

Les vertiges de l'amour - 1/1

Une étude sérieuse sur le comportement des couples.

Au "Love lab" de Seattle, on étudie avec sérieux pourquoi les couples marchent ou pas. L'appartement où Phil et Diane Thompson s'installent pour le weekend est petit mais confortable, avec une jolie vue sur un canal. Rien ne le distinguerait d'autres appartements bourgeois s'il n'y avait quelques petits aménagements : trois caméras vidéo qui suivent en permanence le couple. Par ailleurs, les chaises sur lesquelles s'installent les Thompson sont montées sur une plate-forme qui enregistre le nombre de fois où chacun se tortille sur son siège, ainsi que l'amplitude des mouvements. Une batterie d'instruments électroniques branchés sur le couple mesure les réponses du système nerveux à toutes sortes de stimuli : des électrodes suivent les battements du coeur, et des capteurs observent le pouls et mesurent même la transpiration. Pendant ce weekend, enfin, des échantillons de sang et d'urine seront prélevés pour analyser les traces d'hormones liées au stress.

Les mécanismes mystérieux du couple

Cet appartement un peu spécial est le laboratoire du très sérieux Family Formation Project, surnommé le "Love Lab" (Laboratoire de l'Amour), à l'université de Washington, à Seattle. Le professeur Gottman, qui dirige le département, essaie de percer à jour les mécanismes mystérieux qui conduisent au divorce. Un travail de salut public : D'après les statistiques, en effet, plus de la moitié des couples américains -et, désormais, la statistique est la même pour les Français- divorcent. "Aujourd'hui, en observant la dissolution de tant de mariages, il devient plus que jamais crucial de trouver une réponse," affirme Gottman, dont le livre, Les Couples Heureux ont leurs Secrets (JC Lattès) vient juste de sortir en France. Or, si tous les couples se disputent, rien n'explique pourquoi certains se séparent et d'autres, au contraire, ont des mariages longs et stables.

Couple de laboratoire

Que préconise le directeur du Love Lab pour résoudre ce mystère : Une expérience scientifique, exactement comme avec des souris dans un laboratoire. "La solution est de mener des expériences sérieuses qui examinent les mariages stables et ceux en difficulté, traçant systématiquement la carte des courants émotionnels qui conduisent un couple à se séparer ou à rester uni." Après 20 ans de travail, John Gottman se vante d'un taux de réussite de 94 % dans ses prévisions des couples qui se sépareront trois ans après être passés entre ses mains. Pour lui, prévoir un divorce n'est pas différent du travail du médecin pour dépister les candidats à la crise cardiaque. John Gottman a baptisé "Cavaliers de l'Apocalypse" les démons qui finissent par avoir la peau d'un mariage. Par ordre d'entrée en scène : la critique de l'autre, le mépris, la construction de défenses, et le retrait dans le mutisme. Après ces milliers d'heures d'observation, John Gottman, qui, lui-même, en est à son second mariage, affirme que le secret d'un couple qui marche tient dans une règle simple : "Quel que soit le style de votre mariage, vous devez avoir ensemble cinq fois plus de moments positifs que négatifs si vous voulez que votre couple soit stable." Qui eut cru que le secret du bonheur tiendrait dans une simple formule mathématique ?