

La thérapie de couple, pensez-y !

Par Colette Bream - psychologue clinicienne et thérapeute de couple

A qui s'adresse la thérapie de couple ?

D'une durée assez longue (de un à trois ans en moyenne), la thérapie de couple, à ne pas confondre avec la médiation familiale, demande un réel investissement.

"Beaucoup de couples viennent me voir mais tous ne sont pas mûrs pour la thérapie de couple. Pour preuve, ces six derniers mois, sur les 15 nouveaux couples qui ont franchi la porte de mon cabinet, seuls trois d'entre eux ont entamé une thérapie", souligne **Colette Braem**. Avant de se lancer dans une telle aventure, un temps d'investigation est nécessaire. Ce n'est qu'à la fin de deux ou trois consultations préliminaires que le professionnel pourra déterminer si oui ou non la thérapie de couple est envisageable. "Il faut, au préalable, connaître la façon dont le couple envisage le dispositif, être certain que chacun des partenaires est fortement investi dans cette démarche. Quant à la dimension conflictuelle, elle ne doit pas être prédominante", explique la thérapeute.

Au terme de ces entretiens, seuls quelques couples choisiront d'entamer une thérapie. D'autres se sépareront ou se tourneront vers une psychothérapie individuelle.

Pourquoi une thérapie de couple ?

Qu'il soit ensemble depuis 2 ou 30 ans, avec ou sans enfants, les couples en souffrance ont ce sentiment insupportable de ne plus avoir de valeur aux yeux de l'autre.

"J'ai connu un couple d'une soixantaine d'années, marié depuis 35 ans qui était arrivé à un état de souffrance intolérable. Ils se sentaient chacun incompris, frustrés, ne communiquaient plus et avaient cette terrible impression de ne plus apporter de joie à l'autre." De cette souffrance quotidienne, peuvent naître des situations extrêmes allant des disputes incessantes à la relation extra-conjugale en passant par les problèmes sexuels et la perte de sentiments. Si la rupture est parfois la seule issue possible, la thérapie de couple peut l'éviter. Avec, à la clé, "des résultats parfois miraculeux".

Comment ça marche ?

La communication comme outil thérapeutique

Le thérapeute ne dispose que d'un seul outil pour aider les couples en conflit : la communication.

"En les observant, je peux évaluer la façon dont ils se parlent. Et voir s'ils sont capables d'être à l'écoute de l'autre, en mettant de côté leurs angoisses et leurs frustrations. Prenons l'exemple d'un couple que j'ai récemment reçu en consultation. Arrivés dans mon cabinet, ils m'annoncent qu'ils sont enfin parvenus à se parler sans heurt en dehors de la séance. Ce qui ne leur était pas arrivé depuis des mois. La femme me dit : "Cela s'est bien passé mais je ne parviens pas à en expliquer la raison. Même si j'en ai une vague idée..."

Avant même qu'elle ait le temps de clarifier son intuition, son mari intervient et lui dit : "Ah, je sais à quoi tu penses". Réaction immédiate de son épouse agacée : "Et voilà, une fois de plus tu parles à ma place !" En me tournant vers lui et en lui demandant de terminer sa phrase, il s'est avéré qu'il avait tort. Sa femme ne pensait pas du tout la même chose. Ce dernier est intervenu trop vite. Il n'a pas su se mettre à la place de sa compagne."

Parler sans se sentir jugé

Sans jamais porter de jugement, le thérapeute tient avant tout un rôle de médiateur. Pas question pour lui de se faire l'avocat du diable ! Son objectif est d'offrir un cadre sécurisant au couple afin qu'il puisse exprimer ses ressentis. "Nous pouvons refaire un point sur la séance précédente ou aborder un événement qui s'est déroulé en dehors du cabinet."

Différencier ses propres pensées de celles de son partenaire : voilà la clé de voute du travail thérapeutique. "Contrairement à une thérapie individuelle, la thérapie de couple implique que l'on travaille sa propre subjectivité face à celle de l'autre." Un "exercice" difficile qui n'est pas à la portée de tous. "Certains patients sont dans l'incapacité d'entrer en relation avec l'autre de manière pacifiée".

Mais quand cela fonctionne, et que chacun parvient, de façon inconsciente, à modifier certains comportements personnels, le succès est au rendez-vous. "**Ce sont comme deux plaques tectoniques qui se réajustent après s'être entrechoquées**".

"Nous sommes heureux comme jamais"

A 34 ans, Lila est en couple depuis près de 13 ans. Il y a quelques mois, elle et son mari ont rencontré des difficultés conjugales. Alors qu'ils étaient prêts à divorcer, une dernière chance leur a été proposée : la thérapie de couple. Son histoire.

"Je crois que tout s'est dégradé le jour où mon mari a appris qu'il devait partir plusieurs mois à l'étranger pour des raisons professionnelles. Nous qui ne nous étions jamais quittés... Un manque de confiance s'est alors installé entre nous. Ce problème s'est amplifié au fil des semaines. La jalousie s'est transformée en harcèlement. Il pouvait m'appeler jusqu'à 15 fois dans la journée pour savoir ce que je faisais. De mon côté, chacune de ses questions étaient devenues une agression. A son retour, la situation ne s'est pas du tout apaisée. Les disputes continuaient et j'étais à bout. Nous étions arrivés à un tel point de non-retour que j'ai décidé de demander le divorce."

Une avocate compréhensive

"Nous sommes allées voir une avocate pour un divorce à l'amiable. Cette dernière, constatant qu'il n'y avait pas de réels griefs entre nous et encore moins de rancœur, nous a conseillé de rencontrer un thérapeute de couple. Pour être franche, je n'étais pas convaincue. C'est mon mari qui a pris les devants. J'ai accepté en me disant qu'au moins on ne pourrait pas me reprocher (surtout les enfants) de n'avoir pas tout essayé pour sauver notre mariage. Nous avons donc trouvé une excellente thérapeute grâce à une association de médiation familiale."

Une thérapie express

"Lors de la première consultation, nous avons exposé notre problème. Ensuite, après chaque séance, nous avons chacun un petit "exercice" à respecter. Mon mari ne devait plus me téléphoner durant la journée et pour ma part, j'évitais d'être sur la défensive. Dès le début, la thérapeute sentait que nous réglerions assez vite nos difficultés de communication. Et effectivement, elle ne s'est pas trompée. En un mois, à raison d'une séance par semaine, nous nous étions retrouvés. Nous parlions beaucoup des consultations à la maison et cela nous a permis de retrouver une certaine complicité. Nous recommençons à rire et à dédramatiser les choses. Nous nous sommes finalement réappropriés et aujourd'hui nous sommes heureux comme jamais."

"Si le mari ne s'implique pas, la thérapie est vouée à l'échec."

Mariée depuis 30 ans, Annie voulait divorcer depuis plusieurs années mais n'arrivait pas à sauter le pas. La thérapie de couple lui a permis de conforter son choix et de prendre sa décision en toute sérénité.

"Aussi loin que je m'en souviens, mon mari ne m'a jamais vraiment soutenue. Il travaillait beaucoup et ne m'accordait que trop rarement des moments de tendresse. De mon côté, l'accouchement de mon premier fils fut un véritable traumatisme. A la suite de cette naissance, j'ai connu une période de dépression. Nous avons tout de même eu un deuxième enfant mais mon stress, mes angoisses et mon mal être profond m'ont causé de sérieux problèmes de santé. Avec mon mari, nous nous disputons souvent, il ne m'écoutait pas, se voilait la face, fuyait devant les problèmes... De nombreux non-dits se sont alors installés dans notre couple."

Une séparation inévitable

"A l'approche de mes 40 ans, je commençais à envisager le divorce, mais je souhaitais déjà comprendre pourquoi j'allais si mal. J'étais prête à me faire aider par un professionnel. C'est finalement grâce à un psychothérapeute, spécialiste des thérapies de groupe et professeur de yoga, que j'ai pu enfin avancer. Après m'avoir reçue seule en consultation, il a souhaité nous recevoir, mon mari et moi. Ce dernier a accepté mais il ne se sentait pas du tout concerné. Il est venu une dizaine de fois sans jamais aborder les questions profondes. Ses propos s'en tenaient à de simples banalités.

Le thérapeute n'a pas été dupe. Au bout de quelques séances, il a été très franc et m'a dit : "Écoutez, il est clair que je ne peux rien faire. En restant avec votre mari, vous vous faites souffrir". La décision a été difficile mais j'ai fini par divorcer. Aujourd'hui, je ne regrette absolument pas ce choix. Notre famille en a souffert bien évidemment. J'ai beaucoup pleuré. Mais avec le recul, je sais que c'était l'unique chose à faire."

Quand arrêter une thérapie de couple ?

"C'est une décision qui est prise conjointement avec le couple et qui ne se fait jamais brutalement, du jour au lendemain. Lorsque la vie des deux partenaires s'est enfin pacifiée, qu'il peuvent faire l'inventaire de tous les sujets brûlants sans exploser et que le sentiment de frustration ne les empêche plus de vivre, nous pouvons dire que la thérapie est réussie. Je propose alors d'espacer les séances. S'ils ont encore besoin de me voir, ils savent que c'est tout à fait possible", explique Colette Braem.

Infos pratiques

Durée d'une séance : entre 1 heure et 1 h 30.

Coût : variable selon le thérapeute (en moyenne 100 euros) et les revenus des patients.