

# Oser la thérapie de couple

Les couples en crise hésitent de moins en moins à “vider leur sac” devant un professionnel. Consulter pour mieux s’aimer n’est plus tabou. Mais cela permet-il de se redécouvrir ?

Quand le couple va mal, on s’enfonce dans un maquis de contradictions insolubles. Chacun, à l’affût des comportements négatifs de l’autre, devient aveugle à ce qui reste positif.

Le seul moyen de mettre un terme à cette situation est d’introduire un élément étranger dans le système. Son rôle est de déstabiliser les forces en jeu, d’installer un nouvel équilibre fondé sur de nouvelles règles. Chaque conjoint a alors devant lui un interlocuteur imperméable à ses manœuvres : celui qui s’enferme dans le silence devra s’exprimer. Tel autre, plutôt dans l’agressivité, sera ramené à sa colère. Ce tiers auquel les couples peuvent s’adresser est le thérapeute.

## Jeux de rôle

Confronter les rancœurs, les demandes, ... voilà ce que la thérapie permet aux conjoints. Face à eux, en position d’arbitre, le thérapeute. Certains professionnels commencent par faire écrire à chaque participant sa définition du couple, ce qu’il en attend. On confronte les deux. D’autres utilisent les jeux de rôle. »

Au fur et à mesure des séances, Marie-Catherine a compris que, ayant eu un père autoritaire, elle avait aimé Éric parce qu’il en était l’exact opposé. « De ce fait, j’avais pu investir tout l’espace de la maison, je gérais tout, je prenais les décisions. Et ce rôle qui me satisfaisait finissait même par m’étouffer. Éric se trouvait pris dans mes contradictions : je lui reprochais d’être à la traîne, alors que je l’avais aimé parce que, justement, il ne m’imposait rien. »

De manière générale, le choix d’un partenaire est lié à notre histoire. Le sentiment amoureux tire son origine dans l’histoire du manque initial qui, par définition, ne saurait être comblé.

## Réapprendre à se parler, à s’écouter

La thérapie de couple invite, quel que soit le nombre d’années de vie commune, à regarder différemment son partenaire. A s’entendre dire les mots que l’on avait du mal à formuler, à comprendre des attentes intimes, à exprimer des désirs enfouis. On y réapprend à se parler et à s’écouter. De nombreux thérapeutes, d’ailleurs, filment les séances pour que les protagonistes prennent conscience de la distorsion qui a pu s’installer entre leurs gestes, leurs attitudes et leurs mots : il devient possible d’aller au-delà de l’apparence.

On avouera, par exemple, que si l’on reproche à son compagnon de sortir avec ses copains, c’est parce que, dans le fond, on a le sentiment qu’il ne nous regarde plus. On pourra aussi l’entendre préciser que, s’il ne parle jamais de son travail, ce n’est pas par mépris, mais pour ne pas nous inquiéter. A chacun ensuite de corriger ses habitudes de vie.

## Le paradoxe d'une thérapie réussie

Si la thérapie permet au couple de remettre à jour le contrat de vie à deux, il arrive qu'elle en scelle la fin.

*« Lorsque ma femme et moi avons entamé une thérapie de couple, nous vivions ensemble depuis vingt-deux ans, raconte Pascal, 57 ans. Nos enfants étaient sur le départ et j'appréhendais de me retrouver seul avec elle. Nous avons décidé de faire une thérapie pour voir sur quelles bases nous pourrions retrouver une vie commune. Nous nous sommes aperçus que nous avions cheminé sur des voies parallèles, sans nous rendre compte qu'elles s'éloignaient l'une de l'autre. Sans la thérapie, nous nous serions entre-déchirés. Grâce à elle, nous avons pu parler et comprendre que notre histoire était achevée. Nous avons pu faire le deuil de notre vie commune. Huit ans après, nous sommes restés amis et nous nous voyons avec nos enfants et nos petits-enfants. »*

Le paradoxe de la thérapie de couple réside en cela : elle peut être réussie et se conclure par une séparation. En revanche, elle échouera à coup sûr si l'un des deux partenaires refuse de jouer le jeu de l'écoute : malgré lui, lorsque ses blessures personnelles sont trop douloureuses ; à cause de lui, s'il n'a pas envie de sauver ce qui peut encore l'être. Là réside la limite principale de l'exercice : pour réinventer une façon de vivre son couple, pour rendre du souffle à une histoire qui commence à en manquer, il faut toujours être deux.

## Seul ou ensemble ?

Lorsque le couple est déséquilibré, la thérapie individuelle ne résout rien : le conjoint qui consulte n'est pas forcément celui qui souffre le plus. Cela peut même être une fuite, et le thérapeute, un objet de rivalité. Il est donc conseillé de consulter à deux. Certains thérapeutes commencent par voir le couple ensemble, puis les conjoints séparément. Mais chacun a sa méthode. Voici les trois principaux courants d'analyse :

- L'**école analytique** met en lumière les souffrances passées.
- L'**école systémique** regarde le couple en référence au milieu familial dans lequel il émerge et se développe.
- L'**école comportementaliste** se concentre sur les comportements de chaque partenaire et ses réactions aux événements que doit traverser le couple.

Comme dans toute thérapie, il n'y a pas de normes en matière de durée. Les séances durent 1 heure. Elles coûtent environ 50 € par sujet, soit 100 €. Les prix diffèrent selon les thérapeutes.