

Consulter un conseiller conjugal ou un thérapeute de couple

Gérard Krieger, 17 avril 2005. Rencontre des Focolari (Familles nouvelles)

Parfois on me dit : ah, vous recevez des couples à problèmes... Il n'existe pas de couples « à problèmes », il existe des couples, et tous les couples passent un jour ou l'autre par une difficulté plus ou moins grande dont ils n'arrivent pas forcément à bout tout seuls. Alors un certain nombre d'entre eux viennent consulter un C.C. ou un Th. de couples.

Qui consulte ?

Des personnes qui vivent en couple et qui souffrent de leur relation pour différentes raisons : mésentente récurrente, absence de communication, difficultés sexuelles, insatisfaction chronique, disputes et autres souffrances relationnelles. Toutes les situations de souffrances personnelles et relationnelles qui s'installent progressivement dans la vie du couple et dont on n'arrive plus à gérer les effets ni à contenir les débordements émotionnels. De préférence le couple vient ensemble, en entretiens conjoints. Mais il arrive que l'un des deux ne se sente pas vraiment concerné (en général l'homme qui, on le sait bien, croit souvent n'avoir besoin de personne, et n'aime pas trop se remettre en question !), et alors on peut consulter tout seul pour un problème de couple : ça marche aussi !

A quel âge consulte-t-on ?

Entre 25 et 80 ans, de la naissance du couple jusqu'à sa vieillesse, il n'y a pas d'âge...

A quel moment de la vie de couple vient-on en consultation ?

Entre 25 et 35 ans, les jeunes couples, souvent mariés depuis peu, mais se connaissant depuis plus ou moins longtemps avant le mariage. L'engagement ferme dans le mariage, l'installation dans la vie quotidienne, souvent la naissance du premier enfant représentent de tels changements dans la relation amoureuse fusionnelle et idéalisée du début, que le « choc du réel » met leur couple en danger de rupture. Se fait alors tout un travail d'accompagnement à l'intégration de la vie telle qu'elle est, et non pas telle qu'elle est rêvée. **Cela s'appelle le dur travail psychologique du deuil de l'illusion.** Souvent se révèlent à cette période des souffrances anciennes, qui ont leur origine dans l'enfance de chacun des deux membres du couple, des blessures non cicatrisées qui empêchent l'un ou l'autre, ou les deux, de construire une relation satisfaisante et équilibrée avec son partenaire.

Entre 40 et 50 ans la demande d'aide tourne autour des questions d'éducation et des conduites à tenir vis-à-vis de leurs enfants adolescents qui leur en font voir de toutes les couleurs : questions d'autorité, des limites à poser, des valeurs à transmettre, peur de la drogue, de la violence, de l'avenir pour leurs enfants. Viennent se rajouter à cette préoccupation des problèmes de couple, de communication, de conflits entre les parents souvent déclenchés par ces adolescents qui savent tellement bien utiliser les failles et les incohérences du couple parental. C'est le moment de resouder la solidarité conjugale pour constituer un garde-fou aux débordements adolescents ; le soutien d'un tiers extérieur peut être précieux à ce moment-là.

Entre 50 et soixante ans le couple qui a élevé des enfants aborde la période dangereuse de ce que nous appelons **le syndrome du nid vide** : les enfants devenus grands quittent la cellule familiale constituée depuis un quart de siècle, et le couple se retrouve face à face, et souvent devant un grand vide. Il faut retrouver un nouveau sens à sa vie et à son couple, ou alors partir chacun de son côté, parfois avec une partenaire plus jeune. Beaucoup de divorces ont lieu à ce moment-là où un travail d'approfondissement du sens de la vie et du couple deviendrait plus que nécessaire.

Quel est le but du Conseil conjugal ?

Il n'est pas de réparer, rafistoler ou recoller le couple à tout prix. Le conseiller respecte la vie, le cheminement, l'évolution de ses clients quelle que soit la direction que prendra leur travail : il n'a pas de solution à leur conseiller, mais à leur permettre de faire leur chemin propre pour résoudre leur souffrance le mieux possible, tout en leur donnant quelques outils d'analyse et de compréhension de leur difficulté. En tant que « tiers extérieur » comme on dit, il est là comme garant du respect des règles qui rendent un dialogue libre et authentique possible entre eux. Sa neutralité bienveillante accompagne sans jugement et sans parti-pris l'évolution de leur relation de couple où chacun doit pouvoir grandir en se sentant respecté dans ce qu'il est, dans ce qu'il vit. A travers cette présence par l'écoute, cet accompagnement attentif, neutre et pourtant du côté de la vie, le couple se retrouve bien souvent dans un dialogue renouvelé, mais aussi parfois dans l'acceptation pacifiée d'une séparation inéluctable. Dans tous les cas, chacun y aura gagné un peu ... en humanité.