



S'aimer malgré

LES DIFFÉRENCES CULTURELLES

Vous avez craqué sur Paolo, Hicham ou Chong. Mais vous vous demandez si ce que vous trouvez charmant ne va pas devenir pesant ? Former un couple interculturel n'est peut-être pas la voie la plus simple mais heureusement, les difficultés ne sont pas insurmontables et ce mélange des cultures peut même être très enrichissant. Pour mettre toutes les chances de votre côté, suivez les conseils de la psychologue Catherine Petit.

Par Mélanie Courtois



« **L**orsque j'ai commencé à sortir avec Tarek, je trouvais que nos différences culturelles étaient un plus: nous parlions pendant des heures de religion, de nos sociétés respectives, de la place de la femme... C'était passionnant d'échanger avec quelqu'un qui n'avait pas le même point de vue. Cela me faisait réfléchir, raconte Marion, 30 ans. Mais au bout de quelques mois, le quotidien nous a rattrapés au galop et ce qui était intéressant dans les mots est devenu pesant dans la vie. J'ai eu du mal à me plier aux interdits religieux et sa famille, très accueillante, est devenue étouffante » Si se mettre en couple avec un homme d'une autre culture fait rêver ou fantasmer (ah, l'exotisme!), les difficultés peuvent vite se faire sentir. « Les partenaires ont grandi dans des environnements culturels différents. Ils ont donc appris à comprendre le monde et à agir selon des cadres de références culturelles différents, explique Catherine Petit, psychologue et auteure de *Les couples interculturels* (voir encadré). Ils n'ont pas forcément conscience



relation d'amour. À mon sens, toute relation de pouvoir est vouée à l'échec. » Au contraire, comme dans tous les couples, mais d'autant plus quand les partenaires sont issus de cultures différentes, il est primordial de tenter de comprendre l'autre. Catherine Petit l'affirme: « Pour qu'un couple fonctionne,

saisisse un trait culturel ou nos besoins. » Et c'est d'autant plus un défi que la communication peut être difficile au début de la relation si les partenaires n'ont pas la même langue maternelle. « Il peut être délicat d'exprimer son vécu, ses émotions: celui qui maîtrise la langue du couple a peur que la finesse de son message ne soit pas comprise par l'autre. De son côté, celui qui ne la maîtrise pas peut se sentir frustré de ne pas pouvoir s'exprimer avec nuances, explique Catherine Petit. Ceci dit, lorsqu'on a envie d'être en relation, on parvient à communiquer même sans les mots. Par le sourire, en se câlinant, par une présence chaleureuse, etc. Au fil de la relation, les connaissances linguistiques des partenaires s'améliorent et la persévérance à écouter l'autre par-delà les mots croît. Les partenaires s'ajustent l'un à l'autre dans leur façon de s'exprimer. »

IL FAUT DÉVELOPPER LA PATIENCE : ACCEPTER DE NE PAS TOUT COMPRENDRE TOUT DE SUITE ET DE NE PAS ÊTRE COMPRIS TOUT DE SUITE.

que leur manière d'être ou de faire n'est pas partagée par leur conjoint. »

NE PAS IMPOSER MAIS S'OUVRIR...

Le danger: penser que nous avons raison et que notre façon de faire est mieux! « Un couple interculturel ne fonctionne pas lorsqu'un partenaire essaie d'imposer sa culture à l'autre, insiste Catherine Petit. Le couple entre alors dans une relation d'emprise où l'autre est nié. L'emprise est une relation de pouvoir et non une

il est important d'avoir le désir de découvrir l'autre et, pour cela, il faut se mettre à son écoute, communiquer ensemble. Les partenaires doivent cultiver une ouverture d'esprit, une prise de conscience du caractère relatif de nos us et coutumes et une disposition à parler, à expliquer sa manière d'agir ou de penser. Il faut développer la patience, ce qui ne veut pas dire attendre, mais plutôt accepter de ne pas tout comprendre tout de suite, accepter de ne pas être compris tout de suite et s'affirmer au quotidien jusqu'à ce que l'autre

SE RETROUVER À MI-CHEMIN

Comme pour Marion et Tarek, les différences ne se font pas toujours sentir au début de la relation. « Si elles apparaissent d'emblée, elles peuvent séduire ou au contraire faire peur et dans ce cas, elles freinent le développement



de la relation. Mais les difficultés plus profondes apparaîtront plus tard, lorsque les partenaires prendront conscience que ce qu'ils pensaient être naturel est en fait culturel et n'est pas partagé par leur conjoint. » Vont alors se mettre en place ce que la psychologue appelle « les saisons du métissage ». « Au début de la vie conjugale, chacun perçoit l'autre comme étant capable de répondre à tous ses besoins. C'est l'idéalisation du partenaire, décrypte

des partenaires. Chacun sort en partie de sa culture pour rencontrer l'autre à mi-chemin: un mi-chemin qui n'est ni la culture de l'un, ni celle de l'autre, mais le compromis unique auquel le couple est arrivé. Cette trouvaille booste la relation et les partenaires entrent dans une nouvelle phase d'idéalisation... jusqu'à la prochaine crise. Un couple s'approfondit au travers d'un cycle idéalisation – crise – nouvelle idéalisation... »

mais l'instinct de prendre soin de l'autre, de le protéger, est également éveillé, explique la psychologue. Les partenaires recherchent dans leur couple un refuge. Ils sont prêts à faire des efforts, à surmonter des crises pour préserver le lien qui les unit. Ils auront du plaisir, mais ils vont aussi souffrir ensemble. Pour être capable d'offrir un réconfort à son conjoint, il faut comprendre sa souffrance. Or, la souffrance naît de ce que nous avons culturellement appris à valoriser. En découvrant la culture de leur conjoint, les partenaires du couple interculturel sont plus capables de répondre aux besoins émotionnels de leur partenaire, ils développent la compassion au sein de leur union. Chacun apprend à réconforter l'autre dans ce qui est important pour lui et d'une manière qui le touche. Dans mon livre, je présente un couple Ma et Elvire. Ma sourit quand il est frustré. Tant qu'Elvire ne l'avait pas compris, elle ne pouvait pas réagir de façon adéquate à son partenaire. »

DANS UN COUPLE INTERCULTUREL, CHACUN SORT EN PARTIE DE SA CULTURE POUR RENCONTRER L'AUTRE À MI-CHEMIN.

Catherine Petit. Puis cette fausse idée est mise à l'épreuve par des "manquements" de l'autre et c'est la crise conjugale. Celle-ci se résout au travers d'une communication saine et d'une recherche de compromis. Dans un couple interculturel, les partenaires métissent leurs cultures respectives en trouvant des compromis, c'est-à-dire une manière de faire qui respecte les aspects essentiels de l'identité de chacun

Comprendre la culture de l'autre permet aussi de pouvoir répondre à ses besoins, de pouvoir lui offrir une épaule sur laquelle se reposer, ce qui est indispensable dans un couple. « Dans une relation amoureuse, les partenaires recherchent uniquement le plaisir et ils abandonnent la relation face aux difficultés. Dans une relation conjugale, les partenaires recherchent certes le plaisir ensemble,

PRÉSERVER (UN PEU) SA CULTURE D'ORIGINE

Pour Marion, qui vit avec son compagnon marocain en France, c'est à lui de



s'adapter à la culture de son pays d'accueil. « Il me paraît normal qu'il respecte nos lois, nos règles, notre façon de vivre en société. » Mais, selon la psychologue, Marion doit accepter qu'il conserve une partie de sa culture d'origine chez lui.

« Demander à un immigrant de s'adapter complètement à la culture du pays où il habite, y compris dans la vie privée, est un stress trop important, qui peut fragiliser sa santé mentale. Normalement, un immigrant s'adapte dans la vie sociale, mais il peut préserver sa culture d'origine dans son foyer. Dans un couple interculturel, l'immigrant doit aussi s'adapter à la maison. Il est donc essentiel que le partenaire qui habite dans son pays s'ouvre à la culture de son conjoint pour que celui-ci puisse préserver sa culture d'origine dans certaines sphères de son existence. » Et cela peut être très plaisant ! Notamment lorsqu'il s'agit de cuisiner des spécialités du pays ou d'organiser une fête traditionnelle. « J'adore Noël et grâce à mon compagnon arménien, nous le fêtons deux fois : le 25 décembre et le 6 janvier », raconte Perrine.

Si les deux partenaires sont des immi-

grants, « le couple métisse alors trois cultures : celle de chacun des partenaires et la culture du pays où ils habitent, explique Catherine Petit. L'art d'un couple interculturel, c'est de trouver un mode de vie qui est un mi-chemin entre les cultures en présence et de permettre à chacun de se ressourcer dans sa culture, en la partageant avec son conjoint.

Les partenaires y arrivent en faisant des compromis. Cela concerne toutes les petites choses du quotidien, comme la cuisine. Au sein d'un foyer interculturel, des plats des pays de chacun des partenaires seront cuisinés et aussi des plats du pays où ils habitent. Et s'ils le désirent, les partenaires pourront cuisiner des plats du monde entier grâce à l'ouverture d'esprit qu'ils développent dans leur union. »

ÉDUCER LES ENFANTS, UN DÉFI SUPPLÉMENTAIRE

L'arrivée des enfants constitue souvent la plus grande difficulté pour les couples interculturels. « Chacun veut le bien de l'enfant et pense pouvoir apporter ce bien-être selon les normes qu'il a appris dans sa propre éducation, explique la psychologue. Les partenaires devront faire des devoirs culturels, c'est-à-dire renoncer à certains aspects de leur culture, pour offrir à leur enfant une éducation qui est aussi adaptée à la société dans laquelle ils vivent. »

Si les parents n'ont pas la même religion, ils devront également faire attention à ne pas imposer la leur au détriment de celle de l'autre. « Être de deux confessions différentes

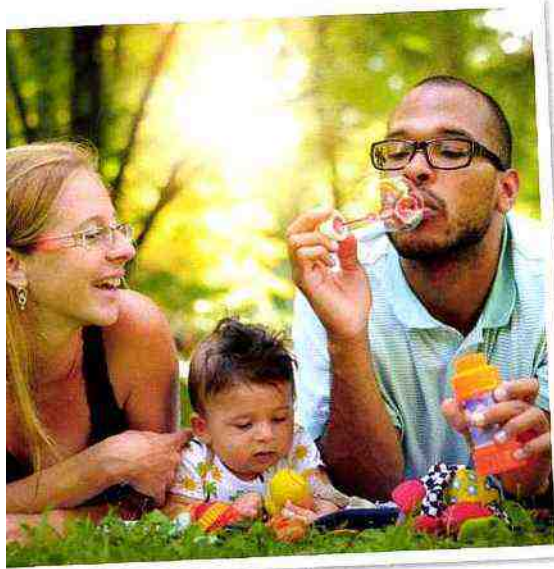
À lire

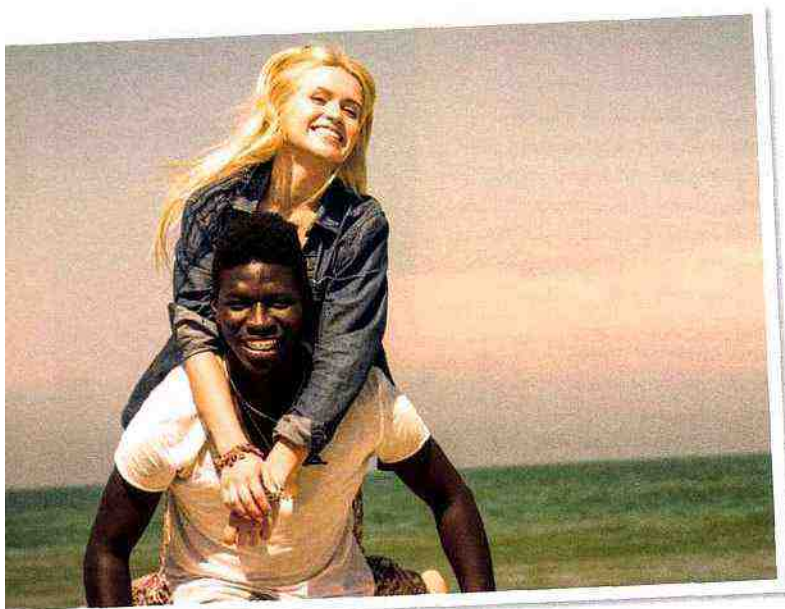
Rencontre, communication, métissage des cultures, éducation des enfants, rapport avec la belle-famille... La psychologue Catherine Petit décrypte les défis auxquels font face les couples interculturels et propose de nombreux conseils pour les dépasser. Mais surtout, elle s'appuie sur plusieurs témoignages, qui permettent de bien comprendre ce qu'ont vécu les deux partenaires au début de leur union puis les années suivantes. Si ces duos vivent tous au Québec – l'auteure étant praticienne dans ce pays – les explications et les pistes données au fil des pages s'appliquent à tous les couples interculturels.

Les couples interculturels, Catherine Petit, Les éditions Québec-Livras (2015), 168 p., 14,90 €.



n'est pas forcément plus difficile. Tout dépend de l'investissement de chaque partenaire dans sa religion et de son ouverture à la religion de l'autre, souligne Catherine Petit. Mais comme je l'ai déjà dit, lorsqu'on essaie d'imposer une vision du monde à autrui, on entre dans une relation de pouvoir qui est vouée à l'échec, c'est-à-dire à un rejet ou une séparation. Dans le cas de la relation de couple, il y aurait séparation des partenaires. Dans la relation aux enfants, il y aura un rejet de l'enfant envers la religion si elle est imposée. Lorsque les partenaires ont des religions différentes, ils peuvent discuter entre eux de la vision du monde et des valeurs que promeuvent leurs religions, puis en parler avec leurs enfants. Leur relation peut se nourrir des valeurs communes aux religions et chacun peut respecter les croyances de l'autre là où elles divergent. Les enfants peuvent être exposés à deux conceptions du monde et choisir ce qui leur convient le mieux. »





Comme dans tous les couples, l'éducation des enfants peut être source de conflits et il est important de se mettre d'accord ensemble pour parler d'une seule voix devant les enfants. Il faut aussi trouver un terrain d'entente qui respecte les règles du pays d'habitation et où chacun des parents peut apporter un peu de sa culture. Encore une fois, le respect, l'ouverture à l'autre et la communication sont les clés de la réussite.

LA BELLE-FAMILLE, UNE DIFFICULTÉ DE PLUS ?

Les proches peuvent aussi représenter un défi pour ces couples interculturels. Ils peuvent être réticents à cette union, effrayés par ce qu'ils ne connaissent pas, ne pas accepter une personne avec une autre couleur de peau ou encore peuvent involontairement blesser l'un des partenaires. « Les conjoints doivent expliquer à leurs familles et à leurs amis leur nouveau mode de vie, qui mêle les deux cultures, de façon à ce que chacun sache comment se comporter pour ne pas heurter l'autre. Ils deviennent des interprètes culturels », explique la psychologue Catherine Petit.

LES FAMILLES D'ORIGINE PEUVENT FAIRE DES DÉGÂTS SI ELLES N'ONT PAS UNE OUVERTURE D'ESPRIT ENVERS L'AUTRE PARTENAIRE.

Mais les proches peuvent ne pas se sentir concernés ou motivés à s'ouvrir à une nouvelle culture. Pire, ils peuvent ne pas accepter l'union et tenter, par des mots ou par des attitudes, de semer la zizanie dans le couple ou de faire comprendre leur désapprobation. « Comme dans toute relation conjugale, les familles d'origine peuvent faire des dégâts si elles n'ont pas une ouverture envers l'autre partenaire et son histoire. Chaque famille devrait respecter la famille de l'autre et son histoire afin d'être un soutien à l'union. Si ce n'est pas le cas, elles peuvent causer des blessures qui mettront du temps à guérir au sein de la relation, précise Catherine Petit. Chaque partenaire a intérêt à s'affirmer envers sa famille et à jouer le

rôle d'interprète culturel pour faciliter l'établissement d'une relation positive. Les membres des familles qui n'acceptent pas l'union des partenaires risquent de s'exclure d'elles-mêmes de la vie du couple et une distance affective s'installera. »

Il est en effet capital que chacun des partenaires fasse de son couple une priorité. « Un couple interculturel ne fonctionne pas lorsqu'un partenaire est désengagé de la relation : lorsqu'il privilégie ses racines à son union. Par racines, j'entends la culture d'origine, la famille d'origine, etc. », explique Catherine Petit. Ainsi, Marion a tenu bon vis-à-vis des réflexions racistes de certaines personnes de son entourage. « J'ai même eu le droit à : "Tes enfants seront typés maghrébins et auront toutes leurs vies des difficultés en France, à trouver un travail notamment". Je ne m'étais jamais posé la question en ces termes et pour moi, elle ne se pose pas. Je suis amoureuse d'Adel et je veux des enfants avec lui. La couleur de peau, je la vois comme un plus : je trouve les enfants métisses très beaux. Ceux qui sont racistes ou qui jugent sur cet aspect ne méritent pas mon amour ou mon amitié. C'est dur de prendre des distances avec certains membres de sa famille mais ce genre de situations est aussi un révélateur. J'ai pu faire le tri entre ceux qui étaient ouverts d'esprit et qui acceptaient mes choix de vie et les autres. »

Qu'il soit interculturel ou non, chaque couple a son histoire et ses défis. Ces derniers sont peut-être un peu plus nombreux chez les duos interculturels mais apportent aussi de la richesse, une ouverture d'esprit, du piment... Si les partenaires ont les mêmes valeurs, savent communiquer et faire un pas vers l'autre, alors aucune difficulté ne sera insurmontable. Eh oui, l'amour triomphe de tout... à condition de se donner les moyens d'être heureux à deux ! ♦



TÉMOIGNAGES

« NOUS PARLONS BEAUCOUP »

Je vis depuis 8 ans avec un Polonais. Je n'ai pas ressenti tout de suite les différences culturelles, à part bien sûr la barrière de la langue, puisqu'il parlait très mal français. Il nous arrivait de ne pas nous comprendre mais nous avons aussi appris à communiquer autrement, par le regard notamment. J'ai vraiment senti nos différences culturelles quand je suis allée pour la première fois en Pologne, dans sa famille. J'ai vu qu'ils n'avaient pas la même façon d'élever les enfants, de vivre en famille, ils sont très chrétiens... Lorsque nous avons emménagé ensemble, il pensait aussi que c'était à la femme de gérer le ménage, la cuisine, le linge... Mais rapidement, il a compris que je n'y arriverais pas toute seule car j'ai 4 filles dont des jumelles avec lui et j'accueille deux enfants placés. Donc il a mis la main à la pâte. Le plus dur a été de lui faire accepter que nos filles aillent à l'école maternelle car en Pologne, les enfants restent collés à leur mère jusqu'à leurs 6 ans. Il a compris que c'était la règle en France et surtout, j'ai beaucoup argumenté sur le bien de l'école. C'est la clé de notre entente: je ne cherche pas à le faire changer mais j'essaie de lui ouvrir davantage l'esprit, notamment sur des sujets sensibles pour lui comme l'homosexualité ou le mariage pour tous. J'explique, j'argumente...

Pour nos filles, je trouve que c'est très positif: elles découvrent d'autres traditions, une autre langue. C'est très enrichissant. Nous parlons beaucoup et je pense que pour y arriver il faut tout le temps parler. Le seul hic: il vient d'une culture où le travail est très important et donc il travaille comme un dingue.

Catherine, 40 ans

« SI LES DEUX SONT OUVERTS, ÇA MARCHE »

Je suis sorti un an avec une Japonaise. Ce qui m'a frappé au départ, c'est sa timidité, surtout avec les nouvelles personnes qu'elle rencontrait. Mais dans notre couple, aucune différence ne m'a gêné. Nous avons beaucoup parlé du fonctionnement des couples traditionnels, de comment ses parents vivaient, de la place de la femme

au Japon... Mais Chie est très ouverte, peut-être aussi parce qu'elle a habité aux États-Unis. Elle est, je pense, moins timide que d'autres filles japonaises. Elle est indépendante, aussi vis-à-vis de sa famille, elle est curieuse, elle s'intéresse aux autres cultures, elle n'a pas de religion... Nous nous sommes séparés pour d'autres raisons, pas du tout à cause de nos différences culturelles. Finalement, j'ai trouvé ma relation avec une Italienne très catholique plus difficile à gérer qu'avec Chie, à cause du poids de la religion, alors que nos cultures sont moins éloignées. Je pense que si les deux sont ouverts d'esprit et communiquent, ça marche! Je trouve ça même plus enrichissant. Et la cuisine japonaise est délicieuse...

Jonathan, 28 ans



« NOS DIFFÉRENCES ÉTAIENT DIFFICILEMENT SURMONTABLES »

J'ai vécu plusieurs mois au Maroc et je suis sortie avec Bakir. Nos différences se sont vite fait sentir, notamment lorsque nous parlions du futur. Je suis athée et je ne veux absolument pas élever mes enfants dans une religion, je veux leur laisser le choix. Lui ne concevait pas d'élever ses enfants hors de l'Islam. Donc si nous tolérions nos différences de croyance dans notre couple, cela aurait posé de gros problèmes pour l'éducation des enfants. J'ai aussi rapidement compris que le poids de la famille m'étoufferait. Au départ, c'est génial d'être aussi bien accueillie, de voir que tout le monde va chez tout le monde, sans prévenir... mais à la longue, je n'aurais pas supporté de ne pas avoir de vie privée avec ma famille, d'intimité. Et eux n'auraient

peut-être pas compris mon besoin de respirer. Notre couple aurait pu marcher avec des concessions et en vivant en France. Mais là-bas, je ne pense pas que j'aurais été heureuse. Sauf si Bakir avait pu imposer à sa famille de respecter notre vie de couple.

Mathilde, 28 ans

« NOUS AVONS UN GRAND RESPECT ENVERS NOS CULTURES RESPECTIVES »

Ivoirienne, j'ai rencontré Jean-Philippe, mon mari français, alors qu'il travaillait à Abidjan. Quand il a fallu qu'il rentre, nous avons décidé que je repartais avec lui. Pour que je puisse rester en France, nous nous sommes mariés civilement rapidement. Mais Jean-Philippe a tenu à m'offrir un « vrai » mariage. Lui, qui est athée, a accepté de se marier à l'église car je suis catholique pratiquante. Et le lendemain de notre mariage, nous avons passé la journée avec nos amis et nous avons revêtu pour l'occasion les tenues traditionnelles de la Côte d'Ivoire. Je crois que ce grand respect et cet intérêt pour nos cultures respectives participent au succès de notre union. Nous avons eu trois enfants, et très vite, nous les avons emmenés en Côte d'Ivoire. Nous y avons même acheté une maison et y partons l'été tous les deux ans. En plus, j'ai importé des traditions ivoiriennes dans notre foyer, surtout culinaires! Au moins deux fois par mois, je prépare un plat du pays.

Bien sûr, nous n'avons pas reçu la même éducation, et j'ai eu à m'adapter. Par exemple, au début, je trouvais que ma belle-mère était un peu dure avec son mari très malade, parce qu'elle voulait le pousser à rester actif. Pour moi, on ne s'occupe pas comme ça d'un malade. Mais c'était très compliqué pour moi de le formuler, car dans mon pays, on ne doit sous aucun prétexte manquer de respect à un aîné. Plus tard, j'ai quand même réussi à exprimer certaines opinions auprès de ma belle-mère. Comme nous vivons en France, nous élevons nos enfants selon les us et coutumes d'ici. Mais parfois, quand mon fils aîné nous répond, je lui rappelle qu'en Côte d'Ivoire, ça aurait été deux baffes direct!

Juliette, 53 ans