

POURQUOI UNE THÉRAPIE DE COUPLE ?

Il est certain que de nos jours les couples se séparent plus facilement qu'auparavant. Malgré qu'une intention de maintenir l'union du couple soit le plus souvent présente, lorsque les tensions et disputes deviennent de plus en plus fréquentes, la séparation apparaît la seule issue possible.

Pourquoi est-ce que les couples se séparent plus facilement aujourd'hui qu'auparavant ?

Nous savons tous que depuis quelques décennies, notre mode de vivre a fort changé et, dans certains domaines, continue à se modifier. Ces changements ont eu aussi un impact sur la vie du couple.

Auparavant, les échanges affectifs dans le couple étaient médiatisés par un certain nombre d'autres groupes. On habitait un village, ou un quartier, les grands-parents et les cousins demeuraient à proximité. Les fêtes locales, les relations de voisinage, les repas de familles étaient des occasions pour aérer le couple. Aujourd'hui les choses ont changé. La vie urbaine est organisée de telle sorte que chacun est installé dans son coin où peu d'échanges se réalisent avec les autres. Il n'est pas rare d'ignorer qui habite au-dessus de chez soi !

La vie de couple s'est très appauvrie sur le plan du voisinage et de la famille. Actuellement, les relations de travail sont pour un grand nombre de personnes le seul lieu de communication et le couple y est exclu. Terminé le travail et à peine arrivé à la maison, chaque conjoint se doit d'accomplir des tâches. Les moments de communication dans le couple tardent à venir ; quelques fois, la journée s'écoule et les deux conjoints n'ont pu s'échanger un dialogue concernant eux-mêmes. Il arrive aussi bien que la semaine s'écoule sans qu'un dialogue entre conjoint n'est pu se mettre en place. Certainement les échanges verbaux dans le couple ne manquent pas, mais ils se réduisent dans des remarques telles que : « as-tu acheté cela, as-tu préparé telle chose, etc... ». A tout cela, il faut ajouter la présence de la télévision et d'Internet qui arrive à monopoliser facilement une bonne partie de la soirée.

Ce qui doit arriver, arrive, il y a de moins en moins de moments où la parole puisse circuler entre le couple et les autres groupes, et entre les conjoints. Mais c'est surtout ce dernier point qui nous intéresse : le véritable dialogue devient de plus en plus rare dans le couple même.

Lorsque nous parlons de véritable dialogue nous voulons dire : prendre le temps de parler de soi et de l'autre, pouvoir expliciter ce qu'on s'attend de l'autre, communiquer au conjoint son comportement qui nous a déçu, etc. Si la journée ou la semaine, voire même le mois, s'écoulent sans qu'on puisse dire à notre conjoint ce qui nous dérange, ou ce qui nous déplaît de ce qu'il a fait, ou ce que nous nous attendions de lui dans des circonstances bien précises, etc. et bien il y a beaucoup de probabilités que le scénario suivant se présente.

Exemple : Vous êtes une femme et, bien que cela vous dérange, vous acceptez que votre mari passe trop de temps sur le web. A un moment donné, vous lui dites de calmer le jeu, de ralentir la fréquence. Il n'en tient pas compte, justifiant de l'importance de ses recherches (Compte en banque, Facebook, résultats de foot, etc.). Vous aimeriez trouver un moment pour

parler de ce que vous attendez de votre mari, mais les journées passent vites et vous remettez au lendemain la discussion. Après quelques mois que cela dure, votre mari est sur internet et là vous explosez. Votre mari, tout étonné, vous répondra : « Je cherche un truc sur Ebay pour toi ! » Vous avez tenu ainsi en vous un discours que vous auriez aimé faire avec votre mari. Sous sa forme imagée, nous pourrions dire que ce discours, composé de non-dits, forme une mine. Ainsi, plus de non-dits se nouent et plus dangereuse sera la mine. Il suffira de marcher sur cette mine pour la faire exploser. Maintenant, faisons l'hypothèse que deux mines se forment et s'ajoutent sur le terrain du couple. Et bien, avec trois mines vous aurez sûrement plus de probabilités de vous disputer à distance de moins de temps que lorsqu'il y n'en avait qu'une seule. S'il arrive le malheur que deux ou trois mines se positionnent très près – pour des raisons que nous n'allons pas développer ici – et bien, lorsque vous marcherez sur ces mines, elles exploseront ensemble et la dispute prendra une allure beaucoup tragique. A un moment donné, vous vous trouverez sur un terrain complètement miné : il suffira un rien pour vous faire exploser et cela peut se produire à distance de peu de temps de la dernière explosion. A ce stade, il y a un autre phénomène qui se produit. Il se forme des parcours entre une mine et l'autre, de sorte que quand une mine explose vous allez directement vous diriger vers une autre mine, et ainsi de suite. Reprenons l'exemple précédent. « Après quelques mois que cela dure, un matin très tôt, votre mari laisse traîner une petite chaussette et là vous explosez. Votre mari, tout étonné, vous répondra : ce n'est qu'une petite chaussette, et pour ça tu fais tout ce cinéma ! Vous lui répondez : « tu es comme ton père, tu laisse traîner les choses et tu te rends compte de rien ». Votre mari réplique avec un ton de voix plus soutenu : « je sais que tu n'aime pas mon père, c'est pour ça que tu n'as pas envie d'aller manger chez mes parents » ! Vous lui criez dessus : « j'en ai marre de ta famille... ».

A ce stade, une thérapie de couple est sûrement un bon recours. Le cabinet du psychothérapeute devient finalement le lieu où les conjoints trouvent un espace pour eux et où la parole puisse circuler à nouveau entre eux. Le travail est loin d'être simple, mais il portera ses fruits. Grâce à l'écoute, aux re-formulations et questions du psy., peu à peu les contradictions, les obscurités, le désordre dans lesquels se noyait la pensée des deux conjoints tendent à s'éclaircir et à se dénouer.

Face à la présence neutre, attentive et bienveillante du thérapeute, le vécu relationnel du couple est mis en scène dans des conditions révélatrices permettant aux non-dits qui ont constitué la matière des mines d'être dits et aux parcours tracés entre une mine et l'autre de voir la lumière du jour. Le thérapeute doit être attentif à ne pas s'allier inconsciemment avec l'un des conjoints et doit intervenir au niveau du temps de parole lorsque le discours d'un des conjoints monopolise la durée de la séance, alors que l'autre n'arrive pas à s'exprimer.

Au terme de la thérapie, de larges pans du brouillard qui obscurcissaient la communication et la relation seront désormais levés. Pour reprendre notre description sous forme imagée, plusieurs mines et parcours entre elles auront disparu et le couple pourra à nouveau partager un terrain sur lequel pouvoir marcher agréablement ensemble. Nous ne soutenons pas que toutes les mines auront disparus ; nous disons que lorsqu'il y a beaucoup moins de mines, certaines tensions disparaissent, et un dialogue paisible peut à nouveau s'instaurer sans l'aide d'une personne extérieure.