

Couple et Psychanalyse

À l'heure où de plus en plus de personnes entreprennent une analyse, il nous a semblé important de nous demander quels en étaient les effets sur le couple. Psychanalystes, thérapeutes de couples et patients témoignent.



A l'origine d'une démarche thérapeutique, il y a toujours une insatisfaction, une souffrance. Mauvaise image de soi, construction défectueuse de la personnalité, incapacité à exprimer pleinement ses potentialités..., sont autant de raisons d'entreprendre une analyse individuelle.

En parler ou pas ?

Doit-on parler de cette décision à son conjoint ? Tout dépend de la relation que l'on entretient avec lui ou elle. Ainsi, Luc a décidé de ne rien dire à sa femme " pour ne pas lui donner d'arme supplémentaire pendant leurs disputes " alors que Christine a voulu partager avec son mari la nécessité que représentait pour elle une analyse " pour aller mieux ". " Parce que la psychanalyse

Couple et psychanalyse

permet une autre intimité avec soi-même, on ne peut pas laisser l'autre ne pas savoir. Il faut au moins donner des pistes, des indices. Il est intéressant de parler de soi à l'autre pour faire avancer le couple ", remarque le psychanalyste et thérapeute de couple, Serge Hefez. " Si on entame une cure par la parole, le couple doit aussi devenir un lieu où on se parle ", confirme son confrère Alain Valtier. Par contre, tout ne doit pas être dit car sans avoir suivi une analyse, il est très difficile de comprendre l'ambivalence des sentiments ou la complexité des fantasmes ou des rêves. Un exemple : En prenant conscience que son mari représentait la figure paternelle, une patiente a eu des envies de meurtre. Bien sûr, ces pulsions n'étaient pas dirigées contre lui, mais contre son père. Comme il n'est pas aisé de savoir décoder quand on n'est pas un professionnel du divan, mieux vaut être sélectif sur ce qui sera raconté au conjoint. Serge Hefez conseille de partager les moments difficiles que rencontre tout analysé, par exemple, d'expliquer que son agressivité ou que sa mauvaise humeur n'est pas liée au conjoint mais à des souvenirs douloureux d'enfance mis à nu en séance.

L'analyse, source de crises ?

Une psychanalyse déstabilise l'individu, mais aussi le couple. " Ne s'occupant que du désir individuel, la psychanalyse sépare les couples malgré elle. Elle est contre les couples, tout contre ", reconnaît Alain Valtier. Robert Neuberger, son homologue, n'en dit pas moins : " La psychanalyse pousse à la solitude car elle développe l'idée d'autonomie. Trop souvent, les thérapeutes, endossant un rôle moralisateur, laissent entendre à leurs patients que leur partenaire est un frein à leur évolution mentale. " Ainsi, pour poursuivre le même cas, si une femme découvre que le choix de son mari est un choix œdipien, elle peut porter un jugement négatif sur sa relation conjugale même si elle est heureuse en ménage. Pour Serge Hefez, le psychanalyste doit à ces moments-là sortir de sa neutralité pour mettre en garde le patient. Cette attitude s'inscrit dans la droite lignée de Freud, défavorable aux changements brusques et radicaux en cours de thérapie.

Les déséquilibres au sein du couple peuvent n'apparaître qu'en fin d'analyse. " Si le patient a un problème d'intimité avec son conjoint, la relation très intime et très affective qu'il entretient avec son psychanalyste peut mettre de côté l'insatisfaction conjugale ", explique Serge Hefez. " Mais, lorsque l'analyse évolue ou s'arrête, le couple peut se retrouver en crise. " Il est peut-être alors temps de se tourner vers une thérapie de couple, " une thérapie en couple " préfère Alain Valtier, signifiant ainsi que c'est une démarche qui doit être entreprise communément par les deux partenaires.

Thérapie de couple : une aventure à deux

Mais, pas besoin de passer par l'analyse individuelle pour se diriger vers la thérapie de couple. Depuis une dizaine d'années, couples hétérosexuels et homosexuels consultent directement pour des problèmes spécifiques à leur vie commune. " C'est une sensation de blocage dans la relation, une incapacité à surmonter seuls une crise qui les poussent à suivre une thérapie de couple ", explique Serge Hefez. Même si aujourd'hui les hommes sont moins réfractaires au travail analytique, ce sont souvent les femmes qui sont à l'origine de la demande, se plaignant du manque de communication, qu'elle soit verbale ou corporelle, avec leur mari. Elles peinent parfois à faire venir leur conjoint. Une forte détermination (voire parfois des menaces) et du temps (plusieurs mois parfois avant d'arriver à deux à la première séance) sont alors nécessaires. " Si un patient a une réelle volonté d'amélioration dans son couple, il doit se faire accompagner de son conjoint, sinon il ou elle aura le sentiment de porter seul(e) son couple. Le couple ne peut changer que si les deux se posent des questions ", insiste Robert Neuberger. Alain Valtier confirme : " Si, pour une raison ou une autre, l'un ne peut pas venir, le rendez-vous est annulé pour les deux. Je reçois les deux ou personne. "

Réapprendre à s'entendre

En thérapie de couple, les conjoints retrouvent une liberté de parole et une capacité d'écoute qu'ils avaient perdues.

Robert Neuburger pense qu' " il existe beaucoup de malentendus dans les couples ". Malentendus, a-t-on envie d'écrire, comme dans le cas de Jérôme : " J'ai vu ma compagne différemment. J'ai pu entendre ses besoins sans pour autant les prendre comme des reproches. " Isabelle rajoute : " Les séances de thérapie me font l'effet d'une soupape. On sort de l'image de couple parfait pour exprimer tout ce qui ne va pas, pour l'un comme pour l'autre. Et on apprend à ne plus lire l'autre en fonction de ses propres filtres, à prendre du recul, à quitter ses a priori systématiques. " Lorsque la communication ne passe plus, le thérapeute devient un médiateur. À celui ou celle qui peut se sentir en position d'accusé(e), le thérapeute rappelle qu'il n'est pas l'allié de l'autre, mais du couple. À l'opposé d'un procès, ce n'est pas l'un qui gagne contre l'autre, mais les deux qui doivent trouver un nouvel équilibre en développant ensemble une créativité, une capacité d'autoguérison susceptibles de résoudre la crise qu'ils traversent. " La question de savoir s'il doit poursuivre son existence de couple ou si une séparation serait préférable a un sens pour le couple, mais elle n'en a pas pour le thérapeute dont la tâche doit consister à remettre le couple en état de prendre ses décisions propres ", conclut Robert Neuburger.

Christine Delmar