

Le couple, ça se soigne!

INTIMITÉ • Si chacun prenait soin de sa relation comme de sa voiture! Jelena Juvet, coordinatrice du Service de consultation conjugale fribourgeois, livre son expérience de thérapeute.

FLORENCE MICHEL

La vie de couple est un défi, peut-être le plus grand que l'on puisse se lancer. On y laisse souvent des plumes et des illusions. On y investit tellement d'attentes que les déceptions deviennent des blessures. Deux individus qui se sont pourtant choisis rencontrent toujours, à des degrés divers, des difficultés à vivre ensemble. Mais la grande illusion du couple, c'est de croire que celui-ci n'a besoin pour vivre ni des efforts de chacun des conjoints (ah! l'influence du «ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants»), ni éventuellement d'aide extérieure.

«Nous nous aimons, mais nous ne nous entendons plus...» Lorsqu'un couple est malade, pourquoi ne pas faire appel à un thérapeute? La démarche demande du courage mais on la fait de plus en plus. Depuis cinq ans, Jelena Juvet, conseillère conjugale à Fribourg, se consacre à aider les conjoints en crise.

«La Liberté»: – Qui sollicite votre aide? Vient-on toujours vous voir en couple?

Jelena Juvet: – Je reçois des personnes de 18 à 70 ans, de toutes les couches sociales, de toutes les nationalités. Certaines viennent sans leur conjoint. L'an passé, j'ai reçu 113 couples, 21 femmes seules et 13 hommes seuls. Les couples sont aussi bien des personnes mariées, avec ou sans enfants, que vivant en union libre. Huit situations étaient un deuxième mariage.

Quelques ouvrages qui éclairent

Mais tu ne m'avais jamais dit cela, Ajanta et Serge Vidal Graf, Ed. Jouvence. Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus, John Gray, Ed. Laffont. Duo-Duel, Jean-Yves Savoy, Ed. La Passerelle, et Couple et aventure du même auteur, ESP Lausanne. N'y a-t-il pas d'amour heureux? et Père manquant, fils manqué, Guy Corneau, Ed. de l'Homme et Laffont. Ces femmes qui aiment trop, R. Norwood, Ed. J'ai lu. La danse du couple, Serge Hefez avec Danièle Laufer, Ed. Hachette. A quoi sert le couple, Willy Pasini, Ed. Odile Jacob. La sainte folie du couple, Paule Salomon, Ed. Albin Michel.

Les conjoints en difficulté attendent-ils longtemps avant de faire appel à vous?

– Oui. Certains viennent presque au dernier moment, quand la relation est déjà bien détériorée et qu'on constate des signes précurseurs du divorce.

Quels sont ces signes?

– Le mépris, la critique, l'attitude défensive, la dérobade. Ce que le célèbre thérapeute de couple américain John Gottman nomme «les quatre cavaliers de l'Apocalypse». Il n'est pas rare que les couples viennent quand ils ne communiquent déjà plus, ou qu'ils ne font que se disputer, crier. Certains sont déjà séparés physiquement ou font chambre à part. Heureusement, des couples consultent sans qu'il y ait de conflits violents, seulement une insatisfaction vis-à-vis de la relation.

Qu'est-ce qui déclenche le besoin de faire appel à une aide professionnelle?

– Une dégradation progressive de la relation, mais aussi, souvent, un incident tel qu'une dispute violente, un adultère ou une détérioration psychique chez l'un des partenaires, par exemple un état anxieux, une dépression. Des problèmes sexuels, qui sont souvent une conséquence des difficultés relationnelles, amènent fréquemment à consulter. Il arrive aussi qu'on vienne sur conseil, par exemple d'amis, de parents qui sont passés par là, d'assistants sociaux, du tribunal.

L'impulsion est-elle plutôt donnée par l'homme ou par la femme?

– Par la femme dans la majorité des cas, mais il n'est pas rare que des hommes téléphonent. Dans une telle démarche, il y en a toujours un qui est plus demandeur, il entraîne l'autre. La première chose à faire, c'est d'essayer de faire une alliance avec celui qui est moins demandeur, et de lui permettre d'exprimer ses réticences. Il arrive au cours de la thérapie que celui qui est



moins demandeur devienne le plus engagé.

Pourquoi les femmes prennent-elles le taureau par les cornes?

– La femme a davantage appris à communiquer, à dire ce qui ne va pas, à revendiquer. Elle se sent plus concernée par la relation du couple. Elle est aussi plus capable de dire qu'il y a un problème et d'avouer une certaine faiblesse. L'homme en a moins l'habitude, bien que cela change.

«Si l'on n'arrose pas une plante, elle crève. Il n'y a pas de miracle.»

Ce qu'on appelle les blessures de l'enfance semblent une cause importante des dysfonctionnements de couple. On attend que le conjoint compense tout ce qu'on n'a pas reçu affectivement...

– C'est une partie de la réponse. Chacun amène dans le couple une valise remplie de son histoire personnelle, notamment de la relation qu'il a eue avec ses parents. Sa représentation, souvent idéalisée, de ce que devrait être la vie de couple, est souvent basée sur le modèle parental ou son contraire. Cet idéal contraste avec la réalité du quotidien. Lorsque les manques affectifs ont été grands dans l'enfance, les attentes sont très importantes, voire excessive. D'où déceptions et insatisfactions. Mais il ne faut pas oublier qu'un partenaire attentionné, engagé et bienveillant peut aussi jouer un rôle réparateur et permettre à l'autre d'atteindre un nouvel équilibre, une meilleure estime de soi.

Qu'est-ce qui vous frappe le plus?

– Chaque conjoint a sa propre perception de l'histoire du couple. En les écoutant, j'ai parfois l'impression qu'ils ne parlent pas de la même situation! Et souvent les partenaires ont tendance à mettre sur l'autre la responsabilité des difficultés et à attendre de lui qu'il fasse un effort. Lorsque la communication est figée dans les reproches et qu'il reste très peu de place pour des propositions positives, c'est parfois signe de mission impossible pour le thérapeute. Je me rends aussi

compte que le manque de communication peut être très ancien. Les hommes rencontrent aussi une réelle difficulté à trouver leur place dans le couple actuel, en tant que conjoints et surtout en tant que pères. L'éducation des enfants est souvent source de conflits, par exemple au niveau des exigences et des limites à poser, en particulier dans les familles recomposées.

Quels sont les reproches les plus fréquents?

– Chez les femmes: «Il ne m'écoute pas, il ne me comprend pas.» Chez les hommes: «Elle me fait des reproches tout le temps, elle est hargneuse et dévalorisante.»

Et l'infidélité?

– L'adultère est un problème fréquent, mais de loin pas présent dans la majorité des cas. Il apparaît autant comme un symptôme du dysfonctionnement de la relation que comme sa cause. Mais il peut être une des crises qui surviennent tout au long de la vie d'un couple. On peut la dépasser et trouver un nouvel

équilibre, en tout cas redéfinir certaines attentes qui ont été déçues. Il faut essayer de comprendre le sens de cet adultère, certains y parviennent.

Certains couples ont de la peine à survivre à l'extinction des feux de la passion...

– Une passion se transforme. On retrouvera celle du début de temps en temps, mais il faut l'alimenter, la rallumer. Je fais souvent remarquer: «Vous faites le service de votre voiture régulièrement...» Mais pour faire le service de son couple, on attend vingt ans. Si on n'arrose pas une plante, elle crève, il n'y a pas de miracle.

Pourquoi tant de négligence?

– On considère trop souvent la relation comme acquise, donc on néglige de la cultiver. De plus, ça demande un effort de se donner rendez-vous à l'extérieur, de se dire des choses gentilles, de sortir de l'ordinaire, d'imaginer... Ça peut aussi exiger un petit sacrifice financier de partir un week-end. La vie de couple, c'est un effort constant, un engagement, comme dans un travail.

Quatre à six consultations sont en général nécessaires selon votre pratique, parfois davantage. Qu'avez-vous obtenu lorsque les gens repartent chez eux?

– Parfois le couple arrive à trouver un nouveau mode de fonctionnement. Avec l'aide de la conseillère, il est parvenu à expliquer la crise, à lui donner un sens. La conseillère tente donc dans un premier temps de décoder les messages cachés, de déceler les attentes déçues derrière les silences, les reproches, les conflits et la violence. Elle aide les conjoints à verbaliser les émotions et à modifier les interactions par un travail sur la communication. Elle offre donc

un espace permettant une prise de conscience, une meilleure connaissance de soi-même, de l'autre. Le couple peut ainsi redéfinir les attentes réciproques dans une plus grande acceptation de l'autre.

La consultation conjugale sert-elle à éviter la séparation?

– Elle veut d'abord améliorer la relation, la rendre plus gratifiante – mais la notion de gratifiant varie d'une personne à l'autre... Il peut s'agir de problèmes très concrets, comme la répartition des tâches ménagères, ou plus abstraits comme l'échange affectif. Il apparaît parfois au cours de la thérapie que les divergences sont trop importantes, les souffrances aussi, et qu'il est difficile de retrouver une relation harmonieuse.

Si la séparation semble la meilleure solution, comment intervenez-vous?

– Je veille à maintenir la communication, à favoriser le deuil de la relation. S'il y a des enfants, même si le couple est dissous il doit continuer à fonctionner en tant que couple parental pour assurer leur éducation. Je suis très sensible aux répercussions d'une séparation sur les enfants et j'emploie tous mes efforts de thérapeute pour essayer de retrouver l'équilibre dans le couple. Mais il ne faut pas non plus dramatiser les conséquences du divorce sur les enfants. La recherche a démontré que vivre en permanence dans une atmosphère conflictuelle peut être plus préjudiciable que la séparation, qui implique une souffrance intense mais plus limitée dans le temps.

Propos recueillis par FM

Le Service de consultation conjugale, rue de Romont 14, à Fribourg, fait partie de l'Office familial cantonal. Le tarif de la séance est fonction du revenu (entre 40 et 130 francs). ☎ 026 322 54 77.

«On voulait tout faire ensemble, et on s'étouffait»

Nicole et Jean*, la quarantaine tous deux, formaient un couple depuis sept ans lorsqu'ils ont fait appel à la consultation conjugale. Leurs fréquentes disputes, généralement déclenchées «pour des brouilles», avaient fini par pourrir leur relation dans un épuisant cycle de menaces de séparation suivies de réconciliations. «Nous avons deux caractères forts, assez emportés...» dit Nicole. Mais chacun tenait à l'autre. C'est Jean qui a suggéré d'aller consulter. «Elle ne voulait pas. Puis elle a téléphoné elle-même.» Au fil de sept séances, les dysfonctionnements du couple ont été analysés à fond, exercices pratiques à l'appui. Par exemple, la conseillère demande à chacun des conjoints d'écrire ce

qu'il aimerait que l'autre fasse pour lui, quelles attentes, quels appuis il attend.

Sur ces bouts de papier, Nicole et Jean découvrent des aspects de l'autre qu'ils ignoraient. Le déclenchement des disputes, souvent lié à des attentes frustrées et à des exigences élevées (surtout lorsque, comme eux, on a connu un divorce), prend alors une importance moins dramatique puisqu'on a conscience de ses motifs. Encore faut-il savoir dire «stop» lorsque le ton monte, reconnaître le seuil à ne pas dépasser.

Le signal peut être donné par le conjoint, cible de la colère de l'autre, par exemple en allumant une bougie qui signifie: «Là, c'est trop». La consultation conjugale, sou-

ligne Nicole, «c'est tout un travail sur soi-même, ça va vraiment loin.»

Au bout de la thérapie, tous deux sont «devenus plus indépendants. On voulait tout faire ensemble et sans se l'avouer, on étouffait», note Jean. «J'ai trop voulu le changer», dit Nicole qui a aussi dû faire un pas vers son compagnon dans le domaine de la sexualité, pour mieux respecter ses besoins à lui. «On savait ce qui se passait, mais on avait besoin d'une sorte d'apprentissage, d'outils pour telle ou telle situation.» Les violons sont accordés. En été, Nicole et Jean vont se marier.

* Prénoms d'emprunt

FM