

LA VIE CONJUGALE : De l'idéal à la réalité

*Rédigé par Dominique THEWISSEN, psychothérapeute
Avec quelques ajouts de Dominique NASIM KRISCHEL
(en caractères italique)*

Conférence donnée à Charleroi le 01 décembre 2007 dans le cycle « Regards sur la femme » avec l'asbl « Femmes musulmanes de Belgique »

En clair : Comment se passe la vie conjugale ?

Que l'on soit mariés ou concubins ou familles recomposées...

Qu'est-ce qui se passe quand ça ne va pas ?

Qu'est-ce qu'on peut faire pour améliorer les choses ?...

Pour (ré)concilier idéal et réalité, concilier signifiant accorder, créer une zone d'accord, réconcilier : recréer une zone d'accord avec une amnistie, ce qui pourrait assez bien résumer le travail psychothérapeutique avec les couples qui viennent nous consulter.



LA TRAJECTOIRE DU COUPLE

La littérature concernant le couple est abondante et variée, ce sujet vaste et passionnant concerne chacun d'entre nous dans la mesure où, tout au long de notre vie, nous sommes confrontés à former des couples , *qu'ils soient de longue durée, éphémères ou temporaires* :

Nous sommes confrontés au couple dès notre naissance et tout au long de notre enfance face au couple formé par nos parents (de quelque type que ce soit heureux ou non, divorcé ou recomposé...) , mais aussi par tous les couples formés dans notre famille proche ainsi que ceux de notre famille plus élargie et de notre entourage social.

Ces images de couple vont déjà nous « formater » : ces exemples vont forger en nous des modèles qui nous influenceront tout au long de notre vie, modèles desquels nous aurons beaucoup de mal à nous détacher si nous en avons le besoin ou l'envie.

Ces modèles auront d'autant plus « la vie dure » qu'ils sont imprimés en nous de manière très peu consciente.

Un des aspects de la psychothérapie de couple sera d'amener chacun des partenaires à prendre conscience de ces modèles, de l'idéal qu'ils se sont construits afin de l'aider à voir en quoi la réalité qu'ils vivent aujourd'hui se révèle souvent infiniment aussi appréciable et respectable que cet idéal dont ils se sentent chacun(e) si éloigné(e)s.

Ensuite, nous serons confrontés à notre propre désir (ou non-désir) de couple puis à sa réalisation (ou non réalisation) concrète, à notre évolution, aux différentes étapes de notre vie : éventuellement devenir parents....

Là se crée une étape cruciale dans la vie de couple : le couple jusqu'alors conjugal va devenir double : conjugal et parental.

Faire co-exister ces deux couples se révèle souvent un exercice de haute voltige.

D'abord parce que les deux membres du couple vivront l'expérience de la naissance d'une manière très différente, la femme se révélera souvent pendant quelques semaines, voire quelques mois, moins disponible pour la vie conjugale, ce que parfois l'homme aura du mal à vivre.

Lorsque ce nouveau couple aura trouvé une certaine « vitesse de croisière », il faudra trouver le juste équilibre entre les deux couples jusqu'à la prochaine naissance etc.



Jusqu'au jour où le dernier enfant volera de ses propres ailes et là, on assiste à une étape au moins aussi délicate que la naissance du premier enfant qui nous a propulsés au rang de parents : le couple se retrouve en face à face à une période de vie où se profile à l'horizon la pension et, pour le couple, il s'agit parfois d'un raz de marée dévastateur : *se retrouver face à face ensemble sans les enfants...*

Pour beaucoup de femmes fort « mères » et peu « épouses » ce grand vide est tentant à combler avec les petits-enfants e : si c'est le cas elle évite encore le couple proprement dit.

Certains couples ont tellement investi leur forme parentale qu'ils ne savent plus très bien comment être un couple conjugal...

Et là, le risque est grand que le couple éclate, ou termine en se « détestant cordialement » ou encore n'arrive plus qu'à exister qu'en tant que grands-parents, prisonniers à jamais du couple parental.

A ce stade, le travail psychothérapeutique de couple sera plus de revisiter l'idéal pour lui permettre de retrouver une place dans la réalité.

Dans ce parcours de couple viendront se greffer les événements plus ou moins heureux ou dramatiques de la vie : les naissances dont je viens de parler mais également tous les événements liés à la vie professionnelle, familiale et sociale.

Chaque étape, chaque événement se traduit par une période de RE-AJUSTEMENT qu'on qualifie le plus souvent de « crise. »

La première étape délicate du couple sera de passer de la période « d'attachement fusionnel » entre les deux membres à la période où le couple va (re)commencer à s'ouvrir vers l'extérieur.

Les premiers ajustements seront liés aux rythmes respectifs de chacun , puis il faudra se mettre d'accord sur le degré de liberté de chacun etc.

Nous sommes tous des couples mixtes !



Pour aborder, dans le contexte dans lequel j'interviens aujourd'hui, les difficultés auxquelles les couples sont confrontés, il est inévitable de faire un détour par la notion de « couple mixte »

Si l'on regarde le couple avec cette grille de lecture particulière, on en distinguera trois catégories :

- **Le couple endogène dans lequel les deux membres du couple sont issus de la même culture, d'une même nationalité.**
- **Le couple mixte dans lequel chacun est issu d'une culture, d'une nationalité différente**
- **Le couple endomixte dans lequel chacun est issu d'une même culture, d'une même nationalité mais dont l'un a grandi dans le pays d'origine et l'autre dans un pays d'accueil.**

Si ces notions peuvent être riches d'un point de vue sociologique, elles le sont, à mes yeux, nettement moins d'un point de vue psychothérapeutique, si ce n'est pour relever la nature des problèmes, des souffrances, des questionnements auxquels on pourrait s'attendre lorsqu'un couple vient consulter.

Mais pour moi, le piège est grand alors dans mon travail d'enfermer le couple qui vient me voir dans une certaine

forme de stéréotype : « tel type de couple, tel type de problème ».



Lorsqu'un couple vient me voir, je vois d'abord deux individus qui sont en souffrance, en demande d'aide avec une telle universalité touchante dans les problèmes rencontrés que cela m'a amenée à la question suivante :

« Ne sommes-nous pas tous des couples mixtes ? »

En effet, qui pourrait se vanter, même au sein d'une même famille, d'avoir exactement le même système de valeurs, la même conception de la vie, la même organisation de vie que mon conjoint ?

Car il ne faut pas se leurrer : vivre en couple, c'est une négociation permanente entre nos désirs, nos valeurs, nos habitudes

Mme Sylvie PERL, thérapeute de couple depuis des années, dit :

*« Un couple c'est beaucoup d'amour,
énormément de tolérance,
pas mal de confrontation et de réajustements
et 80 % de négociations »*

Lorsqu'un couple se déchire, ce n'est pas tant parce que, tout à coup les deux prennent conscience des distances qui les séparent (et elles sont parfois bien plus importantes dans des couples endogènes que dans des couples mixtes) mais parce qu'ils n'arrivent plus à les gérer. Cela c'est une réalité universelle dans quasi tous les couples.

Ce type de constat intervient le plus souvent à l'occasion d'une période de crise du couple, liée aux étapes que j'ai décrites ci-avant : sortie de la période fusionnelle, naissances, décès ...

Pourquoi ?

Parce que c'est justement dans ces périodes délicates que vont venir au jour des questions « de détail » sur lesquelles on n'a pas toujours eu trop envie de s'arrêter au départ.

Par exemple, des questions liées à des choix éducatifs pour les enfants qui vont aller des choix les plus simples en apparence (comme choisir l'école de l'enfant) à des choix touchant à des valeurs culturelles et familiales : comme de savoir si l'enfant sera élevé par la mère à la maison (et donc parfois elle devra quitter son emploi), s'il ira en crèche, chez une gardienne privée ou chez une des grands-mères (encore faudra-t-il décider laquelle et ne vexer personne !!) ou encore des choix relevant des valeurs philosophiques et religieuses du couple.

*TOUS ces choix vont toucher
TOUTES les formes de couples !*

Par exemple, même dans un couple endogène (= au sein d'une même communauté ethnique, qu'il soit belge, marocain ou autre), confier l'éducation de son enfant au(x) parent(s) de l'autre signifie qu'il faille faire de la place, dans l'éducation de son enfant, aux valeurs éducatives de l'AUTRE famille.

Cela peut se révéler infiniment difficile même, et peut-être surtout, dans un couple belgo-belge.

Autre exemple en ce qui concerne les choix religieux pour l'éducation de l'enfant : certains couples catholiques, protestants, juifs, musulmans vivent parfois des tensions très fortes lorsqu'ils ne conçoivent pas leur foi pourtant de la même obéissance de la même manière.

C'est aussi vrai dans un couple où l'un est croyant et l'autre non, l'un pratiquant et l'autre non, l'un laïque exacerbé et militant et l'autre plus œcuménique...



La religion n'a rien à voir là dedans mais bien les valeurs sous jacentes et l'alliance des 2 partenaires du couple sur le type d'éducation à donner à leurs enfants ou sa déficience cruelle... ou une compétition entre les deux époux

Par exemple, lorsqu'il s'agit de décider comment et quand dans l'éducation de l'enfant comment les parents vont introduire la prière ou les scouts ou le militantisme style Faucons Rouges

ou autre...(quel que soit le mouvement de jeunesse !) dans l'éducation de l'enfant.

Il s'agit en fait de découvrir et concilier dans « quel bain » culturel, éthique et doctrinal va baigner l'enfant avec l'accord clair et précis des 2 parents

Cela peut se révéler parfois moins compliqué dans un couple mixte où une conversion est intervenue parce que là, il y a souvent un engagement beaucoup plus conscient sur le plan religieux.

Pour revenir à des questions plus quotidiennes, je prends souvent l'exemple du tube de dentifrice : notre vie conjugale est agrémentée de mille et une négociations quotidiennes et un tube de dentifrice (pas rebouché, écrasé sur le milieu...) peut être un véritable poison dans un couple.

Evidemment, chacun se dira : on ne va pas divorcer pour un tube de dentifrice ! Les autres peut-être mais pas nous...

Le tube de dentifrice sera parfois accompagné de linge déposé à côté du panier, d'un partage des tâches ménagères inévitables (et pas toujours dans le sens qu'on s' imagine, il y a aussi des femmes qui se font servir !)

C'est avec tous ces « petits riens » qui peuvent paraître risibles aux autres mais qui pourrissent la vie du couple que les conjoints arrivent en consultation : des difficultés quotidiennes plus ou moins graves, un symptôme qui prête à sourire en dessous duquel se cache une souffrance plus vaste, « l'arbre qui cache la forêt.... »

Quels que soient les problèmes annoncés, le travail du psychothérapeute de couple sera d'analyser AVEC les conjoints les valeurs qui sont en jeu DERRIERE ces

problèmes quotidiens et là, on touchera à certaines particularités selon qu'on ait devant soi tel ou tel type de couple...

Il s'agit toujours de travailler à la CONCILIATION des systèmes de valeurs, à la RECONNAISSANCE de l'autre dans sa différence, à dire à l'autre ce qu'on n'arrive pas à lui dire, à confronter ses rêves à la réalité, à découvrir le mythe fondateur du couple etc.

Ce qui va parfois différencier les couples endogènes, mixtes ou endomixtes, ce sera le chemin à parcourir, le degré de déception par rapport aux attentes, à ce qu'on imaginait de l'autre.

Parce que plus on va penser que l'autre a les mêmes valeurs que soi-même (sans prendre la peine de le vérifier, ce qui se passe souvent au début d'un couple lorsqu'on est « tout feu tout flamme »), plus grande sera la déception de découvrir les distances qui nous séparent.

Une source de déception plus caractéristique alors des couples mixtes et endomixtes sera également liée à l'intention des partenaires en contractant le mariage.

Si les intentions ne sont pas claires de part et d'autre, le risque est grand que le mariage soit fragile.

Le type de déception auquel on s'attend le plus sera lié au partenaire arrivant de l'étranger dont l'objectif prioritaire était d' « avoir ses papiers ».

Mais il ne faut pas négliger les unions où, en faisant venir le conjoint de l'étranger (càd du pays d'origine), le partenaire vivant en Europe s'imagine (plus ou moins consciemment) pouvoir contrôler l'autre puisqu'il connaît le pays, la langue ...

Le conjoint (homme ou femme) accueilli en Europe est perdu, paûmé, sans repères et donc dépendant financièrement, légalement : il/elle est surtout déraciné,

sans sa famille, sans ses amis : la perte est d'abord psychologique

Souvent le conjoint « venu d'ailleurs » éprouve une grande souffrance, voire un épisode dépressif, ou même une réelle dépression : il/elle se vit comme très démuni, sans ressources pour rebondir car sa famille à lui (ou à elle) sera restée au pays.

Paradoxalement, certains couples mixtes vont se révéler beaucoup plus solides si leurs membres ont, dès le départ, conscience de leurs différences et sont au clair quant à la nature de leur engagement matrimonial.

Lorsque j'ai préparé cette conférence, je parlais de tout cela avec mon mari (marocain d'origine) et sa conclusion, très masculine dans sa simplicité clairvoyante, a été :

« Evidemment, nous sommes tous des couples mixtes. Pour toutes les raisons que tu exposes mais aussi (et surtout ?) parce que nous sommes homme ou femme ».

Et ça, c'est vraiment la question centrale, universelle dans tous les couples : nous vivons ensemble et sommes si différents !

Notre différence vient de notre nature même comme si, hommes et femmes, venions d'une planète différente.

John Gray dans son best-seller

*« Les hommes viennent de Mars,
les femmes viennent de Vénus »*

version livre ou mieux encore, la pièce de théâtre qui en est tirée, illustre à merveille et avec beaucoup d'humour ce concept et donne de précieux conseils pour mieux communiquer – et donc mieux se comprendre – et donc résoudre les conflits entre hommes et femmes.

Ces conseils pourraient se résumer à cesser de projeter sur l'autre notre propre mode de fonctionnement en pensant que « mon conjoint va m'aimer comme je l'aime et me le montrer comme je le lui montre ! »



Nous sommes différents et avons des manières très diverses, voire opposées de fonctionner : ce n'est ni bien, ni mal, cela est ! C'est ainsi et pas changeable...

Il est nécessaire pour se construire de d'abord s'accepter soi, puis ce couple-là tel qu'il est avec ses atouts et ses différences douloureuses pour arriver à s'accepter tels que nous sommes : ensuite seulement peut venir le pas vers l'autre, vers sa différence.

Et peu importe qui des 2 fait le premier pas : ce qui compte est celui/celle qui débloque la situation

*Le plus long voyage commence par un petit pas
(proverbe chinois)*

Simple, difficile, mais pas impossible.

LA SEXUALITE DANS LE COUPLE

Une des raisons qui amène également les couples à consulter tourne autour des difficultés liées à la sexualité. Et là, on en revient aux différences fondamentales entre les hommes et les femmes, à leur manière de vivre leur sexualité mais également à la difficulté de parler de « cela ».

Parler de sexualité n'est pas facile, car parler de sexualité, c'est parler de choses très personnelles et très intimes, c'est aussi parler de soi.

C'est difficile pour tout le monde, quel que soit la culture à laquelle on appartienne, mais c'est encore moins évident pour les cultures très pudiques, voire puritaines

Le premier endroit où l'on devrait apprendre à parler de soi, c'est dans la famille, ensuite le premier endroit où l'on devrait être à l'aise pour aborder ce sujet, c'est dans son couple.

Or les choses ne sont pas toujours aussi simples, non pour des raisons religieuses mais pour des raisons le plus souvent culturelles.

Et changer les choses n'est pas non plus aisé, cela doit se faire tout doucement, dans le respect des uns et des autres.

Parler de soi n'est PAS tout dire, c'est apprendre à partager ce qui est partageable en fonction du type de relation que l'on a avec telle ou telle personne, c'est aussi apprendre à cultiver son jardin secret.

Lorsque l'on a pu apprendre cela en famille, on part déjà avec un bon bagage dans le couple et il paraîtra naturel de pouvoir parler de sa sexualité avec son partenaire puisqu'on la partage avec lui.

Beaucoup de difficultés liées à la sexualité vont pouvoir être solutionnées en aidant les membres du couple à établir un dialogue, à s'exprimer sur leur vécu.

Dans ce domaine, on se rend souvent compte du désarroi des deux partenaires.

J'insiste sur les deux partenaires parce que trop souvent, on résumera la question à ce constat : la femme n'obtient pas de plaisir parce que l'homme ne sait pas s'y prendre, ne fait pas attention, est égoïste etc.

Or les hommes aussi vivent des blocages, des frustrations, des peurs.

Et pour un homme, comprendre comment sa femme « fonctionne » n'est possible que si elle lui donne certaines clés fondamentales.

Certains également pensent qu'en donnant beaucoup d'informations aux jeunes, ils n'auront pas de problèmes une fois mariés. C'est un peu comme si on donnait à un bébé une fiche technique qui lui explique comment il faut faire pour marcher.

Or, depuis qu'il est au monde, il voit des gens marcher, il est programmé pour marcher mais il ne marchera que lorsqu'il sera prêt et personne – pas même sa mère ou son père – ne pourra lui éviter l'expérience faite des chutes mais aussi des satisfactions.

Pour la sexualité, c'est un peu la même chose.

Parler de certains aspects de la sexualité doit faire partie de l'éducation des enfants, de manière naturelle.

Certains aspects de la vie conjugale seront également appris inconsciemment par l'enfant puisqu'il voit vivre ses parents depuis sa naissance et feront partie de lui tout aussi inconsciemment à l'âge adulte.

Si j'ai eu des parents qui n'expriment jamais leurs émotions, comment ai je appris à exprimer les miennes ?

Si ma mère ressasse que :

« Tous les hommes sont des cochons qui ne pensent qu'à cela ! » comment puis je être une femme désirante sans culpabilité ou un jeune homme au clair avec ses désirs ?

Il n'y a aucune recette universelle dans ce domaine. Chaque famille va faire comme elle peut, avec ce qu'elle est et chaque membre du couple arrivera au début du mariage avec son bagage formaté du passé et ils découvriront ensemble la sexualité qu'ils vont partager.

Cette expérience faite de découvertes, de peurs, de plaisirs, de déceptions, personne ne pourra – heureusement – la leur éviter.



La violence conjugale

Malheureusement, on ne peut également parler de thérapie de couple sans évoquer la question délicate de la violence conjugale.

Qu'elle soit physique ou psychologique (et souvent les deux ensemble), la violence s'inscrit toujours dans la souffrance : dans tous les cas celle de la victime et des « spectateurs » (la plupart du temps, les enfants) mais également celle de l'auteur.



Rien n'excuse la violence mais caricaturer en 2 camps est partiel et erroné : il n'y a pas une douce victime toute blanche (femme ou homme) et un(e) sadique invétéré(e).

La violence est un processus lentement construit à 2 où la victime (homme ou femme) ne dit rien, consent à demi-mots, ne met pas ses limites ou même ne les connaît pas et où le/la tortionnaire s'habitue à prendre toutes les décisions et à être suivi(e) comme un père ou une mère autoritaire avec un enfant qui le suit tout le temps

Il s'agit souvent de reproduction de scènes d'enfance : le/la victime est un ancien enfant très soumis, écrasé qui n'ose pas dire ses limites, voire ne les sent même plus

La personne violente est aussi souvent une ancienne victime de réels abus mais, à la différence du premier, elle s'est rebellée et ne supporte pas de « suivre quelqu'un », ce rebelle est un rebelle de réaction et d'opposition en lien à son histoire.

« Plutôt dominer qu'être dominée ! »

La violence est un passage à l'acte qui remplace (bien mal) la parole, c'est un langage corporel quand les 2 personnes n'ont plus ou pas ou jamais eu les mots

Il est toutefois des cas extrêmes et rares où l'on a devant soi de véritables psychopathes (dont l'une des caractéristiques est de ne pas ressentir de culpabilité ni aucune émotion) pour lesquels il semble encore actuellement peu probable de pouvoir effectuer un travail de type psychothérapeutique.

La question de la violence conjugale et/ou parentale est TOUJOURS à prendre au sérieux .

Il nous apparaît important de travailler sur deux axes si possible en même temps :

A. un axe légal : la tolérance zéro au niveau policier et judiciaire pour préserver les enfants avant tout et le partenaire battu (homme ou femme)

B. un axe psychothérapeutique de construction et de médiation volontaire ou imposée par la justice

Ce travail psy peut s'exercer sur différents plans : il peut s'agir d'une médiation (de couple ou de famille) pour reconnecter les conjoints, ne fut-ce que partiellement, d'une

médiation de séparation, d'une réelle thérapie de couple et/ou familiale, d'une endroit neutre pour « visiter » les enfants...



Toutes ces possibilités seront mises en place SELON le degré de « gravité » de l'expression de la violence dans le couple : tous les degrés sont possibles, de la victime en danger de mort consultant seule au couple se présentant en thérapie parce qu'il vient de vivre un épisode de violence sans antécédent, il y a évidemment toute une gamme de situations qu'un psychothérapeute peut être amené à aborder.

De manière assez globale, le travail sera d'aider chacun des protagonistes à réfléchir à ce qui, dans SON histoire personnelle fait qu'il/elle se retrouve dans le rôle de « victime » ou de « bourreau » et d'être coincé(e) dans ce scénario à répétitions bien malgré soi...

Le travail psy consiste à les aider à trouver en eux les ressources qui vont leur permettre de sortir de ce rôle.

Ce sera également essayer d'aider le couple à comprendre les déclencheurs des passages à l'acte violent pour mettre en place des stratégies permettant un autre moyen d'expression du mal-être ou de résolution des conflits etc.

Evidemment, plus tôt on demande de l'aide, moins on laisse de chance à la violence de s'enraciner.

La fin du couple conjugal

Tous les couples ont une fin.

En théorie cette fin devrait coïncider avec notre mort ... Avec l'allongement de la durée de vie et la prolifération des couples recomposés il est bien des cas où la séparation est inévitable pour préserver les membres du couple et parfois même les enfants.



Si un mariage doit idéalement se réfléchir, se préparer, s'il est bon que les futurs conjoints aient pris la peine de discuter et de se mettre d'accord sur un certain nombre de choses, c'est un peu la même chose pour la séparation.

Il arrive même que les personnes se forment un idéal autour de la séparation et se retrouvent (à nouveau) extrêmement déçues devant la réalité.

Le mécanisme le plus courant est de penser (inconsciemment bien sûr) que la séparation va transformer le conjoint en ex-conjoint parfait.

Non seulement, il/elle va rester le même (avec ses qualités et ses défauts) mais une période de deuil est nécessaire pour les membres de ce couple qui se termine.

Une séparation, un veuvage, un divorce nécessite toujours une période de deuil non de l'autre mais de la relation telle qu'elle fut et donc de « digestion de la perte »

Un divorce voulu est quand même un deuil de la relation avec souvent une culpabilité supplémentaire d'en être l'instigateur/trice.

C'est souvent APRES cette période que les ex-conjoints arrivent à nouveau à communiquer plus sereinement.

Lorsqu'il n'y a pas d'enfants, les négociations seront d'ordre organisationnel et matériel et, une fois toutes ces questions réglées, il ne sera plus nécessaire de se rencontrer.

Quand de ce couple sont issus des enfants, les ex-conjoints vont rester, quoiqu'il advienne, ne fut-ce que dans les yeux de leurs enfants, mon père, ma mère, càd un couple parental, obligés de se rencontrer à de multiples occasions

Ex : garde alternée, droit de visite mais aussi pour régler certaines questions, pour prendre ensemble certaines décisions ... à l'hôpital en cas d'accident, au mariage des gosses...

On divorce de son conjoint, pas de ses enfants !

Il arrive que des couples viennent en consultation et décident de se séparer en cours de thérapie.

Dans ce cas, le thérapeute peut accompagner temporairement le couple dans le processus de séparation pour la faciliter en quelques brèves séances.

Lorsque la séparation est effective, il est beaucoup plus rare que les ex-conjoints s'adressent ensemble au même thérapeute.

La responsabilité individuelle

Je voudrais terminer mon intervention en vous parlant de l'aspect qui me semble le plus important dans toutes les relations humaines et donc dans le couple, c'est la notion de responsabilité individuelle.

Si nous ne sommes pas responsables de la famille dans laquelle nous naissons, des événements qui nous affectent tout au long de notre vie, nous avons toutefois la responsabilité de ce que nous en ferons.

Si nous avons vécu un traumatisme, nous ne pourrons pas toute notre vie dire

« Ce n'est pas ma faute, c'est à cause de tel ou tel, de ceci ou de cela ».

Chacun, chacune de nous devra, à certains moments de son parcours, se remettre en question, régler ses propres problèmes, trouver ses propres solutions (avec ou sans aide) pour pouvoir vivre en harmonie avec les autres, avec l'autre.

