

« Les clefs d'un couple qui dure, apprentissage de la vie à deux »

S'engager, OUI !... Mais pas de n'importe quelle façon.

L'individu peut avoir tendance à se jeter corps et âme dans sa relation avec l'autre au péril même de sa propre personnalité et intégrité.

Il est primordial pour chacun de donner un sens à cet engagement, de rester fidèle à lui-même afin de garder un équilibre dans cette aventure avec l'autre...

Introduction

Michela Marzano, Philosophe française, dit lorsqu'on l'interroge sur la longévité des couples et sur la fidélité en particulier, que « une des façons d'être fidèle, c'est de garder son authenticité vis-à-vis de soi-même et de l'autre ». Si cette question de l'authenticité est, dans ses paroles, à mettre en lien avec la question de la fidélité sexuelle et conjugale, cette fidélité peut être déplacée vers son sens le plus large que l'on comprendra comme l'engagement à quelque chose.

Passage vers notre société contemporaine

Nous vivons dans une société qui offre désormais plusieurs modèles sociaux et par conséquent de vie possibles. Le modèle patriarcal explose au profit de la juxtaposition de modèles sociaux qui cohabitent, créant un sentiment de flottement ou encore un vieillissement accéléré des valeurs de référence et des discours qui en découlent.

Il y a quelque chose de l'ordre de la fragmentation des idées et des valeurs, une fragmentation de la société, que l'on retrouve sur le terrain économique dans l'offre marketing et la publicité (ainsi parle-t-on de société de consommation), stimulée par le développement des nouvelles technologies, internet en premier lieu. Cette fragmentation de la société, c'est aussi la fragmentation de l'individu dont l'identité se fragilise. L'individu n'adhère plus de manière constante et linéaire à un modèle mais plus encore aujourd'hui avec la multitude de possibles qui s'offrent à lui, endosse des rôles en fonction des moments de sa vie, mais aussi selon les sphères dans lesquelles il évolue. On tend ainsi vers une plus grande diversité et flexibilité identitaire.

Pas évident dès lors de s'y retrouver et encore moins quand on vit en couple, face aux attentes de l'autre. Et face aux engagements du début.

Un sondage récent réalisé à la demande de la FGTB en janvier 2008 montre que par exemple la conciliation vie professionnelle et vie privée est -comme on l'a déjà vu dans

d'autres recherches- loin d'être facile. La pertinence de cette étude est de mettre l'accent sur précisément l'influence du travail sur la vie du couple. Ainsi, parmi les résultats, on retiendra que « le rapport travail/amour est surtout difficile à gérer chez les moins de 30 ans qui sont davantage épuisés (81%) et dont 23% ont connu au moins une crise grave dans leur couple à cause du travail ».

Afin d'approfondir la question de l'engagement dans le couple, le CEFA asbl a sollicité Aline FURNEMONT qui, de par son expérience en tant que conseillère conjugale, peut éclairer la question du couple sous différentes dimensions notamment l'engagement, la construction d'un espace commun aux partenaires, les conflits et crises de couple, la rencontre, les attentes de chacun, et bien d'autres.

Vous avez dit « couple »...

Avant toute chose, former un couple implique forcément d'être deux. Plus encore, un couple existe quand deux personnes se pensent en tant que couple et qu'elles se créent ensemble des représentations et des idéaux communs sur ce qu'est leur couple... Ce sont deux personnes qui se créent un espace commun... dans lequel elles amènent leur propre image du couple basée sur leur imaginaire et sur leur expérience précédente...

« Il s'agit de TOI, MOI et NOTRE COUPLE » (dixit Aline FURNEMONT)

Le couple ne se présente pas comme la somme de deux personnes qui forment une. Il s'agit de deux individualités dissociables l'une de l'autre mais qui a deux construisent un lien, un espace qui leur est propre. Comme le souligne très clairement G. TODJMAN¹ : *« ...le couple n'est pas seulement l'addition de deux personnes : ses caractéristiques différent de celles des deux individus qui le composent. Il forme un groupe original, qui réagit selon sa propre organisation, dans la mesure où il a une intention de durer, même s'il ne se fixe pas l'éternité comme objectif... ».*

Pour Didier ANZIEU, un couple est un « enveloppe » contenant le lien entre les deux partenaires. Aline FURNEMONT prolonge cette idée en ajoutant que le couple se conçoit dans un projet commun pour lequel les partenaires s'associent dans la durée même si ceux-ci n'ont pas forcément conscience à priori de ce projet commun. Ce projet peut être d'origine très diverse : un soutien au quotidien, un enfant, la construction d'une famille, une forme de protection contre, une lutte ensemble contre, le passage du statut de célibataire vers le statut d'une vie à deux (« ne plus être seul » et non pas ne plus « se sentir seul »), bâtir quelque chose ensemble...

Par ailleurs, un couple suppose l'exclusivité, une relation affective et sexuelle entre une personne et une autre. Le lien conjugal a des spécificités notamment d'organisation de la sexualité et de réassurance de sa propre identité. Construire ce lien peut également permettre d'organiser la rupture avec les parents ou encore d'échapper à un problème, à une situation conflictuelle, une situation où la personne est dépendante.

Pour certaines personnes, le couple permet de grandir, de passer à une étape supérieure dans l'apprentissage de la vie de couple. Ces situations se rencontrent souvent à l'adolescence. Ce constat laisse supposer que le couple se vit différemment à l'adolescence et à l'âge adulte. Peut-on faire une pareille conclusion ? La question mérite réflexion.

¹ « Le couple. Les nouvelles règles du jeu. », Dr. Gilbert Tordjman - Ed Hachette - France - 1995.
© Centre d'Education à la famille et à l'Amour – CEFA asbl – mars 2008

Derrière le choix du partenaire, il peut également se cacher un désir personnel comme :

- « Ce qui m'attire chez cet homme, c'est la manière dont il prend soin de ses enfants. J'ai 30 ans et j'aimerais avoir des enfants. Je pense qu'il sera un bon père pour les enfants que nous aurons ensemble. » Le fait que l'homme s'occupe bien de ses enfants devient un critère (une motivation) pour le choisir.

S'engager dans la vie de couple, c'est...

« La relation de couple est une relation fondamentalement différentes de toutes les autres relations que l'on peut entretenir. Il est essentiel lors de l'instauration du lien amoureux qu'il y ait de part et d'autre une volonté d'engagement durable, un désir de faire sa vie ensemble. Et cela elle devient différente d'une satisfaction momentanée, d'un besoin ou d'une aventure sans lendemain²... »

Lorsque deux personnes s'engagent pour une relation de couple, il y a évidemment un projet commun et conscient. Indépendamment de ce projet, il y a une donnée qui nous échappe - dépasse - c'est l'inconnu (de l'autre et de soi), l'avenir... S'engager implique d'accepter de donner mais aussi de perdre (partager diront certains) quelque chose de soi.

Comment, malgré tout, rester fidèle à soi-même ? La question est complexe. S'agit-il de fidélité à ses désirs, ses origines, son passé, son histoire, son identité, à ce qui se cache au plus profond de soi-même ? La fidélité à soi peut invoquer la fiabilité, la solidité, la confiance en soi, la capacité d'éprouver et de ressentir, de soutenir et de transformer les secousses de l'existence ou de se laisser transformer par elles.

Etre fidèle à soi peut également vouloir dire être infidèle à quelque chose (ses parents, son éducation,...) !

Construire son couple...

Chaque partenaire de la relation l'investi d'un désir d'association, de construction d'un lien qui va les unir. Mais aussi avec un désir d'exclusivité afin de se voir octroyer une place privilégiée dans la vie de l'autre, avec un désir de proximité proche (vivre ensemble) pour certains et moins proche pour d'autres (ne pas vivre ensemble).

Dans les situations qui lui sont racontées en consultation, Aline FURNEMONT nous a fait part de certaines motivations à rentrer dans une vie de couple telles que le plaisir de donner, d'avoir une certaine reconnaissance, un sentiment de sécurité, de la gratitude ou encore du rêve et du fantasme.

Choisir sa ou son partenaire...

Selon Aline FURNEMONT, le choix du partenaire repose sur le mélange entre une attirance imaginaire vers un partenaire semblable ou au contraire différent de soi et une

² « La vie de couple au fil des ans », sous la direction d'Anne Quintin - Ed. Feuilles Familiales - Belgique.
© Centre d'Education à la famille et à l'Amour – CEFA asbl – mars 2008

association de motivations conscientes et inconscientes. Les motivations conscientes peuvent être présentées comme « je cherche un partenaire ambitieux comme mon père ». Tandis que les motivations inconscientes sont de l'ordre de la rencontre avec l'âme sœur, avec son double (diront certains), avec une personne qui a vécu les mêmes souffrances et peut nous comprendre, avec une personne extraverti alors qu'on est plutôt introverti, avec une personne qui représente notre moi idéal (ce qu'on aimerait être), qui a une famille chaleureuse alors que la nôtre est éparpillée,...

A travers le choix d'un certain partenaire, la personne peut aussi rechercher une faille en l'autre. Les motivations sont multiples et ne peuvent se résumer étant donné la particularité de chaque personne.

Les attentes de chacun des partenaires...

Les attentes de chacun sont multiples : de la solidarité (pouvoir compter sur l'autre), de la satisfaction, du plaisir, une valorisation narcissique c'est-à-dire que le couple va permettre une valorisation de l'image que la personne a d'elle-même...

A travers le projet partagé par le couple, nous avons souligné que chaque partenaire investissait la relation de motivations tant conscientes qu'inconscientes. Ces motivations ou attentes sont organisatrices du lien conjugal et l'influencent inévitablement. Des collusions (accords, connivences) vont ainsi se créer entre le projet conscient et le pacte inconscient de chaque partenaire. Citons quelques exemples : une personne désordonnée avec une personne ordonnée, une personne dépensière avec une personne qui sait gérer son argent... Les opposés s'attirent prend tout son sens sur base de cette logique.

Structurer son couple...

Se penser en termes de couple suppose une certaine forme d'idéalisation du couple à ses prémisses. La personne va adopter un regard positif, va avoir des attentes idéalisées, et va dès lors filtrer les informations qu'elle reçoit. Cette période est indispensable à la construction du couple et permet la construction d'un SOI conjugal délimité de frontières. Cette idéalisation va provoquer un sentiment agréable telle une fusion par le fait même d'être ensemble et de partager un espace commun à deux. Marie-France Hirigoyen parle de cette première phase en termes d'idéalisation et d'amour inconditionnel. Les partenaires se posent moins de questions et ne pensent pas en termes de gain même si les partenaires se situent bien évidemment dans un rapport d'échange (donner - recevoir).

Cette phase d'idéalisation passe avec le temps pour laisser place à la réalité. Certains diront qu'ils ont l'impression que leur partenaire à changer, mais c'est le regard sur l'autre et sur la relation qui s'est éclairci et a ainsi fait place à la différence de l'autre. Néanmoins, certains conflits internes peuvent apparaître étant donné qu'il y a une rupture avec son imaginaire ainsi que des conflits entre les partenaires. Cette situation peut être comprise et surmontée si le lien conjugal établi est solide. Néanmoins, pour certains partenaires, quitter cette première phase d'idéalisation de l'autre n'est pas concevable, et dès lors ils souhaitent mettre un terme à la relation conjugale.

La durée d'un couple...

Qu'est-ce qui va permettre à certains individus de vivre en couple de manière durable ? Comment vont-ils dépasser les crises pour aller de l'avant ?

Pour certains, les difficultés rencontrées dans la relation vont être infranchissables car les blessures sont trop profondes.

L'usure peut également jouer un rôle de facilitateur de la séparation.

Les partenaires ne possèdent plus les ressources nécessaires pour dépasser la situation ni même pour essayer de surmonter la crise.

Alors que d'autres vivent la désillusion du partenaire et ne réussissent pas à renoncer à l'idée qu'elles avaient d'un couple.

L'infidélité est souvent un facteur de séparation.

Par contre, certains couples vont durer malgré une souffrance interne qui persiste comme si le couple était mort de l'intérieur, comme si la flamme était définitivement éteinte.

Néanmoins, pour un nombre relativement important de couples, une maturation est possible permettant ainsi de se réapproprié une part de ce qu'ils avaient légué à l'autre ou investi dans la relation conjugale.

Certains couples viennent en consultation avec des questions de loyauté envers leur famille ou leur culture. Parfois le partenaire fait un choix qu'il doit assumer mais que le couple doit également porter. Dans ces cas, les couples souhaitent une réconciliation. A l'inverse, certains couples émettent le désir de marquer une distance avec leur famille parfois trop envahissante dans leur vie de couple.

Aline FURNEMONT a également mit l'accent sur une autre moyen de permettre au couple d'avancer dans le temps : renoncer à être TOUT pour l'autre, celui qui donne tout ou celui qui reçoit tout. Les couples ont parfois besoin d'une séparation physique provisoire pour réfléchir - prendre le temps pour soi - pour se retrouver. Lors de cette pause, certains affirmeront qu'ils n'ont jamais autant parlé que depuis qu'ils se sont séparés comme s'il fallait se trouver à distance pour retrouver l'envie de se parler.

Aline FURNEMONT a conclu en suggérant l'idée suivante : afin qu'un couple persiste dans la durée, il est important d'établir un équilibre - la distance adéquate - entre la fusion et la distanciation, entre JE et NOUS, entre l'individu et le couple.

Le couple conjugué au présent...

Dans notre société occidentale, le couple est soumis à d'énormes paradoxes dans la mesure où le couple devient une valeur importante d'investissement personnel dont chacun-e attend beaucoup (amour, affection, sexualité, plaisir, jouissance, solidarité...). Autrefois, les dimensions sociale, économique et patrimoniale avaient un impact plus important sur la vie des couples même si aujourd'hui encore, le couple reste une association économique. Le paradoxe se situe entre ce que chacun et chacune attend du couple et la valorisation de l'individu à travers son épanouissement personnel, son autonomie et sa créativité. Ces valeurs légitimes prennent d'avantage de place dans la vie des individus qu'auparavant. Par conséquent, la difficulté de chaque individu se situe entre la conjugaison des envies et attentes par rapport à la vie de couple et l'épanouissement personnel et individuel.

Auparavant, le couple s'inscrivait dans des générations successives, dans une histoire familiale et communautaire puis, nous avons fait face à un modèle du couple symbiose où il s'agissait de trouver sa moitié. A l'heure actuelle, nous sommes d'avantage face à un modèle du couple en mode duo basé sur une conception très égalitaire des rapports entre l'homme et la femme où les échanges sont régulés par la parole, le dialogue et la négociation.

Par ailleurs, la société a vu apparaître un phénomène de vulgarisation des Sciences humaines, l'aspect relationnel prend une place plus importante... pour citer Françoise DE SINGLY, « on veut être libre ensemble » même si encore de nos jours le respect du principe d'égalité ne fait pas l'unanimité.

Quelles sont les conséquences de ce paradoxe ?

L'écart entre l'idéal de la conciliation vie professionnelle - vie privée, le souhait d'une vie de couple harmonieuse, l'épanouissement personnel et la réalité est grand. De ce fait, ce qui est demandé ou attendu de l'individu va le fragiliser. En d'autres mots, l'obligation d'être heureux - de réussir sa vie - qui pèse sur les individus est à ce point lourde que dans certaines situations, la séparation du couple prend la forme d'une délivrance - d'une solution pour sortir des conflits. Qui plus est, la pression sociale est telle que si la personne échoue, la faute de son échec lui sera attribuée.

La vision que les individus ont du couple est influencée par le discours médiatique, par l'idée selon laquelle un couple ne dure pas éternellement. Dès lors, dans quelle mesure cette idée n'est pas si bien ancrée dans la conscience collective que les faits confirment cette idée. Le couple se montre aujourd'hui comme précaire et surtout provisoire d'autant plus vu la forte mobilité des individus. Pourtant, plus d'une personne vous dira que pour construire un lien conjugal dans la durée, il faut du temps pour vivre la relation de couple.

Prenons l'exemple du divorce, autrefois les individus divorçaient peu, le divorce était assimilé à de la souffrance, alors qu'aujourd'hui, le divorce est devenu un fait courant, banal et même parfois considéré comme facile.

Et si les attentes et besoins de chacun ne se rencontrent pas

Est-il possible que les attentes et besoins évoluent de telle manière que cela implique une rupture dans le couple ? Ou est-ce uniquement une inadéquation entre les attentes et besoins et la réponse qui est apportée à ceux-ci ?

Il est inévitable que les attentes et besoins de chacun évoluent mais l'échec du couple ne va pas nécessairement signifier que le partenaire ne veut pas répondre aux attentes de l'autre. Une relation de couple suppose de trouver un équilibre en sachant que celui-ci est par définition provisoire et implique un remaniement. Un couple est sujet aux changements dans sa durabilité même si certaines résistances de la part des partenaires peuvent s'exprimer. Aline FURNEMONT, dans ce cas, suggère parfois aux partenaires d'accepter de renoncer à ce qui est connu, à ce qui est de l'ordre des habitudes, à ce qui est sécurisant afin de se diriger vers l'inconnu que suppose le changement. Passer ce cap du changement peut procurer un certain plaisir, une ouverture ou tout simplement une bouffée d'air pour le couple. Ceci étant, le rythme sur lequel va s'adapter les partenaires peut varier, les partenaires n'intègrent pas forcément les changements en même temps.

Être libre ensemble » quand on vit à deux ?

Le principe d'égalité a pris un tout autre sens dans le couple aujourd'hui. Le droit a évolué, laissant une place plus grande à la femme, lui reconnaissant une position égale à l'homme. Cette évolution des droits des hommes et des femmes remet en question le modèle traditionnel de valeurs familiales qui fut jadis plus répandu. Aujourd'hui, la femme n'est plus uniquement considérée sous le prisme de la bonne mère de famille ou de la mère au foyer qui s'occupe de l'éducation et des soins des enfants. La sphère extérieure lui est également ouverte. Tandis que l'homme peut plus facilement

aujourd'hui travailler à mi-temps afin de passer du temps avec les enfants ou s'occuper des tâches du ménage. Face à ces multiples changements, certaines femmes ont perdu leurs repères. Des femmes diront « Je ne m'y retrouve plus » ou « Je ne trouve plus ma place dans la maison ». En parallèle, il semblerait que les changements sociétaux n'atteignent pas uniquement les femmes, certains relatent que les hommes seraient aussi en perte de repère par rapport aux schémas normatifs.

Chacun des partenaires investit une part de lui-même dans la relation de couple. Est-ce que cet investissement peut-être source de crise dans un couple ? Aline FURNEMONT témoigne que souvent le partenaire a l'impression d'investir plus que l'autre dans la relation. Il est en effet possible que les partenaires n'investissent pas le couple au même moment, ou encore autant l'un que l'autre. Prenons des exemples : l'investissement dans la maison est important étant donné qu'il s'agit de la construction du nid conjugal et familial ou la place que prend la famille par rapport au couple. Il est essentiel de clarifier la place de chacun, du couple par rapport à la famille, mais aussi de définir les moments où les partenaires prennent soin de leur relation de couple. L'investissement de chacun des partenaires dans le couple est primordial car le couple risque d'en souffrir.

Plaisir pour soi, plaisir pour nous...

Les couples peuvent également rencontrer des difficultés pour trouver un équilibre entre le plaisir ressenti pour le couple et le plaisir pour soi. Apprendre à se faire plaisir, oser s'investir dans d'autres activités par exemple et l'assumer sans que l'autre partenaire le perçoive comme de l'égoïsme.

C'est de cette manière également que la personne restera fidèle à elle-même. Ce qui implique une confiance suffisante en soi et d'éprouver ses propres limites. Néanmoins, ce type d'attitude peut induire un sentiment de culpabilité en la personne qui ose s'investir ailleurs que dans le couple, qui ose dire « non, je ne suis pas là ».

Quelle différence pouvons-nous signifier entre le sentiment amoureux et amical ? Selon Aline FURNEMONT, les personnes n'ont pas les mêmes attentes par rapport à ces deux types de relations et dès lors la forme que prendra l'engagement sera différente. Notons néanmoins que certaines relations amoureuses peuvent évoluer vers de l'amitié et vice versa. Face à l'interpellation des participants, Aline FURNEMONT leur renvoie la question suivante « qu'évoque l'amitié pour vous ? ». Certains diront qu'il s'agit du respect de l'autre, de l'acceptation des différences alors que d'autres diront que l'amitié est moins marqué de jeu de pouvoir.

Est-ce que les personnes ne passent plus de temps à minimiser leur malheur au lieu de construire leur bonheur dans le souci de voir leur couple durer ? Selon Aline FURNEMONT, les personnes ne savent pas éviter éternellement les problèmes ou les contourner. Tôt ou tard, les personnes doivent faire face à la réalité car c'est avec elle que les personnes pourront construire leur couple.

Le couple : quand on y arrive plus à deux ?

L'amour les a réunis.

Ils ont décidé de vivre en couple afin de concrétiser leur projet commun...

Le chemin pour atteindre et garder leur état de bonheur peut être semé d'embûches.

Et un jour, rien ne va plus !

Face à leur désarroi, ils demandent conseil ailleurs.

À qui, comment ?

Introduction

« ...le couple est investi d'exigences parfois inconciliables : on lui demande tout à la fois d'assouvir le désir sexuel et un désir d'éternité, de promouvoir un épanouissement personnel et de renforcer la cohésion de la cellule conjugale, de gratifier chacun des affinités de similitude et de complémentarité, de satisfaire le besoin de sécurité comme un bon parent, et le besoin d'aventures comme un aman ou une maîtresse ! » disait Gilbert TORDJMAN³. L'idéal conjugal croule parfois sous les désillusions : « il - elle n'était pas comme je l'imaginais... ». A mesure d'essais pour réconcilier le couple, il s'avère que d'autres moyens doivent être investis. De l'avis demandé à un proche à la médiation familiale, du travail individuel à la thérapie conjugale... nombreux sont les moyens offerts de nos jours pour aiguiller, épauler, soutenir, conseiller, aider un couple à faire face aux périples de la vie à deux. Grâce à l'expérience dont Aline FURNEMONT est la témoin, nous allons successivement aborder les différentes dimensions de la problématique de la vie en couple, les conflits sous-jacents à la vie à deux, les discours à répétitions pour revenir à l'état d'amour et de complicité des premiers jours,... « Comment survient la crise ? Pourquoi on ne parvient pas à surmonter la crise ? Pourquoi notre couple va mal ? Où est notre bonheur du début ? »... sont autant de questions qui méritent qu'on s'y attarde un instant.

Une crise dans le couple...

Pour Aline FURNEMONT, toute relation de couple est marquée à la fois de temps de crises et de périodes de plénitude, de plaisir gratifiant. L'origine de ces moments de crise peut porter sur différents événements tels qu'un déménagement, la naissance d'un enfant, un changement ou une perte de travail, un décès, une rencontre, la découverte de l'infidélité d'un des partenaires,... La crise permet de pointer ce qui ne va pas ou n'est plus adapté dans la relation conjugale.

La disharmonie dans le couple peut s'exprimer par de la lassitude, de l'incompréhension, un mal-être, un sentiment de déprime ou d'ennui, des disputes,... Face à cet état d'esprit, il s'agit avant tout de mettre le doigt sur ce qui ne fonctionne pas dans la relation, de comprendre le pourquoi du problème afin de surmonter la crise. La crise est toujours liée à la désillusion de l'autre et renvoi aux attentes que le partenaire a de l'autre et aux projections (on s'attendait à..., on pensait que...). Et la déception sera d'autant plus grande que la relation a été investie.

³ « Le couple. Les nouvelles règles du jeu. », Dr. Gilbert Tordjman - Ed Hachette - France - 1995.
© Centre d'Education à la famille et à l'Amour – CEFA asbl – mars 2008

Une crise survient dans un contexte donné, certains signes précurseurs sont présents mais les partenaires ne veulent ou ne peuvent pas toujours les entendre. Les partenaires peuvent espérer que la situation va se dégager tout en s'adaptant à celle-ci jusqu'au moment où le couple ne parviendra plus à affronter les choses et alors décider de consulter une thérapeute ou un conseiller conjugal.

La crise est en quelque sorte le porte-parole de la complicité présente entre les partenaires. Elle est le témoin que le fonctionnement du couple s'est rigidifié et que la dynamique interne du couple s'est bloquée. Un exemple de collusion pourrait être le fait que l'autre ne m'apporte plus ce que j'attends de lui ce qui provoque une souffrance.

Les crises peuvent réveiller et ranimer la manière dont la personne s'est construite. Prenons l'exemple d'une personne qui a vécu un abandon ou plusieurs placements dans son enfance, elle vivra de manière plus dramatique l'infidélité allant jusqu'à provoquer un véritable effondrement de la personne.

Consulter un professionnel pour aider son couple...

Qu'est ce qui pousse un couple à solliciter de l'aide, à consulter une personne extérieure ? Existerait-il une limite qui une fois dépassée entraîne certains couples à demander un avis extérieur, un soutien ?

A. FURNEMONT, Conseillère conjugale au centre de planning familial « Le blé en herbe » à Namur, nous a fait part de son expérience de consultation avec des personnes qui viennent seules ou en couples pour lui exposer les difficultés qu'elles rencontrent dans leur couple. Certaines personnes viennent seules afin d'avoir un espace à elles, d'autres viennent en éclaircur pour comprendre les fonctionnements des consultations.

La plupart des personnes qu'elle rencontre viennent avec des questionnements sur leur vie de couple et une souffrance liée à cette vie de couple. Face à elle, ces personnes expriment le besoin d'être éclairées sur leur situation.

Quelle est l'origine des conflits, des tensions, de la crise dans un couple ? A travers son approche psychologique de la vie du couple et sur base de son ouvrage « Le couple, sa vie, sa mort », Jean Georges Lemaire définit le conjugal comme « un lien amoureux marqué par une intention avouée ou non avouée de durée ». Il considère que les conflits trouvent leur origine dans le compromis de départ qui a conduit deux personnes à se préférer.

Dans la même lignée, Monique Dupré La Tour, Conseillère conjugale française, a écrit un ouvrage sur « Les crises du couple ». Sur base de sa pratique clinique, elle expose différents faits et théories sur tout ce qui se joue dans la vie d'un couple, de sa naissance à sa dissolution à travers notre société. Les problèmes qui peuvent motiver la consultation sont nombreux et variés : de la difficulté d'établir une relation dans la durée à l'impossibilité de se défaire d'une relation, des problèmes de communication aux violences conjugales...

Elle dira que dans cette société contemporaine, le couple est idéalisé et investi d'attentes nouvelles qui peuvent le fragiliser. De la rencontre à la constitution du couple, de l'engagement à la création d'une famille, de la vie quotidienne aux événements inattendus et déstabilisants, la relation de couple n'est pas un long fleuve tranquille. Elle est menée au gré des malentendus, des désaccords, des crises qui

nécessitent un travail des partenaires pour les affronter et les comprendre sans les éviter.

Quelles sont les motivations pour consulter un professionnel ?

Lors des consultations, A. FURNEMONT rencontre tant des personnes qui font la démarche seule que des personnes qui viennent spontanément en couple. La demande initiale peut cacher d'autres éléments perturbateurs dans le couple. Le problème le plus récurrent est le manque ou l'absence de communication entre les conjoints, la résolution des problèmes ou des désaccords ne se règlent plus par le dialogue ou encore le partenaire ne parvient pas à entendre le discours de l'autre.

Elle souligne un autre problème fréquemment relaté par les partenaires « le tout se dire ou en dire trop peu ». Certains partenaires exigent de l'autre qu'ils lui disent tout et dès lors envisager que l'autre puisse avoir son jardin secret est impensable. Parfois le fait même de pouvoir dire oui ou non, de poser son accord ou son désaccord peut être à l'origine de conflits.

L'accès à ses propres sentiments et leur expression peuvent être source de malentendus également dans une relation conjugale. Certaines personnes éprouvent des difficultés à exprimer leurs émotions ou ne sont pas prêtes à franchir ce cap. Par ailleurs, ce fait renvoi au droit de garder à soi les émotions éprouvées.

La crise peut survenir à différents moments d'une vie de couple. Il s'agit d'un événement qui fragilise le couple, qui perturbe l'équilibre, qui provoque un sentiment de peur de perdre sa place en tant que partenaire mais aussi de faire place à un nouveau petit être, l'enfant. Une naissance implique un changement dans l'image de la femme qui n'est plus uniquement conjointe mais aussi mère. D'autres périodes de la vie d'un couple peuvent déclencher une perte de repères telle que l'arrivée des enfants à l'âge de l'adolescence, le départ des enfants du foyer familial, la pension du partenaire, la découverte de l'infidélité, la famille, les enfants issus d'une autre union, le temps passé avec des amis sur Internet... Ces différents événements peuvent faire basculer l'équilibre du couple et impliquer par conséquence une réorganisation de la relation.

L'aide apportée à travers les consultations...

La rencontre avec le ou la consultant-e (thérapeute, psychologue...) est avant tout un espace et un temps commun aux parties, « une enveloppe provisoire pour penser ». Le ou la consultant-e prête sa capacité d'écoute, de contenance et de traduction des émotions.

A travers la consultation, les partenaires expriment une souffrance mais aussi des symptômes qui traduisent en quelque sorte le problème enduré. Ces symptômes peuvent être utiles pour les partenaires car ils peuvent permettre de garder une distance ou de se concentrer sur ceux-ci pour éviter de se concentrer sur l'origine du problème.

Chaque partenaire est concerné par ce qui se joue dans le couple. Dès lors, en tant que consultant-e il est essentiel d'être attentif à la demande et aux attitudes des partenaires face au problème exposé. Par ailleurs, le ou la consultant-e sera attentif à sa propre position face aux partenaires, il s'agit d'un rôle de tiers permettant ainsi de

faire circuler la parole. Néanmoins, le ou la consultante peut devenir l'objet de projection de l'agressivité, de la colère... des partenaires.

En guise de conclusion

S'engager... pour construire une vie de couple, ça se bâtit, ça demande un investissement personnel des partenaires... Une vie de couple ne naît pas du jour au lendemain, il s'agit d'un processus qui s'inscrit dans la durée, dans le partage de soi et avec soi... Une vie de couple peut être semée d'embûches à surmonter pour avancer et continuer à consolider le couple.