

LA THÉRAPIE DE COUPLE

L'évolution des structures familiales donne une importance accrue à la réussite de la vie de couple. Par ailleurs, cette vie de couple est elle-même plus instable, compte tenu de la libération des mœurs et des possibilités de refaire sa vie à un âge plus avancé.

Le couple, pour durer, doit être en mouvement afin de s'adapter continuellement aux circonstances nouvelles. La vie du couple se place dans une dynamique où les crises sont nombreuses. Parler de problèmes laisse entendre que des solutions sont possibles, il est vrai que certains de ces couples où règne une insatisfaction mutuelle, voire en crise profonde, peuvent bénéficier avantageusement d'une thérapie de couple.

Dans une famille, les indications de thérapie de couple ont lieu lorsque les difficultés relationnelles rencontrées sont localisées essentiellement au couple.

Il s'agit le plus souvent lorsque le dysfonctionnement se situe au niveau du couple

- de conflits verbaux ou physiques avec parfois désirs de séparation
- de dépression avec perte des désirs sexuels ;
- de troubles sexuels apparus après la naissance d'un enfant ;
- d'angoisses chroniques : l'un des partenaires se sent étouffé par l'autre qui se sent lui-même abandonné.
- de crainte de passage à l'acte dangereux de l'un des membres du couple.
- l'un des partenaires se plaint des agirs d'emprise incessants de l'autre.

Lorsque les crises du couple ne trouvent pas leurs résolutions dans un délai raisonnable ou bien que la solution trouvée laisse l'un des deux dans un manque ou dans une souffrance psychique. En grande instabilité, le couple est alors directement confronté à la rupture redoutée plus ou moins directement. Pour certains, cette épreuve est dramatique ; les statistiques sont là pour nous rappeler la fréquence des suicides après ruptures amoureuses.

L'intervention d'un psychothérapeute est alors nécessaire. Cette intervention peut s'effectuer de plusieurs façons ; le choix se pose souvent entre une psychothérapie individuelle de l'un des membres du couple focalisée sur les dysfonctionnements de sa vie amoureuse ou bien une véritable psychothérapie de couple (le premier entretien doit aider à faire ce choix et envisager éventuellement une thérapie de couple, celle-ci possédant certaines spécificités).

Contrairement aux thérapies individuelles où le travail interprétatif vise les processus psychiques d'une personne, l'activité interprétative dans les psychothérapies de couple concerne un autre domaine complexe, celui où s'articule la dynamique du couple.

Le thérapeute peut travailler à partir du mythe existant dans le couple. Le mythe individuel de chacun, qui est le résultat de son vécu émotionnel envers la famille d'origine, de l'héritage qui en découle et de la complexité de ses propres expériences de vie.

· L'histoire de la famille d'origine de chacun dont découle, un héritage de croyances et de comportements consécutifs qui influencent profondément la vision de la réalité de chacun et les relations qu'il établit à l'intérieur de son propre couple.

La thérapie de couple

· L'histoire du couple en rapport avec les étapes évolutives qu'il a réalisées.

Ces représentations mythiques jouent un rôle essentiel, parce qu'elles sont le carrefour entre le passé, les familles d'origines dont on doit se détacher avec plus ou moins de souffrance, et l'avenir à travers la filiation. Le mythe peut entrer en crise dans certaines phases du cycle vital du couple, particulièrement dans les moments de passage d'une phase à l'autre du cycle évolutif quand les transformations sont nécessaires pour s'adapter aux exigences de la nouvelle phase de vie.

Le système de communication sera essentiellement concerné puisque la thérapie de couple impose le face à face. En plus de la parole, le thérapeute utilisera souvent le regard et son attitude comme mode d'intervention. Il incitera le participant hésitant à parler car le travail d'élaboration se limite très vite si la parole est confisquée ou réservée à l'un des membres. Le thérapeute doit écouter celui qui parle en même temps qu'il observe et enregistre les messages non verbaux de l'autre (haussement d'épaules, attitude d'agacement...).

Le thérapeute doit repérer les particularités habituelles de cette communication (discordance entre le contenu verbal et le ton - obséquiosité, condescendance, critique, sarcasme). Il doit par conséquent conserver une neutralité complète et ne doit pas faire alliance ou marquer une préférence avec l'un des deux membres du couple. Il doit également assurer à chacun des deux partenaires la possibilité de s'expliquer et de se déculpabiliser face aux accusations de l'autre partenaire. Il est nécessaire d'assurer un soutien narcissique à chacun afin d'éviter les risques de dépréciation de soi.

Le thérapeute est ainsi amené à reprendre souvent les affirmations du couple, exprimant ainsi ce que chacun ressent et vit face à son partenaire, de manière à ce que l'un et l'autre prennent conscience de l'impact de ses paroles et de ses comportements. La reformulation modulée et positive du thérapeute permet alors tous les aménagements nécessaires à la bonne dynamique du couple.

Les aménagements de la dynamique du couple sont durables et profondes, elles tendent à permettre aux partenaires du couple de mieux vivre ensemble ou bien de se séparer.

Gérard VIGNAUX - Juillet 1999

[©http://www.psychanalyse-psychotherapie.org/psychanalyse-couple.html](http://www.psychanalyse-psychotherapie.org/psychanalyse-couple.html)