

BENOÎT GILLAIN : *Y a-t-il couple ? Une grille d'analyse pour les intervenants amenés à intervenir en temps de crise*

Intervention lors du cycle de soirées-débats sur le couple en souffrance : *Parlez-moi d'amour, redites-moi des choses tendres*,
19 novembre 2009

« Je suis un baroudeur des salles d'urgences. J'ai traîné dans les salles d'urgences pendant 15 ans à mi-temps, j'ai une expérience en hôpital psychiatrique et maintenant, je fais un peu de tout à la Clinique Saint-Pierre à Ottignies-Louvain-la-Neuve. Si je vous dis cela, c'est parce que ma réflexion est nourrie par mon expérience en urgences. Qu'est-ce que la psychiatrie en salle d'urgences ? Et bien, ce sont les maladies mentales avec leurs expressions fortes au niveau des manifestations cliniques. C'est aussi tout ce dont la médecine ne s'occupe pas mais que l'on adresse pourtant à la médecine. Donc, en salle d'urgences, on demande aux psychiatres de faire ce que les autres ne font pas.

'Qu'est-ce qu'un couple ?'. C'est une des questions que j'ai toujours eues. Et aujourd'hui encore, je n'en sais rien. 'Est-ce qu'il y a couple ?'. J'aimerais bien le savoir. Si c'est ça que vous vouliez savoir [en lisant ce texte], désolé, moi-même, je n'ai pas la réponse. Par contre, dans les situations où on est amené à intervenir, une des questions qui me tarabustent, c'est de savoir s'il y a couple ou non. Parce qu'en fonction de la réponse, le mode d'intervention auprès des personnes ne sera pas le même.

Autour du bruit, de l'agitation, du suicide, la grosse activité du travail de psy en salle d'urgences, ce sont les survivants. Il y a par an, en Belgique, 200 000 survivants au suicide, avec pour chacun cette question à laquelle il faut apporter une réponse, car si on n'y répond pas ou qu'on ne l'aborde pas, la malchance de la réussite est là : 2000 morts par suicide. On compte le double de morts par suicide par rapport aux morts par accident de la route. Autrement dit, si on a réduit le taux de mortalité par accident de la route, on n'a pas diminué le taux de suicide. Donc le suicide est une question de santé publique.

*Et la question du couple n'est pas étrangère à celle du suicide. Mais je ne pense pas pour autant qu'il soit bon de faire des soins palliatifs de couple, ou de la réanimation de couple, et donc d'entretenir quelque chose qui ne serait pas bon pour le couple. **D'où la nécessité de réfléchir à ce qu'il faut pour qu'il y ait couple ?** »*

Le couple, parfois, ce sont simplement des évidences : vous voyez deux personnes ensemble et si on vous demande pourquoi c'est un couple, vous répondrez « parce que c'est un couple ! ». Objectivement, on peut voir les productions du couple : il y a quelque chose qui existe, qui n'est pas de l'un, qui n'est pas de l'autre mais qui est des deux protagonistes formant ensemble le couple. On perçoit aussi le couple dans la rencontre entre l'un et l'autre : même si la vie à deux est difficile, même si ça pète, on sent que la relation n'est pas fugace, on voit que cela tient. Il y a aussi, dans le couple, une part très cachée, une part d'intimité, mais aussi une forte dimension sociale. Et au fond, ce qui va faire qu'il y a couple, c'est le temps. Au moment de la crise, la question est de savoir s'il y a une continuité, si l'on voit d'où on vient et là où l'on va.

Aujourd'hui, le cadre légal belge semble ne pas faire du couple le point d'accroche de la société. Sommes-nous dans un monde qui soutient l'idée du couple ? Pourtant, d'un point de vue clinique, beaucoup de gens souffrent, au sens clinique et médical du terme, mais aussi d'un point de vue moral, autour de leur relation affective. Donc il y a quelque chose de frappant dans le contraste entre un modèle social qui ne soutient pas le couple dans son cadre et la douleur individuelle qu'on y rencontre.

Que faut-il pour qu'il y ait couple ?

- 1) **Tout d'abord, il faut du temps.**

« *Moi, je refuse de traiter en thérapie des couples qui se sont formés trois ou quatre mois plus tôt. Comment traiter quelque chose qui n'existe pas ou dont j'ai l'impression que cela n'existe pas ?* » Le thérapeute de couple n'est pas un « cocréateur du couple », encore moins un « tuteur de couple ». Il faut du temps pour que le couple existe. Le couple doit avoir un temps propre qui est inaliénable, que l'on ne peut réduire. C'est un temps qui n'est ni le temps de l'un, ni le temps de l'autre, c'est le temps du couple.

On pourrait résumer les temps du couple à celui de la rencontre, du flirt, des fiançailles et du mariage ou de l'engagement. Le problème, dans les rencontres via les agences matrimoniales, c'est qu'avant même de dire « bonjour » à l'autre, on pense déjà à l'engagement. On veut mettre l'intimité très vite et très fort entre les individus. Or, si on en est à penser à l'engagement avant même de s'être rencontré, c'est comme un feu-follet, l'histoire flambe et puis s'éteint. Évidemment, il n'y a pas de mal à ce que des personnes se rencontrent. Mais souvent, ces rencontres précipitées aboutissent à des déceptions qui s'accumulent, entraînant un mal-être chez les personnes. Le thérapeute ne doit pas intervenir trop tôt.

« *J'ai la sensation que si on veut télescoper le couple, on abîme le couple* ». Le télescopage est typique des couples qui se forment à 50 ans : ils foncent, ils brûlent les étapes et ne laissent pas le temps au couple d'exister lui-même. L'erreur est de penser que la volonté que le couple existe suffira à le faire exister.

Afin de mettre en lumière l'importance du temps du couple, Benoît Gillain présente une métaphore :

Chacun d'entre nous peut se voir comme un volume possédant plusieurs facettes. Et c'est à travers ces facettes que nous sommes en relation les uns avec les autres. Donc, pour pouvoir être en relation avec les autres, nous sélectionnons certaines facettes. « *Moi, par exemple, j'ai l'impression que j'aurais pu faire couple avec pleins d'autres femmes que ma femme, mais pas le couple que je forme avec elle. Si j'avais été avec une autre, je n'aurais pas été le même homme. Je n'aurais pas été totalement différent mais quand même un peu. Car avec le temps, j'ai été amené à développer certaines facettes plus que d'autres. Ainsi, le volume que je constituais à l'origine s'est agrandi, il s'est tordu, il s'est développé pour être en contact avec ma femme* ». Cela rappelle un peu l'idée selon laquelle un cul-de-jatte rencontre un manchot. Autrement dit, il y a des choses qui se complètent et parfois des évidences qui se créent. Le manchot regarde le cul-de-jatte parce que pour qu'une histoire dure, un équilibre est nécessaire. Parfois des événements malheureux vont faire que l'on va se retrouver cul-de-jatte. Face à ces catastrophes, il faut du temps car la possibilité d'équilibre du couple peut être endommagée et le couple peut ne pas y survivre. Cela arrive, par exemple, lors de la naissance d'un enfant handicapé ou lors d'un changement de statut professionnel d'un des deux membres du couple. S'il n'y a pas eu de temps, si la taille des surfaces de contact entre les deux protagonistes ne s'est pas assez développée, le couple s'éteindra.

Comme dit le Professeur Lebrun, « On ne s'entend pas tant qu'on ne s'est pas entendu ». Autrement dit, il faut d'abord s'entendre pour pouvoir dire qu'on s'entend.

2) **Pour qu'il y ait couple, il faut du ou des projets.** Autrement dit, il faut quelque chose qui ne soit ni toi ni moi mais nous.

Ce qui vient tout de suite en tête, ce sont les enfants. Mais ce qui est tout aussi classique, c'est de savoir : « Est-ce que nous avons imaginé de ne pas en avoir ? Est-ce que nous avons intégré dans notre projet de couple le risque de stérilité ? ». Ce sont des questions que l'on doit pouvoir aborder en consultation. Les maladies autour du projet d'enfants, les pédopsychiatres les connaissent bien. Autour de l'enfant, ce sont toujours deux éducations, deux cultures qui se rencontrent ou plutôt qui se choquent et s'entrechoquent, engendrant bien souvent des difficultés pour le couple mais aussi l'enfant lui-même.

Le projet, ce sont aussi les lieux de vie. On voit bien qu'auprès de ceux qui ont la chance de pouvoir construire leur nid, de le rêver, il y a parfois des catastrophes dans la construction de la maison. On peut y déceler une incapacité du couple à établir le projet ensemble.

Un couple était venu en thérapie auprès de Benoît Gillain en imposant une échéance intenable. À l'époque, ils construisaient leur maison et en étaient au gros œuvre qui comportait déjà le hall et deux volumes. La question était alors de savoir s'ils allaient construire à partir du gros œuvre un logement ou deux logements séparés. Ils étaient dans une situation extrêmement rigide et coincée, l'idée maîtresse à l'origine de ce mal-être étant de savoir dans quelle mesure on peut lâcher ce que l'on est soi-même comme projet du passé, à savoir le désir des ses propres parents. Ajoutez à cela la pression de l'argent, et vous obtenez un cocktail détonant.

Plus fondamentalement, le couple doit parfois se poser la question « est-ce que nous nous donnons du temps l'un l'autre ? ». Et là, on sent bien que le vecteur temps et le vecteur projet se rencontre. « *Le resto à côté de mon cabinet marche fort bien. Ce n'est pas grâce à moi mais 'grâce' à l'incapacité qu'ont les couples de se donner rendez-vous si ce n'est pour aller voir leur thérapeute de couple. Moi, ça me tue* ». On comprend donc bien que la maladie du couple tourne autour du manque de temps de couple. Les gens sont capables de prendre du temps pour aller voir le psy mais incapables de prendre leur agenda et de donner au thérapeute un autre moment qui a eu lieu en dehors des consultations à se consacrer du temps l'un à l'autre. Évidemment, être « overbooké » pendant un moment, cela arrive. Mais lorsque ce moment devient plus général, c'est une des manifestations de la maladie du couple (même si, souvent, le couple est plus malade que cela).

Le projet, c'est aussi l'idée de la mort, autrement dit, le projet après le projet. On ne parle pas ici de la question du nid vide mais seulement de pouvoir parler de la mort. La mort, cela rejoint la question de la philosophie et de la religion qui pétrissent le projet de couple. Et de même que l'on ne peut pas faire de thérapie de couple sans parler de ce qui se passe sous la couette (l'intérêt n'étant pas de connaître les détails, mais au moins de savoir s'il s'y passe quelque chose), on ne peut pas ne pas aborder la question de la mort et de la vie. « *Je ne pense pas qu'une thérapie soit terminée si on n'a pas pu, à un moment ou à un autre, demander 'Qu'est-ce que la mort ? Que ferons-nous après la mort ? Qu'avons-nous envisagé par rapport à ça ?'* ».

- 3) On peut être abîmé partout dans le monde, on peut n'avoir sa place nulle part, il faut au moins qu'on existe pour son ou sa partenaire dans le couple. **Pour qu'il y ait couple, il faut de la reconnaissance mutuelle.**

Il y a de la douleur dans le couple lorsqu'il n'y a plus de possibilité de reconnaissance mutuelle. On touche alors au domaine de la violence, la violence allant toujours de pair avec l'ignorance. La violence, c'est lorsqu'à un moment donné, soit il n'y a plus reconnaissance de l'autre parce que l'autre n'est pas où on l'attend, soit il n'y a pas de reconnaissance de l'autre parce qu'on le transforme, on le menace ou on le détruit.

Et en termes de violence, frapper sa femme n'est pas le pire. Mais dire « espèce de conne » ou « t'es qu'une merde mon vieux », ... employer des mots qui réduisent l'autre à une part épouvantable, qui le tue dans les mots, c'est beaucoup plus puissant. « *Je ne me souviens pas de couple dans lequel on se disait des choses pareilles et où le couple a survécu* ». Et attention car ce n'est pas la même chose que d'appeler son conjoint ou sa conjointe « ma petite crotte ».

Pour faire simple, on dit que dans la relation affective, l'amour part de la haine et que la relation affective fonctionne lorsque l'amour est plus fort que la haine. Mais parfois, la haine est tellement forte qu'il n'y a plus de reconnaissance possible et que la seule solution c'est la destruction. La notion de changement, généralement introduite par rapport à l'équilibre, doit être prise en considération dans ce type de contexte. Il y a des situations qui font que l'on change dans sa vie indépendamment de son couple et qui implique qu'à un moment donné la reconnaissance n'est plus possible. Chacun est ce qu'il est. Mais l'autre peut alors considérer que ce changement-là entame celui qu'il ou elle a rencontré. L'autre peut en venir à se dire « ce n'est pas celle-là qui est ma partenaire » ou « ce n'est pas celui-là qui est mon partenaire ». Les évolutions font partie de la vie, mais cela peut devenir un impossible pour le couple, un obstacle pour le couple.

- 4) **Pour qu'il y ait couple, il faut du rêve et que ce soit de la réalité.**

Pour illustrer cette nécessité, Benoît Gillain part d'une anecdote, ou ce qui semble être une anecdote. « *J'ai eu, tout un temps en thérapie, un couple. Monsieur vivait au bout du monde et*

Madame ici. Ils ne se voyaient pas pendant des mois et se contactaient par mail. Parfois, je voyais l'un ou l'autre, seul, en thérapie. Un jour, alors que Madame était en thérapie, elle me dit : 'je vais aller le voir. Mais comment est-ce que vous pouvez nous aider à savoir si nous sommes encore ensemble ?' Je lui explique alors le schéma sur le temps, les projets, la reconnaissance mutuelle, ... Et puis je lui dis : 'Est-ce que votre couple, c'est un rêve ou de la réalité ?' Cette question était d'autant plus forte que comme cela faisait des mois que Monsieur était parti, la réalité devenait assez faible. Alors je lui dis de me dire en rentrant si c'était un rêve ou une réalité. Elle part le rejoindre et, en revenant, elle me dit : 'C'était pas mal votre question docteur, mais ce n'était pas juste. C'était : est-ce que ça peut être un rêve ET la réalité ?' ». Comment peut-on rêver et s'arranger avec la réalité ? Il ne peut pas ne pas y avoir du rêve, il doit y avoir quelque chose de merveilleux. En tout cas, c'est ce que nous recherchons. Au-delà de la séduction, la question est « Qu'est-ce qui peut faire vivre mes yeux, tes yeux dans la rencontre ? Qu'est-ce qui est de l'ordre du rêve ? Sommes-nous aussi beau que ce que nous sommes ? ». La part de mystère, ce côté que l'on n'arrive jamais à attraper, même lorsque l'on est dans le couple, est essentielle. Qu'est-ce qui fait qu'au-delà de toutes les bonnes raisons, c'est celui-là ou celle-là ? « Moi, j'introduis cela dans le rêve et dans le mystère, mais en gardant la possibilité d'assumer le changement », ce qui renvoie au facteur précédent, celui de la reconnaissance mutuelle.

« Récemment, j'ai eu une personne hospitalisée qui se détestait elle-même et avait voulu se suicider. Elle ne pouvait pas faire face à l'impossible : en l'occurrence, un mari opéré et muni d'un poche de colostomie et qui avait donc changé physiquement. Il était très pudique et ne supportait aucun soin sauf ceux prodigués par son épouse. Elle devait donc changer sa poche. Mais, disait-elle, elle ne pouvait pas supporter les odeurs, et surtout son mari sentant, elle ne pouvait pas. Elle se trouvait dans une impasse qui a abouti au suicide. Heureusement, elle a survécu. La cause du mal-être était alors, clairement, l'impossibilité de faire sans le couple, la volonté de garder du rêve mais l'incapacité de supporter cette réalité. Pour finir, nous avons aménagé une mise en scène et une application de la réalité (du Vickx pour les odeurs, lunettes de soleil,...). Cela va mieux et elle est moins suicidaire. Par ailleurs, elle s'est donné un peu plus de champ en dehors du couple car elle s'est demandé pourquoi elle était à ce point incapable de vivre en dehors de son couple ? ». Le couple existe à trois car le couple c'est toi, moi et nous. Paradoxalement à ce que nous avons vu en abordant la question du projet et du temps, un des bons remèdes aux problèmes de couple peut être une vie individuelle forte. Autrement dit, il faut être capable de vivre seul pour pouvoir vivre à deux, bien qu'il soit souvent plus chouette de vivre à deux que de vivre seul.

« J'ai travaillé pendant des années sur la façon qu'ont les couples d'aménager l'espace propre et l'espace commun. Je demandais aux protagonistes de faire des plans de chez eux et de représenter en couleur l'espace propre et l'espace commun. Cet outil fonctionne lorsque les couples ne présentent pas exactement les mêmes plans. Jusque là, cela avait été un formidable outil pour aborder la négociation, de l'espace au couple, du respect de l'espace de l'autre, est-ce que les enfants vont partout dans la maison. Mais un jour, un couple est venu avec exactement le même plan sur lequel, l'espace commun et l'espace propre de chacun était identique au millimètre carré. Là je me suis dit que moi, je n'avais plus d'espace. Et j'ai arrêté d'employer cet outil ».

5) Pour qu'il y ait couple, il faut une intimité exclusive.

La plupart des thérapies de couple commencent par : « il m'a trompée » ou « elle m'a trompé ». On entre donc d'emblée dans l'intimité du couple, mais l'intimité placée sous la ceinture. Pourtant, il y a bien d'autres intimités. Trahir une intimité cela peut aussi être le fait de dire quelque chose du couple à quelqu'un d'autre ou de partager une information qui n'appartient qu'au couple.

On entend souvent dire que nous sommes dans un monde qui manque de tiers. « Mais je pense que le couple, c'est une sphère dans laquelle il ne doit pas avoir de tiers ». Fondamentalement, le tiers n'est pas là pour intervenir dans le couple. D'ailleurs, le droit canon l'a bien compris puisque le seul sacrement qu'un curé ne donne pas, c'est le mariage. Le curé n'est que témoin du mariage. Ce sont les deux, mari et femme, qui s'échangent le sacrement, les autres le transcrivent.

Évidemment, parfois, le couple a besoin du soutien d'un tiers. « Le premier suicide que j'ai connu, c'est un bonhomme qui vivait en couple avec quelqu'un et leur mariage, il l'avait fait en

cache-tout contre tout le monde à Las Vegas, donc sans même la symbolique d'être inscrit et de devoir passer après au consulat ». Car pour qu'il y ait couple, il faut une reconnaissance sociale.

Il y a absolument de l'intime dans lequel personne d'autre que le couple n'a à y voir et en même temps, pour que le couple existe, il y a quelque chose de l'ordre du social. Cette reconnaissance sociale est très prégnante lors des fêtes de mariage et dans le choix de témoins. Le mariage, cela renvoie à l'idéal et à la vérité. Un outil clinique magnifique, c'est d'ailleurs de demander le carnet de mariage du couple. Quinze ans après le mariage, on y retrouve pleins de choses. Cela permet d'observer si les couples peuvent retrouver une part de rêve. La part sociale n'a pas pour autant à aller voir ce qui se passe dans l'intimité, mais elle est garante d'une intimité possible. Certains couples se disent : « on n'a pas besoin de la société pour s'aimer et être ensemble ». Pourtant, lorsqu'ils se trouvent dans des situations plus délicates, ils sont souvent amenés à se demander où ils vont chercher de l'aide ?

Le couple a besoin de la « diade », mais la « diade » peut aussi être trompée par l'investissement dans le travail ou dans une passion. Il y a toujours un autre. Par exemple, les périodes de garde trop longues ou trop fréquentes pour les médecins ne sont pas l'idéal pour le couple car elles peuvent devenir yatrogène. L'envahissement par une fonction autre qui appelle à l'extérieur empêche d'être bien à l'intérieur. Il y a toujours un autre qui est là même si on a l'impression d'être tout seul. On retrouve aussi souvent ce phénomène avec les passions. Ces dernières peuvent devenir des attaques à l'intimité du couple, notamment à cause du temps commun qui est pris par un des deux sans avoir besoin d'en référer à l'autre.

En thérapie, cette question de l'intimité exclusive se travaille donc également par rapport au temps, notamment par le rituel du changement. On pourrait dire que la thérapie est un rite qui, comme tout rite, s'accompagne d'un changement rituel. Et pour qu'un rite marche, il faut des rituels. Dans la thérapie, le changement rituel sera qu'un malade ne sera plus malade et un rituel sera, par exemple, de retrouver, dans l'espace-temps, un espace temps dont ni l'un ni l'autre n'est propriétaire sans l'avis de l'autre. C'est une façon de remettre dans le temps qui passe quelque chose de disponible au couple. Par exemple, si on décide que le temps du couple est le jeudi soir de 7h à 8h et qu'il y a une conférence du CEFA à laquelle on veut assister à ce moment-là, on ne peut s'y inscrire qu'après avoir vérifié avec l'autre qu'il me laisse y aller. Ce temps n'appartient pas à l'un, et il n'appartient pas à l'autre non plus, il appartient au couple. Et là où on retrouve l'intimité exclusive, c'est lorsqu'il y a transgression de ce temps par un des deux membres du couple lorsque : « Je sais que c'est notre temps, mais je m'en fiche, je me fiche de toi et je prends ce temps tout seul pour boire un verre avec mes copains ».

L'intimité et la tromperie ne sont pas que sexuelles. D'ailleurs, le pire, dans la tromperie, ce n'est pas tant l'acte en lui-même que la relation affectueuse qui s'installe avec un autre membre que celui du couple. En thérapie, cela se traduit par exemple par : « Il m'a trompé souvent mais cette fois, il l'a appelée chouchou. Et chouchou c'est moi ! ». Les mots ne sont pas sans importance.

6) Pour qu'il y ait couple, il faut pouvoir « énoncer sans dénoncer » (Hirsh).

C'est pouvoir dire le lien, sans devoir le dénoncer. À partir du moment où l'on peut vivre à deux sans dénoncer, alors on peut dire qu'il y a couple. Et ce qui fait qu'il n'y aura plus couple, c'est que l'on ne puisse pas dire, soit que lorsque l'on dit, on doit dénoncer le lien. Cela a l'air d'être évident pourtant ce n'est pas si simple de pouvoir énoncer sans dénoncer et c'est cela qui va faire la vitalité du couple. Il faut pouvoir énoncer des choses dans la relation, pouvoir dire des choses, dans le désaccord sans se lever et claquer la porte, et sans que, si moi je dis quelque chose, tu sois obligé-e de penser comme moi et que toi aussi tu puisses dire ce que tu penses.

En conclusion, à la question « y a-t-il couple ou pas couple », ce n'est pas grave si, en guise de réponse, à un moment ou à un autre, un des vecteurs manque. On peut très bien vivre à certains moments sans projet, sans reconnaissance mutuelle, sans intimité, en ne pouvant pas faire avec le rêve et la réalité... Ce n'est pas la fin du monde, c'est la vie... Ce qu'il faut observer c'est comment, au fil du temps, les différents vecteurs vont travailler assez fort pour donner du volume à l'histoire pour permettre au couple d'exister. Tout en sachant que le couple change, qu'il n'est pas ce qu'il a

été et qu'il n'est pas ce qu'il sera. Un couple est quelque chose de très mouvant, qu'on ne peut pas saisir. Quand on croit qu'on l'a on ne l'a pas, et si on croit qu'on l'a, on ne l'a plus. Il faut que le couple vive... Mais s'il n'y a pas de temps ou s'il y a trop peu d'espace pour chacun des vecteurs, le couple est alors en difficulté.

« Le couple, quand on l'a, c'est comme la savonnette dans la baignoire... »