

Quand décider de suivre une thérapie de couple ?

Communication rompue, incompréhension ou disputes : le recours à un spécialiste peut aider un couple à sortir de l'impasse. À condition de convaincre le conjoint de tenter l'aventure.

A chaque tentative pour persuader son mari de l'importance de rencontrer une conseillère conjugale, Blandine était renvoyée dans ses buts. Pourtant, de son point de vue, l'ennui et la routine minaient son couple : "C'était diffus mais destructeur. Les habitudes avaient remplacé le plaisir d'être ensemble, surtout depuis le départ des enfants." Blandine n'a pas baissé les bras, persuadée que leur relation était en jeu.

Difficile de crever l'abcès

"Le plus dur, c'est d'admettre que le couple bat de l'aile, constate Yves. Tant qu'il n'y a pas d'événement déclencheur, on fait l'autruche plutôt que de crever l'abcès." Lui se souvient d'avoir laissé tomber devant une compagne qui ne voulait pas entendre parler de thérapeute.

"L'éloignement professionnel avait cédé la place à l'éloignement tout court, mais nous ne parlions jamais de cette distance entre nous", regrette-t-il. "C'est difficile d'être dans la position de celui qui pointe les difficultés, renchérit Blandine. Devant l'incompréhension affichée de Roland, j'étais tentée de renoncer à agir."

Dépasser la peur d'être jugé

Même pris dans la tourmente d'une crise grave, "on conçoit difficilement d'aller déballer les problèmes de son couple devant un étranger", confie Jean-Louis. Pourtant, selon sa compagne Marie, ils sont passés à deux doigts de la rupture : "J'avais perdu la confiance de Jean-Louis et chaque discussion tournait à la dispute. Lui insistait pour consulter un psy, mais je ne supportais pas l'idée de rencontrer un inconnu qui aurait pu me juger."

Réticence, crainte ou fierté de se dire que l'on peut s'en sortir seul, les arguments ne manquent pas. "La peur d'entamer ce travail cache souvent une réelle appréhension de ce que l'on va découvrir", analyse Maryse Pascaud, conseillère conjugale et familiale dans le Gers, qui assimile ce déni de la souffrance à une protection. "Certains préfèrent ne rien savoir, plutôt que d'avoir ensuite à se remettre en question ou prendre des décisions importantes", regrette-t-elle.

Pourtant, il ne s'agit pas de se trouver en position d'accusé face à un tribunal, comme le redoute Marie, mais plutôt d'être écouté dans cet "état des lieux" du couple. "Nous sommes des facilitateurs de parole, continue Maryse Pascaud. Chacun peut exprimer ses doutes ou ses regrets face à un tiers, et nous aidons à rétablir le dialogue, sans heurts."

Susciter l'intérêt du conjoint

Faute de réussir à convaincre son mari, Blandine s'est décidée à consulter en solo. Avec ou sans lui, elle avait besoin de faire le point. "C'est fréquent de voir arriver une personne seule,

constate Maryse Pascaud. On accueille la parole de celui qui ressent la nécessité de parler de sa relation conjugale telle qu'il la vit, à cet instant précis." Mais, comme le prouve son expérience, cette initiative provoque souvent l'intérêt du conjoint.

"J'ai parlé de mes entretiens à Roland, raconte Blandine. C'était suffisamment riche en questionnements et en retours de la part de cette conseillère conjugale pour qu'il s'y intéresse. Je crois qu'il a été touché que j'entreprenne ce travail et rassuré par ce que je lui en disais." Au troisième entretien, Roland a accepté de la suivre "puisque'elle y tenait tant !"

Une attitude qui est une forme de défense de la part de celui qui se présente comme "venant pour faire plaisir à son conjoint, relève Maryse Pascaud. Lors du premier entretien, il prétend ne rien avoir à dire, mais, une fois vérifié que ce n'était pas dangereux, les barrières tombent rapidement."

Renouer le dialogue

Si Yves a insisté auprès de sa compagne pour que tous les deux se fassent aider, c'était afin de renouer le dialogue : "Nous avons touché les limites de ce qu'il était possible de résoudre entre nous et il fallait passer la main." Il a su trouver les mots pour en convaincre Sophie : "Je l'ai persuadée qu'il ne s'agissait pas d'un règlement de comptes mais, au contraire, de clarifier la situation pour pouvoir avancer. C'est finalement elle qui a trouvé la personne que nous avons consultée."

Pour Marie, la détresse de Jean-Louis lui a fait dépasser sa peur : "Il souffrait, nous jouions avec le feu, pourtant ni l'un ni l'autre nous ne voulions d'une séparation." Jean-Louis a négocié avec sa femme un premier rendez-vous : le seul au cas où Marie n'y trouverait pas son compte !

Une sage décision, selon Maryse Pascaud, qui estime que "parfois le couple doit affronter le fait de se faire aider ou alors choisir de se ranger du côté de la séparation". Toutefois, précise-t-elle, "notre rôle n'est pas de "réparer" à tout prix, mais d'aider les conjoints à comprendre les raisons à l'origine des difficultés du couple. Parfois il nous arrive aussi d'accompagner une séparation en soutenant la prise de décision."

Conseil conjugal ou psychothérapeute

Les conseillers conjugaux exercent en libéral ou au sein d'associations, après avoir reçu une formation spécifique. Ils se définissent comme des généralistes qui viennent en aide aux couples, à raison de quatre à dix séances en moyenne, au rythme d'un ou deux rendez-vous par mois. Ils consultent aussi dans les services hospitaliers, PMI, planning familial.

Ils orientent parfois les conjoints vers une psychothérapie de couple, ce qui implique un engagement à plus long terme. Le psychothérapeute y aborde les conflits psychiques de chacun des partenaires. Il faut ensuite analyser la part de souffrance liée à l'histoire personnelle qui rejaillit sur la relation de couple, afin de dénouer, par exemple, le pourquoi d'échecs successifs ou de comportements récidivants.