

THÉRAPIES DE COUPLE

Dr Serge HEFEZ - Psychiatre. ESPAS

Qu'est-ce que c'est ?

Les demandes formulées par des couples de soigner leur relation sont en pleine expansion. Le divorce touche en effet près d'une famille sur deux dans les grandes agglomérations, ce qui souligne bien la fragilité de ce lien conjugal.

Depuis la nuit des temps, former un couple avait pour but la mise en commun de ressources et de projets, la transmission d'un patrimoine, la conservation de la société et de l'espèce à laquelle on appartient en la reproduisant, tout en partageant la vie quotidienne et en s'assurant des relations sexuelles régulières.

Mais plus récemment dans les sociétés occidentales, la raison d'être du couple se fonde avant tout sur l'importance du lien amoureux : si l'on forme un couple, c'est d'abord parce qu'on s'aime, ceci apparaît à présent à chacun comme une évidence!

Une évidence qui explique la vulnérabilité de cette relation : le désir est fragile, la passion amoureuse évolue et doit se transformer ; ces mutations parfois douloureuses conduisent les couples vers des thérapeutes avec cette demande : " *aidez-nous à mieux nous comprendre, à mieux nous connaître et à restaurer notre relation* "

Chaque couple évolue tout au long d'un cycle appelé cycle vital : la rencontre, la mise en commun de projets, la cohabitation, la naissance puis l'adolescence des enfants, leur autonomisation et leur départ du nid familial, le décès des grands parents, la retraite de chaque partenaire... Chaque événement de ce cycle vital peut être l'occasion de crises car il nécessite un réaménagement de la relation, comme s'il fallait à chaque fois renégocier le contrat conjugal. Un homme peut par exemple se sentir délaissé par sa compagne qui s'occupe avec passion de son premier bébé ; une femme peut sentir que son conjoint ne l'aide pas à surmonter le deuil d'un de ses parents, ou ne parvient pas à faire face à la crise d'adolescence d'un de leurs enfants. Les demandes font place aux reproches et aux récriminations ; la sexualité souvent se dégrade ; chacun sent que l'autre devient étranger ; il est ressenti comme étant responsable de malheur de l'autre et sa perte du goût de vivre. Face à ces difficultés l'un ou l'autre membre du couple peut demander l'aide d'un psychothérapeute : ceci lui permettra sans doute de mieux comprendre et d'évoluer mais risquera de renforcer la fragilité conjugale si le ou la partenaire n'évolue pas en même temps. Si la souffrance ressentie apparaît liée à la relation du couple mieux vaut consulter ensemble : la thérapie peut aider à retrouver un dialogue, à faire ressurgir des demandes inconscientes et surtout à transformer les reproches en demande ; les reproches bloquent la relation dans une scène de ménage sans fin, alors que les demandes permettent une évolution conjointe. Les couples du même sexe rencontrent parfois des difficultés spécifiques : définitions des rôles moins codées, deuils liés au sida, absence d'enfants pour cimenter la relation, aspects juridiques parfois délicats...ils se trouvent de plus en plus souvent demandeurs d'une aide thérapeutique.

Le principe de la méthode

Selon leur école et leur formation, les thérapeutes de couple vont utiliser des méthodes et des techniques différentes pour comprendre la problématique du couple et changer ce qui perturbe la relation.

En général, la thérapie du couple s'articule autour de deux axes :

-il s'agit d'une part que chacun puisse prendre conscience d'une dimension appelée " transgénérationnelle " : chaque membre du couple est porteur d'une histoire singulière, avec la culture et les rituels qui lui sont propres; chacun est inconsciemment beaucoup plus fidèle à ses traditions familiales qu'il ne l'imagine et reproduit à son insu des schémas relationnels hérités de sa famille d'origine.

Il se produit alors des heurts entre des modes culturels de fonctionnement qui sont différents.

-l'autre axe de la thérapie se situe dans " l'ici et maintenant " : comment chacun communique avec l'autre en séance, comment faciliter le dialogue, comment faire émerger les demandes et les attentes de chacun, comment chacun peut imaginer une relation de couple qui le soutienne et non qui le détruise.

Mony Elkaïm, célèbre thérapeute du couple et de la famille, a conceptualisé un modèle d'intervention avec les couples qui reprend bien les deux aspects précédemment cités : il appelle programme officiel la demande explicite du couple et carte du monde les croyances intérieures de chacun héritées de leur histoire.

Prenons l'exemple de Jacques et Sophie ; ils consultent ensemble un thérapeute de couple et exposent leur programme officiel

-Sophie trouve son mari trop distant, pas assez affectueux ; " j'aimerais qu'il soit plus proche de moi "
-Jacques, qui exerce un métier moins prestigieux que sa femme, ressent que sa femme se moque de lui ; il se méfie d'elle et l'espionne en permanence. Sa demande est " je voudrais qu'elle me prenne en considération "

Dossier COUPLE : « Thérapie de couple de Serge Hefez »

Il apparaît rapidement les éléments suivants relatifs à leur carte du monde:

-Sophie a été abandonnée par son père à l'âge de quatre ans ; elle est convaincue que tout homme avec qui elle vit pourrait à son tour l'abandonner : " l'abandon est inévitable "

-Jacques a eu un père brutal et méprisant qui l'a toujours traité de bon à rien ; il se méfie des gens et se sent facilement persécuté par son entourage : " je serai toujours rejeté "

Si Jacques tente de se rapprocher de Sophie, il répond à son programme officiel mais non à sa carte du monde ; elle ne peut supporter cette proximité et elle le repousse. S'il s'éloigne de son épouse, il obéit à sa carte du monde mais non à son programme officiel ; elle lui reproche alors son manque d'attention

Il se produit ce que l'on appelle un double contrainte réciproque : quelle que soit l'attitude de chacun, l'autre ressentira une insatisfaction. Les tourments qu'ils s'infligent mutuellement confortent chacun dans ses croyances profondes et bloque toute possibilité de changement.

La thérapie mettra en évidence ces doubles contraintes et permettra au couple, en dépassant ce qui les bloque dans le passé, d'inventer ensemble de nouvelles alternatives dans le présent : il s'agit d'une coévolution.

Quel type de praticien pour cette méthode ?

Les thérapies du couple sont historiquement récentes, et l'on était plutôt habitué à ce que chacun réfléchisse seul en psychothérapie à ses difficultés conjugales.

Les premières consultations, proches du planning familial, se sont centrées sur la santé, la contraception, l'éducation des enfants.

Puis, dans les différentes écoles de psychothérapie, l'idée d'une prise en charge conjointe du couple s'est peu à peu imposée.

C'est dans les années 60 que Jean Lemaire fonde en France la première Association des centres de consultation conjugale qui insiste sur l'importance de la psychanalyse et de la compréhension des liens inconscients engagés dans le couple comme source de conflits et de malentendus. Les thérapeutes familiaux vont par la suite théoriser différemment les problèmes de couple en s'intéressant aux modes de communication entre les deux protagonistes et aux rôles occupés par chacun à l'intérieur de la relation ;

Les sexologues reçoivent souvent les couples ; ils se focalisent sur les difficultés sexuelles à l'origine de nombreuses problématiques conjugales;

Les thérapeutes pratiquant la Gestalt vont appliquer leurs techniques actives de mise en relation entre les deux partenaires.

Pour éviter les escalades de violence parfois liées aux divorces et aux séparations, des psychologues ou des travailleurs sociaux pratiquent la médiation familiale, proche de la thérapie de couple ; ils sont souvent en lien avec la justice

Bref, selon la formation du thérapeute de couple, et selon les besoins des patients, les modalités du traitement vont être très différentes.

Les points forts et les points faibles de la méthode

Tout en revendiquant un désir d'autonomie et le droit à l'individuation, chacun continue à ressentir le besoin d'être protégé et aimé ; vivre en couple fait partie des souhaits de la plupart d'entre nous. Mais les couples traditionnels soumis au carcan du mariage ont fait long feu. Avec la multiplication des familles recomposées, des divorces et des remariages, des parents seuls, des couples homosexuels et des familles homoparentales, nous voyons à présent apparaître une pluralité de formes et de solutions pour vivre en unités que l'on pourrait appeler unités de vie

Parce que le couple moderne, soumis aux seuls aléas du désir de chaque partenaire, est plus que jamais fragile, le recours à une thérapie de couple peut être une tentative de maintenir une stabilité. Elle pourra peut-être éviter l'incessante répétition des ruptures et des séparations et permettre à des individus d'évoluer ensemble et, au-delà des crises et des malentendus, de conquérir une nouvelle intimité.

Document écrit tiré de l'émission de télévision PSYCHE