

Le couple : une illusion ... ou une étape de croissance ??

Par Dominique KRISCHEL
Thérapeute de couple



Le couple... !

Voilà un mythe éternel ainsi qu'une entreprise désirée et risquée par la majorité d'entre nous...

Les premiers temps, les amants se confondent dans le plaisir de la relation amoureuse et tentent désespérément de constituer un noyau autour de cette relation au sein de laquelle deux personnes tentent de se développer.

Le couple n'est pas une invention nouvelle, ni propre à l'espèce humaine.

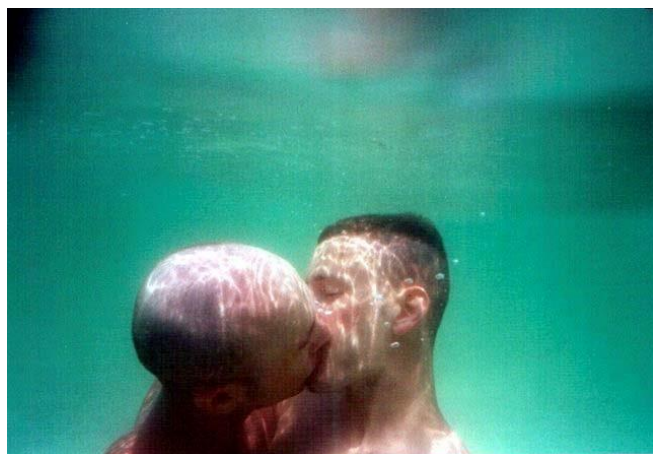
D'autres espèces animales vivent également cette entité qu'est le couple.

Sur un point de vue socio philosophique, je dirais que le couple forme une dyade. Et cette dyade complexe est propre aux habitants de la terre (à quelques exceptions près).

En effet, il semblerait que tout soit dyade : le jour n'a de sens que parce qu'il y a la nuit ; la vie parce que la mort est au bout de tout être vivant (sinon nous serions tous éternels) ; le réveil ne prend son sens qu'à l'issue du sommeil et l'homme parce que la femme existe. (et vice versa of course !)

Bien sûr, nous incluons dans cette vision du monde toutes les formes de couples les plus diversifiées, notre monde moderne en a inventé beaucoup comme les couples concubins, les couples vivant sous 2 toits différents, les familles recomposées (sous quelque mode de garde que ce soit)...

Nous y incluons aussi les couples homosexuels (gay ou lesbiens) s'ils s'inscrivent, comme les couples hétéro, dans une certaine durée et un projet commun.



TOUS CES COUPLES entrent dans la même catégorie puisque chacun(e) d'entre nous possède, qu'il/elle en soit conscient(e) ou pas, 2 polarités : un pôle féminine ET un pôle masculin ; de la même manière que nous nous sécrétons tous et toutes des hormones mâles (= testostérone) et femelles (= œstrogène) et ce, quelque soit notre choix d'identité sexuelle.



Depuis la nuit de temps, l'être humain a créé une relation de couple sous diverses formes : monogamie, polygamie des hommes et plus rarement des femmes (= polyandrie), autorisation de divorce (partiel ou complète) ou interdiction totale de divorce avec sacralisation du mariage, mariage arrangé ou non...

Toutes ces variantes sont avant tout culturelles et traditionnelles avant que d'être souvent justifiées sur un plan religieux. Chacun d'entre nous croit en toute innocence et « dur comme fer » que notre système est naturel et supérieur à ceux d'autres peuples : il nous paraît « naturel, voire inné » parce que c'est celui dans lequel nous sommes nés et avons été élevés : du coup, totalement inconsciemment nous projetons cette vision du couple comme « supérieur et naturel » sur celui des autres jugés « inférieur et qui doit progresser » vers notre modèle.

C'est vrai pour toute une culture, une religion, une classe sociale mais c'est aussi souvent projeté de la vision du couple de nos parents , notre 1^{er} modèle de couple, sur notre couple actuel si nous faisons comme eux (= répétition de scénario style photocopie) ou juste le contraire (= rébellion en opposition mais en lien direct inversé avec le couple parental)

Créer son couple en autonomie du modèle de ses parents ou de sa culture est donc un long processus, avec les mêmes partenaires ou

pas : ce n'est pas le nombre des partenaires qui comptent mais le fait de traverser les différentes étapes du processus.

L'extraordinaire investissement amoureux est caractéristique des couples modernes et occidentaux (XX et XXI siècles) où l'amour, le grand Amour (avec un grand A !) est un pré-requis indispensable sans cesse réinvesti.

La barre, mise très haut, est souvent source d'épuisement et de désillusions.

Dans le monde occidental (Europe + Amérique du nord) AVANT le XX ème siècle et ailleurs dans tous les autres continents, le couple est avant tout une sécurité, un arrangement entre familles de même bord, une volonté d'identité au sein d'une communauté, la volonté de perpétuer un nom, un désir de descendance ... voire un héritage de terres ou d'usines ou de la ferme familiale.... plus qu'une relation basée sur l'amour.

Dans ce type de couple plus « traditionnel » les sentiments d'amour, de tendresse, de partage existent aussi ; mais, et c'est un océan de différences, ils ne constituent pas un prérequis préalable : ils viennent en cours de route et, s'ils se développent, ils sont vécus comme un cadeau supplémentaire bienvenu mais facultatif, une espèce de « cerise sur le gâteau »

***« Le couple occidental où on s'unit par Amour
(avec un grand A !) est comme une casserole d'eau bouillante en
dessous de laquelle les deux partenaires tentent
- souvent désespérément – de maintenir un feu constant »***



« Dans les mariages arrangés (à ne pas confondre avec les mariages forcés !) comme les couples asiatique, africain ou autre ou ceux que l'on forme en Occident après 40 ans Il s'agirait d'une casserole d'eau froide en dessous de laquelle chacun allume le feu progressivement ! »



Des exemples de ces deux visions du monde, si différentes, pullulent aussi bien dans les religions monothéistes et polythéistes que dans les observations historiques et archéologiques.

Tous les êtres semblent égaux, se croisent par centaines et milliers dans les villes, dans le métro, sur les lieux de travail...

Cependant, on ignore à première vue ce qui fait qu'à un moment donné le regard d'une personne croise celui d'une autre ; l'une

d'entre elles sort de la multitude parmi des centaines et des milliers et ce choix semble être (au début) tout à fait inconscient et innocent. Il n'en est pas vraiment ainsi !

Sur le plan pulsionnel et fonctionnel, il est avéré scientifiquement que les femmes réellement « disponibles » émettent le plus souvent inconsciemment des phéromones que les hommes perçoivent sans le savoir et inversement.



Sur le plan psychologique, les choix des rencontres se font selon des modes très complexes dépassant souvent notre volonté et notre conscience : en effet, nos attirances amoureuses semblent être régies par des structures psychologiques souvent fort refoulées.

La rencontre amoureuse est donc très rarement le fruit du pur hasard – si tant est que le hasard existe !...

Elle s'inscrit dans un projet de réparation de notre histoire personnelle, de cicatrisation des blessures liées à notre Œdipe et à nos blessures narcissiques ou au renforcement de ces dernières.

Le couple acquiert alors une fonction réparatrice ou une fonction pathologique.

C'est ainsi que des histoires ont tendance à se répéter au cours de la vie : il/elle aura beau changer de partenaire(s), les rôles dévolus restent quasiment les mêmes car on observera qu'il/elle reproduit le même schéma de couple avec les mêmes jeux scéniques :

« Les acteurs changent, les rôles restent »

Il ne faut pas s'inquiéter et commencer à vérifier si notre couple est pathologique ou non. Ce n'est absolument pas ici l'objet de notre intervention.

Ce qui est important de retenir c'est que le choix du partenaire n'est en aucun cas innocent.

Cependant, nous avons souvent entendu des propos inquiétants quant à la signification et le sens du couple dans la vie de chacun. En effet de nombreuses personnes, lorsqu'elles sont en couple présentent leur partenaire :

« Je te présente ma moitié..., »

« C'est ma demi portion ! »

ou disent dans la relation : « Je ne suis rien sans toi ! ».

Le couple n'est donc pas une addition où $1 + 1 = 1$ mais bien $1 + 1 = 5$!

Vous me direz à juste titre qu'aucune de ces deux additions ne sont justes. Vous avez raison sur le plan mathématique $1 + 1 = 2$.

Néanmoins, le couple répond effectivement à cette seconde addition $1 + 1 = 5$.

En effet, le couple est un espace où deux personnes existent à part entière ET en dehors de l'autre avant d'être en relation avec sa partenaire.

Ces personnes existent spécifiquement avec des expériences familiales, personnelles, scolaires, sexuelles, sociales, professionnelles, affectives, spirituelles uniques et fort différentes. Ceci est leur unicité.

Elles ont grandi dans une famille monoparentale, ou, avec la présence des deux parents, en tant qu'enfant unique ou faisant partie d'une fratrie, voire une tribu de plusieurs enfants avec des membres de la famille qui gravitaient autour d'eux.



Avant de former une relation de couple, elles ont leur propre histoire, leur propre vécu. Cela fait à ce niveau 2 des 5 entités de la relation couple.

Viens ensuite un second niveau où chaque personne du couple est dans un espace de fantasmes sur la manière d'être de l'autre afin de répondre à nos attentes, nos désirs sexuels, sociaux, familiaux...

Ce second niveau est capital dans la relation de couple car, en effet, la cohésion des partenaires va être alimentée par cet espace de fantasmes ; c'est là aussi que va se développer l'intimité de chacun avec l'autre ; enfin, c'est encore au sein de cet espace privilégié que va se manifester toute la sexualité et la sensualité de la relation entre les deux individus. (ce qui fait 2 nouvelles entités : le fantasme que j'ai sur mon partenaire et celui qu'il/elle a sur moi= entités 3 et 4)

Jusque-là, les deux partenaires sont très orientés vers eux-mêmes, et peu ouverts aux autres.

A partir de ce niveau, « l'organisme relationnel », le « système couple » va davantage s'ouvrir sur l'environnement qui l'entoure.

Précédemment, durant la fusion, « l'état amoureux » des premiers jours -mois, le couple se suffit à lui-même : les partenaires ne sont contents qu'en étant ensemble, que lorsqu'ils peuvent échanger, faire l'amour, se découvrir : ils sont peu ou pas disponibles à la réalité extérieure.

Ce n'est que petit à petit que les deux partenaires vont prendre conscience de l'environnement différent de chacun avec ses spécificités, ses limites, ses incohérences, ses contractions.

A cet étage vont apparaître également les premières sources de tension, de conflits, de désaccords.

Après la fusion viennent la différenciation et l'irruption de la réalité : le voile se déchire

C'est pourtant là que commence vraiment les fondations du couple : avant ce n'étaient que des amants, plus ou moins passionnés ou pas, c'est la mise en place du décor de la vraie pièce qui peut enfin se dérouler...

C'est au travers de cette période cruciale que va s'établir ou non la phase de construction de la relation et de sa consolidation dans ses bases pour le futur et l'avenir de sa pérennité.

Voici donc développées les deux autres entités qui nous mènent au chiffre 4.



La 5ème unité de cette addition est « l'espace couple » lui-même.

Il s'agit d'un espace au sein duquel les deux partenaires vont réaliser des projets en commun avec leur relation de couple par les autres (= reconnaissance sociale): comme par exemple, louer ou acheter une maison à deux, avoir des enfants, vivre ensemble, se marier, aller en vacances ensemble, inviter d'autres couples...

A travers cette addition $1 + 1 = 5$, nous remarquons que la relation de couple n'est pas une relation uniquement entre 2 êtres mais que le couple est un système au sein duquel existe -devrait exister - de

l'espace pour les individus, pour leur attente et fantasmes ET de la place pour le couple.

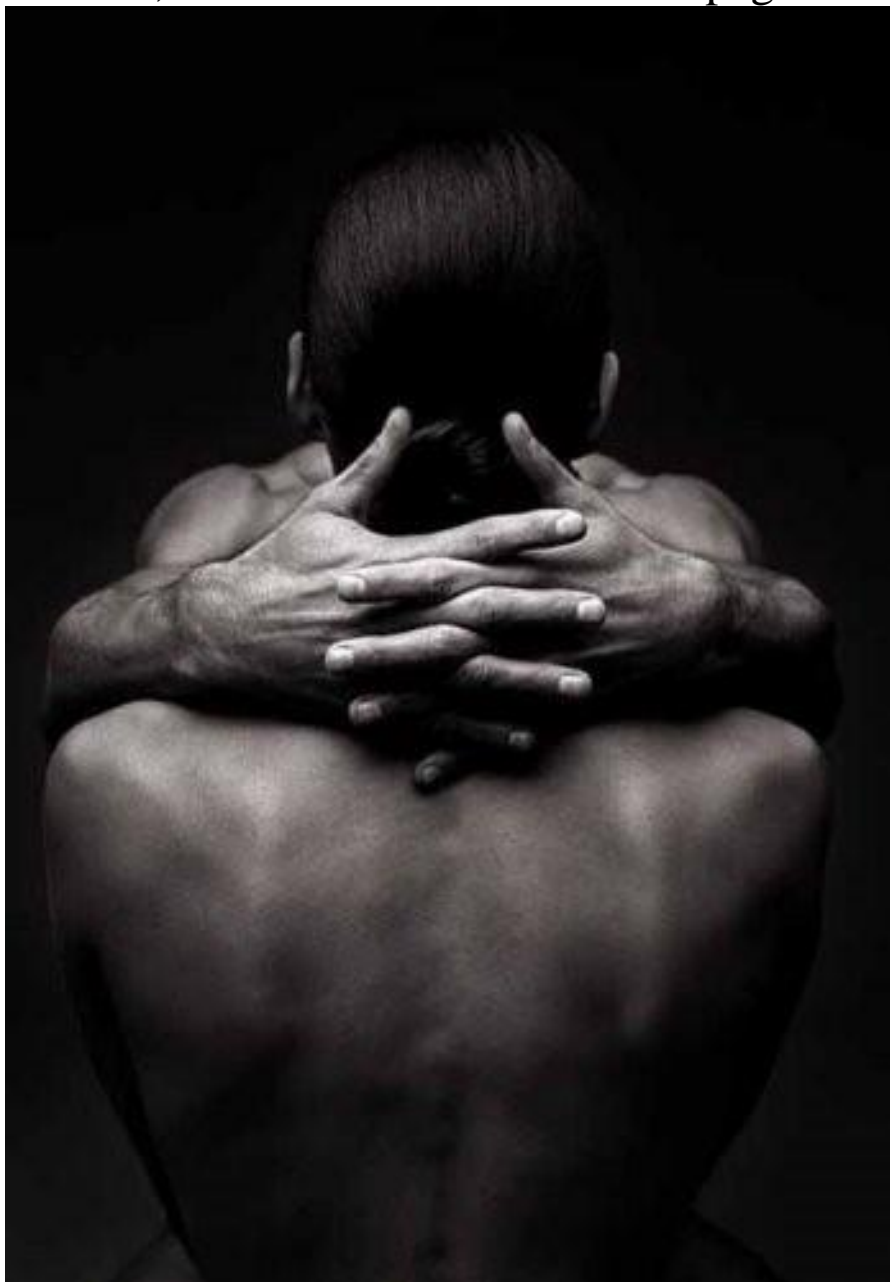
Un système où chaque entité a sa place et est, non seulement indépendante, mais également interdépendante.

En effet, lorsqu'1 de ces unités n'est pas satisfaite ou respectée, la conséquence de cette frustration va rejaillir sur les autres entités, sous forme de non disponibilité à l'intimité, de râlerie, de bouderie ou encore de fuite de la relation.



*« L'homme (au sens être humain)
désire une chose (= objet au sens psychologique du terme)
qu'il n'a PAS trouvée ; il la recherche jour et nuit mais sa
recherche serait étonnante
si elle ne cessait dès que l'objet de son désir est trouvé.
Car un objet déjà trouvé ne peut figurer dans l'esprit
humain... : Tu ne chercherais pas si tu m'avais trouvé ! »*

(Djalâl-al-Dîn Rûmi, philosophe et poète turc du XIII ème
siècle, dans « Le livre du dedans » page 51



**Le conflit est aussi un mode de relation,
si imparfaite soit-elle....**



Les couples qui viennent nous consulter ont en commun, malgré leurs conflits et leurs souffrances, de tenter de « bâtir un pont» entre eux comme s'ils étaient encore sur des berges opposées mais parallèles d'une même rivière.

Dans ce sens, une thérapie de couple est déjà un espoir, un lieu de paroles et de communication.

Cela ne veut pas dire qu'ils resteront forcément ensemble...

Par contre le couple qui est en thérapie de couple va faire le chemin conjoint pour trouver ENSEMBLE une solution qui les épanouira et où ils se respecteront : que ce soit à travers d'une séparation choisie (et non plus subie) ou à travers d'un nouveau cheminement à deux construit sur des bases rénovées.

Les thérapeutes de couple du centre AutrementPsy ne croient pas à la thérapie de couple à long terme car il s'agit souvent d'une addition de problématiques personnelles individuelles dont le terrain de jeu et d'expression est le couple.



Cette thérapie de couple est donc temporaire, de 5 à 10 séances maximum, et réparties à une fréquence moyenne d'1 fois/mois environ.

Des exercices pratiques sont prévus entre les séances car le couple SE VIT en dehors des séances psy bien plus que dans le cabinet des thérapeutes.

Petit à petit les séances sont espacées si le mieux-être s'installe...

A l'inverse en cas de grosse crise ou de violence, nous les recevons de manière plus rapprochée, voire en urgence, pour « déboguer » et empêcher l'escala de en vrille.



Cela veut dire que souvent le couple se chamaille ou se déchire au travers de sa sexualité, (ou de son manque de sexualité), au sujet de l'éducation des enfants ou de la gestion financière : ce sont là les 3 zones sensibles principales classiques (mais il y existe d'autres !) qui permettent de se faire mal ou/et de se venger de l'autre qui m'a blessé.

C'est là que le conflit s'exprime mais c'est rarement là le réel problème sous-jacent.

Plus souvent il s'agit de besoins non assouvis : besoin de reconnaissance, de tendresse, d'affection, de désir..., de partage d'émotions, d'échange d'idées...que je revendique à haute voix à travers mes reproches ou en silence par mon mutisme et ma bouderie mais que je ne demande pas !

L'autre DOIT savoir si elle/il m'aime !!...

Que nenni...

*« Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et
les mots pour le dire en conviennent aisément... »
disait Bossuet il y a 300 ans...*

**Homme et femme si différents, nous avons à (ré)apprendre à
communiquer en tant que couple) à sentir nos besoins individuels,
à les traduire en mots, à oser dire nos doutes, à risquer nos
besoins... bref à créer la relation « je-tu » ET la relation
« nous »...**

