

Aimer une personne, pas un rôle : *ce que nous attendons vraiment de l'autre*

Homme protecteur, femme rassurante, énergie masculine, énergie féminine… Et si certaines de nos attentes amoureuses nous empêchaient de rencontrer véritablement la personne avec laquelle nous partageons notre vie ? Entre héritages culturels, besoins affectifs et découvertes scientifiques, il est peut-être temps de repenser ce que signifie être un homme, être une femme, et surtout, être deux.

Djezia Mimouni — *Psychologue clinicienne*

Quand l'amour rencontre nos idées préconçues

> *« Un homme doit être protecteur. »*
>
> *« Une femme doit être douce et attentionnée. »*
>
> *« Un homme doit prendre les initiatives. »*
>
> *« Une femme doit savoir prendre soin de son foyer. »*
>
> *« Un homme ne devrait pas avoir besoin d'être rassuré. »*
>
> *« Une femme doit pouvoir se reposer sur son homme. »*

Ces affirmations semblent parfois tellement évidentes qu'elles ne sont même plus interrogées. Elles traversent les générations, les familles, les cultures et, aujourd'hui, les réseaux sociaux.

Nous grandissons avec des représentations de ce que devrait être un homme, de ce que devrait être une femme, et de la manière dont chacun devrait aimer.

Puis nous rencontrons quelqu'un.

Une personne réelle, avec sa personnalité, ses forces, ses fragilités, son histoire, ses besoins et ses contradictions.

Et parfois, sans même nous en rendre compte, nous ne lui demandons plus seulement de nous aimer. Nous lui demandons de correspondre au rôle que nous avions imaginé pour elle.

La déception peut alors naître d'un décalage : non pas entre ce que l'autre nous donne et ce dont nous avons réellement besoin, mais entre ce qu'il est et ce que nous pensons qu'il devrait être.

Cette distinction mérite d'être explorée, car elle peut profondément transformer notre manière de comprendre les relations.

Des rôles que nous prenons parfois pour des vérités naturelles



Pendant des siècles, l'organisation sociale a largement attribué aux hommes et aux femmes des fonctions distinctes.

Aux hommes, la responsabilité économique, la force, l'autorité, la protection.

Aux femmes, le soin, la disponibilité affective, l'éducation des enfants, l'organisation domestique.

Ces modèles ont façonné les comportements, mais aussi les attentes amoureuses.

La psychologie sociale montre que notre environnement influence la manière dont nous développons certaines compétences, exprimons nos émotions et envisageons nos responsabilités.

La théorie des rôles sociaux, développée notamment par les psychologues Alice Eagly et Wendy Wood, explique comment la répartition historique du travail et des responsabilités contribue à construire et à entretenir des différences de comportements entre les sexes.

Cela ne signifie pas que toute différence entre hommes et femmes serait exclusivement culturelle.

Il existe des différences biologiques, ainsi que certaines différences psychologiques moyennes documentées. Leurs origines sont complexes et peuvent associer facteurs biologiques, développementaux et socioculturels.

Mais il y a un point essentiel : une différence statistique entre deux groupes ne constitue jamais une obligation individuelle.

Une vaste synthèse de 106 méta-analyses, publiée par Zell et ses collègues en 2015, a montré que la plupart des différences psychologiques étudiées entre hommes et femmes étaient faibles ou très faibles, même si certaines différences plus marquées existent selon les domaines.

D'autres recherches montrent des différences moyennes concernant certaines préférences amoureuses. Ces résultats *ne permettent cependant pas de prédire ce que chaque homme ou chaque femme attendra personnellement d'une relation.*

Autrement dit, observer que certains comportements sont plus fréquents dans un groupe ne démontre pas qu'ils sont naturels, immuables ou nécessaires à l'épanouissement amoureux.

> *Ce qui est fréquent n'est pas forcément une règle. Et ce qui a été transmis n'est pas nécessairement ce qui nous convient.*

Énergie masculine, énergie féminine : quand le développement personnel réinvente les stéréotypes

Depuis quelques années, un discours rencontre un succès considérable : celui des « *énergies masculines* » et des « *énergies féminines* ».

On y associe généralement le masculin à l'action, à la décision, à la stabilité, à la direction et à la protection.

Le féminin serait davantage lié à l'intuition, à la douceur, à la réceptivité, à l'accueil et à la sensibilité.

Présentées comme complémentaires, ces deux énergies seraient, selon certains discours, indispensables à l'équilibre du couple.

L'idée peut sembler séduisante. Elle propose une explication simple à des relations humaines pourtant complexes.

Mais que dit réellement la science ?

Ces « énergies », lorsqu'elles sont présentées comme des forces psychobiologiques propres aux hommes ou aux femmes, ne correspondent pas à des catégories scientifiquement validées permettant d'expliquer le fonctionnement amoureux.

Il n'existe pas de démonstration scientifique établissant qu'une femme devrait développer une énergie dite féminine pour être épanouie dans son couple, ni qu'un homme devrait adopter une énergie dite masculine pour être un partenaire sécurisant.

Les qualités évoquées sont pourtant bien réelles : capacité d'agir, sensibilité, affirmation de soi, douceur, capacité à prendre soin ou à recevoir de l'aide.

Mais pourquoi faudrait-il les répartir selon le sexe ?

Un homme peut être profondément empathique, délicat et réceptif sans que cela diminue quoi que ce soit de son identité masculine.

Une femme peut être déterminée, protectrice, indépendante et entreprenante sans perdre quoi que ce soit de sa féminité.

Sur le plan neuroscientifique, une importante synthèse publiée par Lise Eliot et ses collègues en 2021 souligne également que les cerveaux humains ne se répartissent pas en deux catégories nettement séparées qui permettraient d'attribuer des capacités psychologiques particulières à chaque sexe.

Cela ne signifie pas que les différences biologiques n'existent pas. Cela signifie qu'elles ne permettent pas de justifier les portraits simplistes d'un cerveau masculin fait pour diriger et d'un cerveau féminin fait pour accueillir.

Les mots « masculin » et « féminin » peuvent servir de métaphores personnelles. Le problème apparaît lorsqu'une métaphore devient une norme, puis une exigence imposée à soi-même ou à l'autre.

> *Et si, plutôt que d'apprendre aux femmes à être plus féminines et aux hommes à être plus masculins, nous apprenions à chacun à développer toutes les compétences humaines dont il a besoin ?*

Ce dont nous avons réellement besoin dans une relation

Lorsque l'on quitte les représentations sociales pour s'intéresser à la psychologie des relations affectives, d'autres éléments apparaissent.

La théorie de l'attachement, prolongée par les recherches sur les relations amoureuses à l'âge adulte, montre l'importance de pouvoir compter sur une personne disponible et sensible à nos besoins.

Une relation sécurisante peut offrir deux fonctions essentielles.

Un refuge dans les moments difficiles. Pouvoir exprimer sa vulnérabilité, recevoir du réconfort, être accueilli sans humiliation ni mépris.

Une base de sécurité pour avancer dans la vie. Se sentir soutenu dans ses projets, encouragé dans son autonomie, libre d'explorer et de se développer.

Ces dimensions ont notamment été décrites dans les travaux de Brooke Feeney et Nancy Collins sur le soutien relationnel.

Remarquons ce que cela implique.

La sécurité affective n'exige pas que l'homme soit systématiquement celui qui rassure et que la femme soit celle qui console.

Elle repose sur la possibilité, pour chacun, de trouver du soutien auprès de l'autre.

Un homme peut avoir besoin de se sentir protégé émotionnellement.

Une femme peut avoir besoin de se sentir soutenue dans ses décisions et son indépendance.

L'un peut traverser une période de fragilité pendant que l'autre dispose de davantage de ressources. Puis la situation peut s'inverser.

La relation n'a pas besoin d'une répartition identique des gestes et des responsabilités à chaque instant. Elle a besoin d'une attention réelle aux besoins de chacun et d'une capacité à ajuster le soutien.

Une étude de grande ampleur publiée en 2020 par Samantha Joel et ses collaborateurs, portant sur plus de 11 000 couples, a notamment identifié parmi les principaux facteurs associés à la qualité relationnelle perçue l'engagement attribué au partenaire, l'appréciation ressentie, la satisfaction sexuelle et les conflits.

Ces résultats ne fournissent pas une recette universelle du couple heureux. Ils rappellent néanmoins combien la qualité du lien vécu importe, au-delà des caractéristiques idéalisées d'un partenaire.

Ce qui sécurise une relation n'est pas qu'un homme ou une femme joue parfaitement son rôle. C'est de pouvoir faire confiance à la personne avec laquelle on partage sa vie.

Nous avons besoin d'un partenaire, pas d'un nouveau parent

Il existe une nuance particulièrement importante, et parfois difficile à reconnaître, entre rechercher de la sécurité affective et attendre de l'autre qu'il prenne en charge notre vie émotionnelle.

Nous pouvons avoir besoin de protection sans avoir besoin d'un nouveau père.

Nous pouvons avoir besoin de tendresse, d'attention et de soin sans avoir besoin d'une nouvelle mère.

Cette distinction ne signifie pas que les besoins de réassurance seraient infantiles.

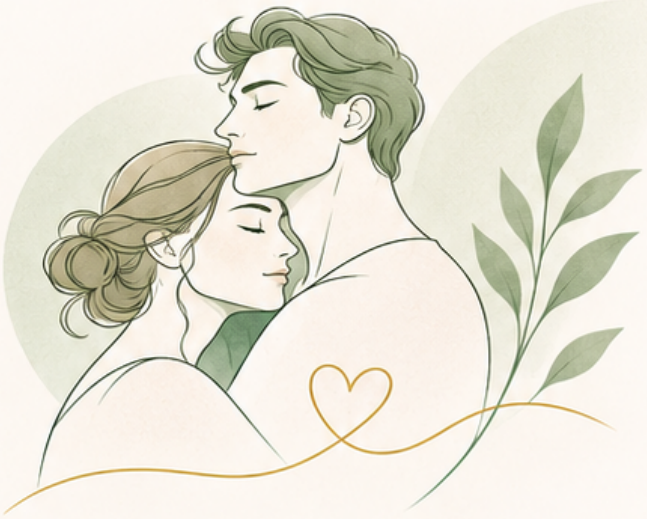
Bien au contraire.

À l'âge adulte, continuer à avoir besoin d'attachement, de proximité et de réconfort est parfaitement humain. L'autonomie affective ne consiste pas à ne plus avoir besoin de personne.

Mais une difficulté peut apparaître lorsque nous attendons de notre partenaire qu'il nous apporte, à lui seul, une sécurité permanente, qu'il devine systématiquement nos besoins, apaise toutes nos inquiétudes ou compense toutes les blessures de notre histoire.

Nos expériences précoces peuvent influencer la manière dont nous interprétons la disponibilité, la distance ou les réactions d'un partenaire. Les recherches sur l'attachement adulte documentent notamment les effets de l'anxiété d'attachement et de l'évitement sur les interactions amoureuses.

Cela ne signifie pas que chaque attente excessive cache nécessairement une blessure d'enfance, ni que toute personne en difficulté cherche inconsciemment un père ou une mère.



Mais cela invite à une question essentielle :

> *Est-ce que j'attends de mon partenaire qu'il soit présent pour moi, ou est-ce que j'attends qu'il empêche toute insécurité d'exister en moi ?*

La première attente peut être un besoin relationnel légitime.

Nous avons besoin d'un partenaire, pas d'un nouveau parent

> *Aimer quelqu'un, ce n'est pas devenir le parent qui lui aurait manqué. C'est pouvoir l'accompagner dans son existence d'adulte, avec ses forces et ses fragilités, sans lui demander de renoncer aux nôtres.*

La seconde risque de devenir impossible à satisfaire durablement.

De même, prendre soin de l'autre ne signifie pas devenir responsable de toutes ses émotions, de toutes ses décisions ou de tous ses problèmes.

Il existe naturellement des périodes, notamment en cas de maladie, de handicap ou d'épreuve importante, où l'un des partenaires assume davantage de responsabilités. Cette asymétrie n'est pas en soi le signe d'une relation déséquilibrée.

La question n'est donc pas de supprimer la dépendance mutuelle, mais de distinguer le soutien choisi d'une responsabilité émotionnelle imposée.

Quand les attentes empêchent de voir la personne réelle

Prenons quelques exemples.

Une femme peut reprocher à son compagnon de ne pas être assez protecteur. Mais que signifie réellement « protecteur » pour elle ?

Souhaite-t-elle qu'il prenne toutes les décisions à sa place ? Qu'il se montre dominant ? Ou a-t-elle surtout besoin de savoir qu'elle ne sera pas seule face aux difficultés, qu'il tiendra ses engagements et sera présent lorsqu'elle aura besoin de lui ?

Ces besoins ne sont pas équivalents.

De la même manière, un homme peut reprocher à sa compagne de ne pas être assez douce ou attentionnée.

Mais attend-il qu'elle soit constamment disponible, qu'elle ne manifeste jamais de colère ou qu'elle fasse passer ses besoins après les siens ?

Ou souhaite-t-il, plus simplement, se sentir aimé, considéré et soutenu ?

Là encore, la différence est fondamentale.



- *On peut demander de l'attention sans exiger une disponibilité permanente.*
- *On peut demander de la fiabilité sans exiger que l'autre soit toujours fort.*
- *On peut avoir besoin de tendresse sans demander à son partenaire de taire ses désaccords.*
- *On peut souhaiter être soutenu sans renoncer à ses propres responsabilités.*

Derrière une attente formulée comme un rôle se cache parfois un besoin affectif beaucoup plus simple et beaucoup plus universel.

Et tant que nous restons attachés au rôle, nous risquons de ne jamais nommer clairement ce besoin.



Le piège d'une complémentarité obligatoire

L'idée selon laquelle les hommes et les femmes devraient nécessairement se compléter à travers des qualités opposées mérite elle aussi d'être interrogée.

Pourquoi faudrait-il qu'une personne soit forte parce que l'autre est sensible ?

Pourquoi l'une devrait-elle diriger pour que l'autre puisse suivre ?

Pourquoi faudrait-il choisir entre autonomie et tendresse, entre détermination et empathie ?

Certaines personnes apprécient sincèrement une organisation traditionnelle de leur couple. D'autres préfèrent une répartition plus égalitaire ou plus souple.

La recherche ne permet pas d'affirmer qu'un modèle unique de répartition des rôles garantit la satisfaction amoureuse.

Une étude longitudinale publiée en 2025, portant sur plus de 7 000 couples hétérosexuels aux États-Unis et en Allemagne, met notamment en évidence des associations complexes entre satisfaction relationnelle et attitudes des partenaires concernant les rôles de genre. Les résultats varient selon les personnes et les contextes.

Le véritable enjeu n'est donc pas d'imposer à tous les couples la même organisation.

Il est de pouvoir choisir, discuter et faire évoluer cette organisation, plutôt que de la considérer comme une obligation liée au sexe.

Il faut également distinguer un accord véritable d'une répartition qui semble acceptée parce qu'une personne ne se sent pas autorisée à la remettre en question.

Les normes de genre continuent d'ailleurs d'avoir des conséquences très concrètes.

En France, les données de l'Insee montrent que les responsabilités domestiques et parentales demeurent inégalement réparties. Selon des données d'opinion de 2024 publiées par la Drees, 59 % des femmes déclaraient assumer l'essentiel de la charge mentale domestique, contre 9 % des hommes.

Ces réalités rappellent qu'une représentation apparemment valorisante, comme celle de la femme naturellement attentive à tous les besoins, peut aussi justifier une charge importante et peu visible.

De la même manière, représenter l'homme comme celui qui doit toujours être solide peut rendre plus difficile l'expression de sa souffrance ou de ses besoins de soutien.

> *« Un rôle peut sembler valorisant tout en devenant une prison lorsqu'il ne laisse plus la possibilité d'être autrement. »*



Et si nous changions les questions que nous posons à notre couple ?

Peut-être gagnerions-nous à remplacer certaines interrogations.

Au lieu de se demander si son compagnon est suffisamment masculin, se demander s'il est fiable, respectueux, présent et capable d'engagement.

Au lieu de se demander si sa compagne est suffisamment féminine, se demander si l'on se sent aimé, écouté, considéré et respecté.

Au lieu de reprocher à l'autre de ne pas deviner nos besoins, essayer de les identifier et de les exprimer.

Au lieu d'attendre qu'il comble systématiquement nos manques, reconnaître ce qui relève de notre histoire personnelle et ce qui relève de ses responsabilités dans la relation.

Et surtout, se poser une question que l'on oublie parfois :

> *Est-ce que j'attends de l'autre des qualités que je m'autorise également à développer et à offrir ?*

Cela ne signifie pas que tout problème de couple se résoudrait par un simple changement de regard.

Certains besoins fondamentaux ne peuvent pas être écartés au nom de la tolérance ou de l'acceptation des différences.

Le respect, le consentement, la liberté, l'absence de violence et la possibilité d'exprimer ses besoins sans subir de menaces ou d'humiliations ne sont pas de simples préférences de personnalité.

De même, apprendre à mieux communiquer ne doit jamais servir à demander à une personne de supporter seule une relation dans laquelle ses besoins sont continuellement ignorés.

Une relation se construit à deux. Elle ne peut pas reposer durablement sur les efforts d'une seule personne.

Aimer au-delà des rôles

Nous avons parfois passé tant de temps à apprendre ce qu'un homme devrait apporter à une femme et ce qu'une femme devrait apporter à un homme que nous en avons presque oublié de nous demander ce qu'un être humain peut offrir à un autre.

- De la présence.
- De la considération.
- De la confiance.
- Du soutien.
- De la tendresse.
- De la liberté.

La possibilité d'être soi-même, sans devoir constamment prouver que l'on correspond à une définition de la masculinité ou de la féminité.

Il ne s'agit pas de nier les différences, les préférences personnelles, les identités ou la singularité de chaque couple.

Il s'agit de ne plus transformer ces différences en obligations.

Un homme n'a pas besoin d'être invulnérable pour être sécurisant.

Une femme n'a pas besoin de s'effacer pour être aimante.

La force et la douceur peuvent coexister chez une même personne. L'autonomie n'exclut pas le besoin de soutien. Et la vulnérabilité n'empêche ni la responsabilité ni la maturité.

Peut-être que la véritable complémentarité ne consiste pas à enfermer deux personnes dans des caractéristiques opposées, mais à leur permettre de mettre leurs ressources en commun, tout en respectant leur individualité.

Nous n'avons pas besoin d'un homme qui incarne parfaitement le masculin, ni d'une femme qui incarne parfaitement le féminin. Nous avons besoin de relations dans lesquelles chacun puisse être pleinement humain.

Car finalement, une relation amoureuse ne devrait pas être l'endroit où l'on doit jouer un rôle pour mériter d'être aimé.

Elle devrait être un espace où deux personnes peuvent apprendre à se connaître, à prendre soin l'une de l'autre et à évoluer, sans devoir se conformer à un personnage imposé.

Et si la maturité amoureuse commençait précisément là : le jour où nous cessons de demander à l'autre d'être l'homme ou la femme que nous avions imaginé, pour apprendre à rencontrer, comprendre et aimer la personne qu'il est réellement ?

Djezia Mimouni *— Psychologue clinicienne*
www.djeziamimouni.com

Repères scientifiques

Les fondements scientifiques de cet article ont été vérifiés à partir de travaux publiés en psychologie sociale, psychologie des relations, neurosciences et statistiques publiques. Les points les plus importants reposent notamment sur les méta-analyses de Hyde, Zell et Hsu concernant les différences psychologiques entre sexes, les travaux sur les rôles sociaux et les préférences amoureuses, la recherche sur l'attachement et la sécurité relationnelle, ainsi que les grandes études sur la qualité des relations et les rôles de genre. La distinction entre métaphores d'« énergies » et connaissances neuroscientifiques s'appuie notamment sur la synthèse d'Eliot et ses collègues (2021).