour Kira. « *Avec Bruno, je suis tout simplement moi, sans filtre ni frein. Je ne dirais pas que je ne me construis que grâce à lui, mais il contribue à ce que je le fasse sereinement* » La fusion peut donc être une solution pour durer, selon la psychanalyste Fabienne Kraemer « *Dans tous les couples, le quotidien abîme les choses Mais la fusion, si elle est égalitaire,*

*est une vraie chance pour aller loin car les partenaires ont exactement la même vision des choses et de leur futur ensemble* ». Pour le psychologue Lubomir Lamy, si les deux partenaires ressentent qu'ils ne forment qu'un et qu'ils en sont parfaitement heureux, alors ce couple absolument fusionnel est « *le degré ultime de l'amour Cela correspondrait ainsi au mythe de l'androgynie selon lequel l'espèce humaine est née d'un être formé de deux êtres de sexe opposé et couplés ensemble, mais séparés par la colère de Zeus Ils passent alors leur vie à la recherche de leur moitié, afin de redevenir un tout indissociable.* » Cependant, chaque relation est unique et ne pas être en fusion avec son partenaire n'est évidemment pas synonyme d'une absence d'amour profond ou de complicité ●

1 Enquête réalisée par l'observatoire Love Intelligence et LaParisienne.com/LeParisien.fr, auprès de 3 364 Français âgés de 18 à 86 ans, entre décembre 2014 et janvier 2015