

# Couples et séries font bon ménage



«J'ai 2 amours», sur Arte, parle sans tabou d'homosexualité, de bisexualité ou encore de désir d'enfant. Benoit Linder/Arte France/Italiq Productions

**ÉCRANS** Quand il s'agit de résoudre des problèmes liés aux relations amoureuses, la fiction peut se révéler utile, assure Amandine Friedmann, psychologue et sexologue.

Publicité

Hors-série

Le Matin  
Dimanche

**Johnny,  
éternelle idole**  
actuellement en kiosque

SASKIA GALITCH  
saskia.galitch@lematindimanche.ch

Source d'inspiration intarissable et puissant moteur narratif, le couple est au cœur d'innombrables séries. En témoignent les récentes «State of the Union» (Arte), «Platonic» (Apple TV/MyCanal), «Tiny Beautiful Things» (Disney+), «J'ai 2 amours» (Arte), «Valeria» (Netflix), «Toujours là pour toi» (Netflix) ou encore «Anatomie d'un divorce» (Disney+). Entre autres. Au programme: coups de foudre, désir d'enfant ou arrivée d'un bébé, routine et lassitude, ados en folie, frustrations, crise du milieu de vie, infidélité, non-dits, séparation, maladie, reconstruction... Bref, la vie. Romancée, évidemment. Mais cela n'empêche pas ces histoires d'être riches en sujets de questionnement, relève Amandine Friedmann. Psychologue-psychothérapeute et sexologue clinicienne au Centre de sexologie et couple de la Côte, elle estime en effet qu'au-delà des intrigues conçues pour accrocher et de la mise en scène parfois caricaturale d'une relation amoureuse, la fiction peut se révéler utile.

**Ce qu'on peut en retirer**

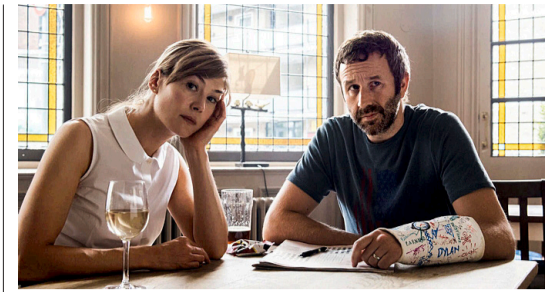


**Non-dits, frustrations et manque de dialogue au menu d'«Anatomie d'un divorce».** FX Networks

«De manière générale, note Amandine Friedmann, les fictions qui parlent de relations amoureuses et des problématiques qui y sont liées (ndlr: comme le fait «Anatomie d'un divorce») peuvent amener à s'interroger sur sa propre vie, susciter des réflexions ou des comparaisons. En positif ou en négatif, d'ailleurs.» Par ailleurs, elles peuvent participer à une prise de conscience, ajoute la thérapeute: «Quand on sent un malaise, que quelque chose nous manque, coince ou nous dérange sans qu'on sache trop l'identifier, il peut y avoir un déclic au cours d'une discussion avec d'autres gens, en lisant un livre ou un article. Et bien entendu devant une série.» Ainsi «Five Years» qui, en abordant sans détour le consentement, peut permettre de comprendre que notre compréhension de cette problématique n'est peut-être pas aussi claire qu'on le pensait.

**Faire la part des choses**

Selon Amandine Friedmann, qu'il s'agisse de «State of the Union» ou des différentes configurations amoureuses échafaudées dans «Valeria», «c'est une bonne chose que de piocher dans tout ce qui nous parle pour nous mettre



**La saison 1 de «State of the Union» aborde infidélité et dissensions politiques.**

Confession TV Limited 2018 et Laura Radford/Sundance TV

sur des pistes de réflexion et susciter une discussion. Mais sans oublier qu'il s'agit de fictions dont le but est avant tout de donner du spectacle pour accrocher et divertir! Il faut donc garder de la distance et un esprit critique par rapport à ce que l'on regarde: quels sont les stéréotypes et les clichés véhiculés sur le couple, la sexualité, la communication, le partage des tâches, l'argent, la vie de famille, etc.?»

**Une incitation à consulter**

Le fait que des couples suivent une thérapie, comme dans «State of the Union» ou «Tiny Beautiful Things», constitue un élément positif aux yeux d'Amandine Friedmann: «C'est une sorte d'encouragement à chercher de l'aide avant qu'il ne soit trop tard. Et, je le constate dans ma pratique, les jeunes générations sont plus ouvertes à l'idée d'entreprendre une démarche pour essayer de débloquer ce qui coince. Mais là encore, il ne faut pas rêver: on ne doit pas s'attendre à du

«**Dans la fiction, tout se déroule en accéléré. Or, dans la vie, se dévoiler et renouer le dialogue peut prendre beaucoup de temps.**»

Amandine Friedmann, thérapeute de couple

spectaculaire ou à du miraculeux!» En d'autres termes: contrairement à ce qui est volontiers montré à l'écran, où les situations se résolvent de manière idéalisée même elles aboutissent à une séparation, le processus est lent: «Dans la fiction, tout se déroule en accéléré. Or, dans la vie, se remettre à communiquer, à parler de ses émotions, à s'écouter vraiment, à se dévoiler et à renouer le dialogue peut prendre beaucoup de temps. Donc, pour réalistes qu'elles paraissent, ces histoires ne doivent pas être prises au pied de la lettre. Il ne faut pas imaginer que la résolution scénarisée des problèmes va forcément nous correspondre.»

**Les regarder en solo ou à deux?**

«Les écrans tuent-ils le couple? La question fait encore et toujours débat. Je dirais que tout dépend si on utilise la série (ou tout autre chose) pour ne pas avoir à se parler ou si, au contraire, on en profite pour passer un moment ensemble et discuter de ce qu'on regarde, relève la thérapeute. Cela dit, si on visionne en solo et qu'une scène nous touche, on peut en parler à sa/son partenaire, lui montrer ce passage particulier et amorcer un dialogue.»

**Les diversités sortent de l'ombre**



**«Sex Education» traite des amours adolescentes hors des représentations classiques.** Netflix

De «Sex Education» (Netflix) à «J'ai 2 amours» ou «Toujours là pour toi», les séries ne se contentent plus des schémas «classiques». Ce qu'Amandine Friedmann voit d'un bon œil: «On n'est plus dans une forme de manichéisme qui donne à voir ce qu'est un bon ou un mauvais ménage, mais dans une image plus nuancée et réaliste: chaque couple a son anatomie propre, avec ses difficultés, ses forces. Dans le même ordre d'idées, et même si on reste quand même bien souvent dans des stéréotypes, c'est hyper-important de ne plus montrer que des couples hétéros exclusifs, mais aussi des personnes homosexuelles, bisexuelles, qui se questionnent sur leur orientation, des personnes trans, non-binaires, etc... Je trouve vraiment bien de représenter les diversités, de ne plus occulter la réalité en invisibilisant toute une partie de la société!»