

## La thérapie de couple

L'amour est un thème inépuisable, « toi et moi », premiers regards, premiers instants, frôlements et frémissements fugitifs, timides, aube des possibles. L'intime sensation de se reconnaître et de renaître dans un au-delà du principe de plaisir. Les frontières s'abolissent, « je » devient « tu », retour à l'androgynie originel, fusion océanique, imprégnation des peaux et des âmes, puis les peurs commencent à sourdre dès lors que le réel reprend sa place et que la matrice amoureuse vient se teinter de l'histoire personnelle et amoureuse des amants, demeurée parfois en suspens car non réglée.

A l'exaltation des commencements succède l'inquiétude du devenir et la panique de la perte.

Être toujours à l'écoute des origines.

### **Comment le couple s'est-il construit ?**

Quelles en furent les prémisses ?

**« Qui ai-je vu en toi quand je t'ai vu(e) ? »**

**L'objet aimé est un formidable miroir sur lequel vont venir se cristalliser les rêves mais aussi les fantômes du passé, les souffrances « dans le placard » parfois non réglées qui vont être déplacées dans ce couple qui naît.**

La plus grande attention est à donner à ces premiers temps car le leurre est de tomber dans une idéalisation romanesque de l'autre que l'on pare d'habits qui ne sont pas les siens. Cette mise en scène d'un désir où l'autre n'existe que dans la fantasmagorie est souvent la cause de très grandes désillusions amenant rapidement au désenchantement et à la rupture.

Notre époque est celle du « fast love » et du « toujours plus ».

Deleuze parle de l'Éros comme de nos « machines désirantes » Tout se fait vite, en accéléré, on ne prend plus le temps de se rencontrer. Or, c'est justement cette dimension temporelle qui va permettre à cet homme et cette femme de se dévoiler dans un apprivoisement mutuel, véritable apprentissage à deux, sans déguisement.

« C'est parce que je « suis » que tu peux être cet autre que je rencontre, je ne te recrée pas, je te reçois et t'accueille ».

Ainsi que l'écrit Teilhard de Chardin dans un texte sur le mariage : « Comment serez-vous plus un en étant deux ? En ne ralentissant jamais l'effort de devenir davantage vous même en vous donnant ».

« Je suis moi, tu es toi et c'est le lien entre toi et moi qui nous créé. »

L'amour s'apprend et se construit dans la confiance partagée. Une relation adulte peut alors se tisser dans l'acceptation inconditionnelle de l'autre.

« J'apprends de toi et tu m'enseignes. Nous allons construire notre histoire en conscience, dans l'écoute et l'épure, pour ensemble aller vers l'essentiel ».

Si, au contraire, les identités se confondent, le couple va très vite rentrer dans une fusion menant à la confusion et à la perte d'identité.

### **Pourquoi une thérapie de couple ?**

Les couples qui viennent consulter sont souvent en perte de repères, en errance psychique, affective et sexuelle. Le désir s'est élimé.

Ils ne savent plus se parler ni s'écouter. L'usure a érodé leur histoire, ils sont devenus étrangers l'un à l'autre. Le travail en couple sous l'égide du thérapeute devient alors une dernière tentative pour sauver un amour meurtri et donner du sens à la crise.

Il émerge souvent dans ce travail une méconnaissance totale des besoins du partenaire malgré de nombreuses années de vie commune.

Après l'effusion euphorique des premiers instants, la parole se tait, remplacée par un quotidien incolore et atonal. La proximité physique a aliéné la proximité psychique.

« Il (elle) est là sans être là », entend-t-on souvent. Ils sont ensemble sans l'être dans une absence à eux-mêmes et à l'autre. Tombe alors le couperet de l'échec et la faillite des miroirs truqués. Ils sont là, côte à côte mais dans la distance, couple sans parole et sans sexe, colocataires d'un même espace de vie endeuillé.

Des relations parallèles souvent se nouent dans lesquelles vont venir se déplacer des conflits non réglés. Les partenaires deviennent interchangeables dans une soif de conquêtes jamais satisfaite, jamais assouvie. Ces scénarii si fréquents réactualisent des abandons précoces.

Ainsi Jean, abandonné par sa mère à l'âge de trois ans, dans une quête éperdue d'amour jouait avec sa femme, dans son besoin compulsif d'être aimé, le même scénario que lui-même avait vécu. Il séduisait et abandonnait et dans ces alternances séductrices ne connaissait plus d'autre plaisir que celui de la « décharge immédiate », semant autour de lui impuissance et désespoir pour revenir vers sa femme comme un enfant vers sa mère, repentant et promettant. Puis, de nouveau happé par ses démons intérieurs, il répétait les mêmes situations paradoxales sans en comprendre les racines.

Or, quand la soif est trop vive et jamais ne s'étanche, l'autre n'existe pas. Le désir est trop fort, sans objet : « Être avec une femme c'est perdre toutes les autres possibles, disait Jean à sa femme lors de leur travail en couple. »

Humiliation d'être trompé(e), réminiscence archaïque du rejet, peur intestine de l'abandon, vont être les thèmes récurrents qui vont surgir dans ce tête à tête verbal, affectif et corrosif, souvent accusateur auquel se livrent les partenaires désaccordés.

La thérapie de couple va permettre de renouer avec une parole perdue et de poser des mots sur la faillite actuelle. Les bandeaux et les masques vont tomber et les deux protagonistes, dans une dernière tentative, essayer de se rencontrer tels qu'en eux-mêmes pour retrouver une identité morcelée par ce chaos conjugal.

La thérapie n'aidera pas toujours le couple à se restructurer ou se reconstruire mais permettra à chacun de pouvoir identifier l'origine du conflit pour peut-être ne pas faire porter sur l'autre l'origine du naufrage amoureux.

Chacun a sa part de responsabilité dans le jeu de l'autre et nombreux sont les hommes et les femmes qui se compromettent dans des situations devenues insupportables par peur du rejet ou de l'abandon, alors que ces deux situations existent déjà. Un être trompé est déjà abandonné et par le conjoint infidèle et par lui-même. « Si je « le » « la » quitte, je meurs, alors j'accepte et j'espère ». Accepter tout, au risque de se perdre ? Espérer quoi ? Vérité et intégrité !

Mais l'autre ne peut changer que par sa volonté personnelle. Le désir dans le couple se vit à deux et se partage dans une communauté de liens. Changer pour faire plaisir à l'autre équivaut à un nouveau mensonge. L'engagement est tout d'abord par rapport à soi et sa propre vérité intérieure.

### **Comment se déroule une thérapie de couple ?**

Les deux partenaires sont présents à chaque séance, une fois par semaine en début de thérapie puis une fois tous les quinze jours lorsque le travail s'est installé. Le thérapeute est le tiers au service du couple en tant qu'entité qui a ses règles et ses codes ; il ne prend en aucun cas parti pour l'un contre l'autre. Médiateur, il crée une relation d'intimité et de confiance avec les deux partenaires. Le travail, en face à face, consiste à rétablir une communication devenue forclosée afin de déterminer un objectif au-delà des accusations mutuelles, dans une collaboration authentique.

Le psychothérapeute peut intervenir en invitant celui ou celle qui se tait à prendre la parole car le travail d'élaboration se limitera très vite si l'espace est monopolisé toujours par le même. Celui qui s'enferme dans le mutisme devra s'exprimer. L'autre, plutôt dans l'agressivité, sera invité à exprimer sa colère pour pouvoir s'en libérer.

A l'écoute de celui ou celle qui parle, le thérapeute en même temps observe et enregistre les messages non verbaux de l'autre qui se tait (mouvements du corps, mimiques faciales, regard etc. ...), Repère et restitue les particularismes de la communication (discordance entre le contenu verbal et l'intonation, critique, sarcasme, mouvements d'humeur) dans une neutralité bienveillante et comme nous l'écrivions plus haut ne fait aucunement alliance avec l'un des deux protagonistes.

Par la sécurité du cadre, le praticien offre à chacun la liberté de s'expliquer et de se disculper face aux accusations portées. Il est nécessaire d'assurer un soutien contenant et narcissisant à chacun afin d'endiguer les risques de dépréciation de soi.

Le psychothérapeute est ainsi amené à souvent reformuler les affirmations du couple et ses mots, exprimant ainsi ce que chacun ressent et vit face à son partenaire, de manière à ce que l'un et l'autre prennent conscience de l'impact de leurs paroles et de leurs comportements. La restitution modulée et positive du praticien permet alors tous les aménagements essentiels à la dynamique du couple.

### **Le Jeux de rôle pour réapprendre à se parler**

Souvent des jeux de rôle sont proposés afin de comprendre les projections sur le partenaire.

Le thérapeute invite ainsi à rejouer devant lui un conflit. Les « acteurs » jouent tout d'abord leur propre rôle qu'ils inversent ensuite avec celui de leur partenaire. Par identification à l'autre dont on joue le rôle, il se crée un double regard sur ce qui s'est tramé pendant cette dispute. En mettant en scène cette instance, le couple prend conscience que la crise qu'il traverse appartient parfois au passé et non à l'histoire actuelle. Le choix d'un partenaire est souvent lié à notre vécu infantile. Le sentiment amoureux tire son origine dans l'histoire du manqué initial qui, par définition, ne saurait être comblé.

### **La thérapie pour s'écouter**

La thérapie de couple invite à porter un regard différent sur son conjoint et à pouvoir mettre des mots sur des besoins que l'on avait du mal à formuler, à comprendre les attentes intimes de l'autre et à exprimer des désirs enfouis. On y réapprend à parler, à se parler et à s'écouter. *(Il est également possible de filmer les séances afin que les partenaires conscientisent 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.)*

### **Peut-on suivre une thérapie individuelle en même temps qu'une thérapie de couple ?**

Tout dépend du thérapeute et de la problématique en jeu. Certains praticiens exigeront que l'on se consacre à la thérapie de couple afin que ce qui se joue et se travaille dans l'ici et maintenant ne se dilue pas à l'extérieur de cet espace.

D'autres suggéreront une thérapie individuelle pour l'un des membres afin de compléter le travail psychique qui s'installe en couple.

### **En guise de suite sans fin**

*Dans un nouvel équilibre fondé sur de nouvelles règles, le couple va également retrouver une force créatrice de vie, une « ludicité » nouvelle pour mettre en scène un nouvel art d'aimer. Si les deux partenaires le désirent, je leur propose d'aborder la pratique du tantra qui, dans sa sexualité sacrée, leur donnera le sentiment de participer à la grande danse de la vie, d'être en connexion intime et aimante avec tout ce qui existe. Cet homme et cette femme dans cette nouvelle énergétique amoureuse célébreront leur enfant intérieur restauré et regarderont ensemble dans la même direction.*

*Chaque couple a sa langue qu'il lui faut créer et recréer dans un éternel recommencement.*

*Savoir jouer ensemble, se regarder, danser, se masser, rire et se sourire, s'accorder dans l'intime pour se rencontrer sur plusieurs octaves et célébrer la vie allegro vivace.*

**Au fond de nous demeure une étincelle qui ne demande qu'à briller.**

**Toute crise est une crise de croissance.**

*« Il faut avoir connu le chaos pour accoucher d'une étoile qui danse » écrivait Nietzsche.*

Extrait d'un article de Martine GERCAULT, Psychanalyste.