

La thérapie de couple, c'est quoi ?

En quoi consiste-t-elle exactement ?

Comment ça se passe ?

Combien ça coûte ?

Le psychothérapeute de couple Serge Hefez, auteur de “la Danse du couple” vous l’explique

Pourquoi consulter

- **Quand faut-il consulter ?**

Quand chacun reproche à l'autre d'être la cause de sa souffrance et se vit comme une victime. Dans un couple, on passe par des hauts et des bas. Or il peut arriver que les deux partenaires n'arrivent plus à sortir de ce système de ressentiment et d'accusations réciproques. Chacun ne voit plus que les problèmes que l'autre lui apporte, ne croit plus en ses capacités de changer. **C'est le blocage.** On sent qu'alors il ne s'agit plus d'une crise passagère. La seule façon de s'en sortir est d'introduire un tiers dans la relation, qui va permettre de rétablir la communication.

- **L'infidélité n'est-elle pas aussi un motif fréquent de consultation ?**

Il y a souvent des histoires d'infidélité quand un couple va mal. Mais elles sont plutôt le révélateur de la crise que sa cause. Quand on se sent abandonné, plus désirable, alors on se tourne vers une personne plus attentionnée. Parfois, des couples consultent avec l'intention de se séparer sans agressivité, de réfléchir au moyen de préserver au mieux l'équilibre des enfants.

- **Pourquoi choisir une thérapie de couple plutôt qu'une sexothérapie ou une thérapie personnelle ?**

Il y a toujours des problèmes sexuels dans les couples qui viennent en thérapie, mais ce n'est pas le motif essentiel. Chacun a conscience que les relations sexuelles sont devenues insatisfaisantes, voire inexistantes. Tous deux sentent bien que c'est la conséquence de la mésentente et non sa cause. D'ailleurs, **quand ça commence à aller mieux, le couple retrouve une libido plus harmonieuse.** En revanche, s'il s'agit d'un problème purement physique, mieux vaut consulter un sexologue. Une thérapie de couple se justifie si on est dans un système d'accusations réciproques ; une thérapie individuelle quand la personne se sent mal, indépendamment de sa relation avec son partenaire.

- **Quel est l'enjeu ?**

Le but d'une thérapie n'est pas de déterminer qui a tort ou raison, mais plutôt de rétablir la communication. Le couple est une entité qui a ses règles, ses codes, ses habitudes, et il arrive que les deux partenaires ne s'y reconnaissent plus. Le thérapeute donne les moyens à chacun d'exprimer ses insatisfactions par rapport à la relation et non par rapport à l'autre. Ce changement de perspective permet d'entrer dans un processus de **collaboration conjointe pour revoir le « contrat » sans viser à changer l'autre**, car c'est impossible. On sort du règlement de comptes destructeur pour devenir constructif.

Le déroulement de la thérapie

- **Comment se déroulent ces thérapies ?**

Lors de la première consultation, **chaque partenaire explique clairement ce qui l'amène**. En général, ça commence par des lamentations. « Il est trop ci et pas assez ça. » « Elle est insupportable... » Le thérapeute explique alors qu'ils sont ici ensemble pour déterminer ce qui doit être changé dans la relation pour que cela fonctionne à nouveau. Il ne s'agit pas de se plaindre mais de devenir actif, de formuler ce qu'on veut vraiment.

Cela permet à chacun de trouver un **objectif commun sur lequel travailler, dans une véritable collaboration**. Par exemple : reprendre une sexualité, renouer le dialogue, partager plus de choses avec les enfants... Si l'une avance : « Moi, je viens parce qu'on est parvenu à un point de non-retour et que j'aimerais arranger la situation. » Et que l'autre dit : « Je viens pour aménager la séparation et j'aimerais que mes enfants ne souffrent pas trop », le travail thérapeutique est impossible. Il faut alors établir un dialogue entre les deux partenaires, **transformer les reproches en demandes**. Ça change complètement la relation.

- **Les hommes et les femmes réagissent-ils différemment ?**

En étant médiateur, le thérapeute crée une relation d'intimité avec chacun des partenaires. En particulier avec les hommes, car c'est beaucoup moins naturel pour eux de parler de l'intimité, des émotions. C'est d'ailleurs souvent le motif des consultations. Les femmes se plaignent : « Il ne dit jamais rien. Je ne sais pas ce qu'il pense, j'ai l'impression de le harceler ! » **Il faut leur expliquer que les hommes n'ont pas les mêmes besoins d'échange et de parole qu'elles**. Alors le dialogue avec le psy s'instaure, une relation de confiance s'établit. Le thérapeute n'étant ni dans le jugement ni dans l'intrusion, mais dans le soutien inconditionnel.

- **Pourquoi ça marche ?**

A partir du moment où tous deux sont dans le cabinet d'un thérapeute, c'est qu' **ils ont tous les deux envie d'améliorer la situation**. « On est malheureux ensemble, mais on aimerait bien que ça change ensemble. » Ce consensus constitue déjà la moitié du travail. Au fil des séances, chacun s'étonne de découvrir ce que l'autre éprouve, pense et s'imagine. **Les femmes** sont souvent stupéfaites de la qualité émotionnelle des propos de leur compagnon, qui verbalise, auprès du thérapeute, des choses qu'il n'avait jamais exprimées. **Les hommes**, à l'écoute de ce que leur femme confie au psy, entendent mieux la souffrance authentique et moins les reproches. Ainsi, quelque chose change dans la façon dont l'un et l'autre se perçoivent.

- **Y a-t-il des « exercices » à faire entre chaque séance ?**

Le thérapeute peut effectivement encourager ses patients à prendre le temps d' **aménager des rencontres en tête à tête** pour recréer un lien d'intimité qu'ils avaient perdu. Ou, lors de fréquentes disputes, les inciter à **répéter les mots que l'autre prononce**. C'est une méthode qui permet d'entrer dans l'univers intérieur de l'autre et d'ouvrir son point de vue. Il y a des trucs qui facilitent la communication dans le cas de couples qui n'ont plus de rapports sexuels, non pas parce qu'ils n'en ont pas envie, mais parce qu'aucun des deux ne parvient à faire le premier pas et attend que l'autre le fasse. Lui ne voulant pas se retrouver dans une position de « violeur » insupportable, et elle dans une posture plus passive, ne sachant que répondre au désir de son mari. On leur propose **le langage des rubans**. Elle pose un petit ruban rouge, lui un petit ruban bleu sur la commode de la chambre quand ils ont envie de faire l'amour. Cela permet de passer par-dessus le langage et de créer un jeu autour d'une question très pesante.

- **A quoi voit-on que la situation évolue ?**

En quatre séances maximum, on passe à une véritable collaboration. Ce n'est pas gagné, mais c'est bon signe.

En revanche, la thérapie échoue quand le couple est allé trop loin dans la blessure réciproque, au point de rendre impossible la cicatrisation. Quand l'un des deux est devenu trop différent et désire quelque chose que l'autre ne peut plus lui donner, le couple est remis en cause car ce n'est plus de cette relation dont il a besoin. C'est fréquent

quand un seul des conjoints suit une thérapie individuelle. Il clarifie ses désirs, tandis que l'autre reste au même point.

- **Que faire quand l'un veut consulter et pas l'autre ?**

S'il y a un refus catégorique, inutile d'insister. Fréquemment, c'est la femme qui traîne son mari, qui vient parce qu'elle lui a présenté la thérapie conjugale comme leur dernière chance. Et... ça passe ou ça casse ! Mais depuis deux-trois ans, les hommes se montrent plus demandeurs. Et de jeunes couples amoureux consultent dans un but « préventif » pour mettre toutes les chances de leur côté avant de fonder une famille, pour avoir la certitude qu'ils ont choisi la bonne personne.* En collaboration avec Danièle Laufer, éd. Hachette Littératures, 17 ?.

- **Combien de temps dure la thérapie ?**

Parfois en deux ou trois séances, c'est reparti, le problème de communication est réglé. Parfois, le travail dure plusieurs années, mais il s'agit souvent là d'une thérapie individuelle conjointe, quand les dysfonctionnements actuels du couple ont révélé des problèmes passés, en particulier des relations difficiles avec les parents.

- **Combien ça coûte ?**

Les psychanalystes ne sont pas conventionnés, leurs honoraires ne sont pas remboursés. Il faut compter un acte de consultation par personne, ce qui fait 100 euros pour les deux. Une séance dure une heure, à raison d'une à deux séances par semaine.