



La THÉRAPIE DE COUPLE

DAVE DENBERG, MSW, CSW



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

La THÉRAPIE DE COUPLE

DAVE DENBERG, MSW, CSW



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

**UN CENTRE COLLABORATEUR
DE L'ORGANISATION PANAMÉRICAINE DE LA SANTÉ
ET DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
1 Facteurs influant sur le couple	2
2 Définition de la thérapie de couple	10
3 Devons-nous suivre une thérapie?	13
4 Préoccupations face à la thérapie de couple	16
5 Comment trouver un ou une thérapeute.....	20
6 Questions d'ordre pratique	23
7 Séparation des conjoints	25
Annexe.....	28

La thérapie de couple : Guide d'information

ISBN 0-88868-477-0

Code de produit : PM012

Imprimé au Canada

Tous droits réservés © 1999 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité, et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur – sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

Pour tout renseignement sur d'autres ressources du Centre de toxicomanie et de santé mentale ou pour passer une commande, veuillez vous adresser au :

Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1
Canada

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
Courriel : marketing@camh.net

Site Web : www.camh.net

Remarque : Pour faciliter la lecture de ce document, le masculin est pris dans sa forme générale et englobe le féminin.

REMERCIEMENTS

Je remercie les couples qui ont suivi une thérapie à l'Institut psychiatrique Clarke, aujourd'hui une division du Centre de toxicomanie et de santé mentale, de leurs questions, suggestions et commentaires relativement à la version originale du présent guide. Je suis également reconnaissant aux nombreux membres du personnel du Centre d'avoir facilité la publication du guide.

Enfin, je voudrais remercier Pamela Blake, M.S.S., et Barbara Edwards-Evans, M.S.S., qui ont toutes deux participé à la rédaction de la première édition du guide, et plus particulièrement Pamela, qui a aussi contribué à la présente édition.

INTRODUCTION

Tous les couples ont des problèmes à un moment donné ou à un autre. Les difficultés qui surgissent entre les deux conjoints s'expliquent de bien des façons. Certaines résultent de causes externes (perte d'emploi, maladie, conflit familial, etc.). D'autres découlent de la personnalité même des conjoints. Plusieurs peuvent aussi être liées à l'évolution naturelle du couple. Souvent, les deux conjoints peuvent résoudre leurs problèmes eux-mêmes. Cependant, il peut arriver qu'ils aient besoin de l'aide d'une tierce partie.

Le présent guide s'adresse aux personnes qui ont de la difficulté à régler certains problèmes au sein de leur couple. Vous vous demandez peut-être si une thérapie de couple pourrait vous aider à résoudre certaines difficultés. Vous avez peut-être déjà décidé d'entreprendre une thérapie de couple, mais vous ne savez pas comment trouver un ou une thérapeute ou vous appréhendez la première séance. Le guide traite des questions que soulèvent régulièrement les couples qui se trouvent dans votre situation. Il aborde aussi quelques questions qui surgissent fréquemment au cours de la thérapie.

Nous utilisons le terme «thérapie de couple», qui est le plus souvent utilisé pour décrire ce type de consultations. Les thèmes évoqués dans le guide ne s'appliquent pas seulement aux couples mariés devant la loi, mais aussi aux couples en union libre. Ils visent tant les couples hétérosexuels que les couples homosexuels.

Le guide ne porte pas sur tous les aspects d'une thérapie de couple. Il ne faut pas oublier que chaque couple présente des caractéristiques bien particulières. Les renseignements figurant dans le guide sont donc uniquement des renseignements généraux.

L'annexe comprend cinq exemples de couples qui ont décidé de consulter un ou une thérapeute et elle décrit brièvement l'évolution de leur thérapie. Nous avons modifié certaines données pour protéger l'identité de ces couples.

1 FACTEURS INFLUANT SUR LE COUPLE

«Il ne faut jamais dire que le mariage comporte plus de joies que de peines.»

— Euripide, *Alceste* (438 av. J.-C.)

«Il n'y a pas de plus belle relation d'amour ou d'amitié, de plus bel exemple de communion des êtres et des âmes qu'un bon mariage.»

— Martin Luther, *Propos de table* (1569)

Ces deux philosophies conflictuelles du mariage, séparées par une dizaine de siècles, sont aussi vraies aujourd'hui qu'au moment où leur auteur les a formulées. La vie à deux est une expérience complexe et pleine de défis. Elle peut être à la fois source de bonheur et cause de malheur. La façon dont les deux conjoints feront face aux divers facteurs qui influent sur leur couple déterminera la nature des liens qui les unissent.

Il existe plusieurs sortes de couples — des couples hétérosexuels «traditionnels», des couples avec ou sans enfants, des couples du même sexe, des couples dont les partenaires proviennent de cultures ou de milieux fort différents. Certains de ces couples devront peut-être faire preuve d'une plus grande souplesse et d'une plus grande ouverture d'esprit pour trouver des solutions à leurs problèmes.

INFLUENCE DE LA SOCIÉTÉ SUR LE COUPLE : LES CONSÉQUENCES DE L'ÉVOLUTION SOCIALE

Le monde dans lequel les couples se forment et évoluent diffère d'une génération à l'autre. Les changements survenus dans la société au cours des 40 dernières années nous ont forcé à modifier certaines de nos valeurs et de nos attentes. Règle générale, les couples d'aujourd'hui se composent de conjoints qui recherchent une

plus grande intimité sur le plan affectif et sexuel, une plus grande égalité entre les sexes et une plus grande acceptation de leurs différences. Toutefois, le taux croissant de divorces révèle une réalité tout autre et suppose que les attentes des conjoints ne sont pas satisfaites.

Pourquoi la réalité devrait-elle être ainsi? L'évolution de notre société n'a pas eu que des conséquences positives. Nombre de changements ont eu des répercussions surprenantes; certains ont souvent même été sources de stress. Bien des changements sont survenus tellement vite que certaines personnes ont été prises au dépourvu et ont eu du mal à s'adapter.

L'évolution du marché du travail nous touche à toutes les étapes de notre vie. À l'heure actuelle, de nombreux jeunes adultes ne peuvent ni décrocher un emploi approprié, ni trouver un logement à prix abordable et doivent, par conséquent, continuer de vivre chez leurs parents à un moment où ils cherchent en fait à acquérir leur indépendance et à former un couple. Leurs parents, quant à eux, peuvent rechercher une certaine liberté personnelle et financière ou traverser, eux aussi, des étapes tournantes dans leur vie.

Dans bien des familles, les deux conjoints sont obligés de travailler pour joindre les deux bouts et doivent concilier travail et responsabilités familiales. De plus en plus de travailleurs et de travailleuses prennent une retraite anticipée; d'autres perdent leur emploi à cause de la restructuration de leur milieu de travail. Souvent, les personnes qui se retrouvent dans l'une ou l'autre de ces situations sont mal préparées à cette transition financière ou émotive. Notre monde se caractérise par une insécurité et une instabilité généralisées. Bien des gens ne savent pas comment se protéger ou comment protéger leur famille contre les aléas de la vie. Pendant ce temps, les médias s'emploient activement à nous faire croire que l'acquisition de biens matériels n'est pas seulement souhaitable, mais indispensable, et que le mariage et la vie familiale sont tous deux source de bonheur sans nuage. Tout cela exerce d'énormes pressions sur les familles qui ne peuvent combler leurs attentes. Les difficultés économiques causent du stress émotif, qui peut ébranler le couple.

Certaines forces économiques et sociales ont également eu des incidences marquantes sur les rôles sexuels. La transformation des idées sur les rôles des hommes et des femmes dans notre société a fait miroiter une plus grande liberté pour les deux sexes et la pleine réalisation de chaque personne, quel que soit son sexe. Cependant, l'évolution des rôles sexuels a créé un sentiment de désarroi et de frustration. Comme nous l'avons déjà mentionné, les deux conjoints doivent souvent travailler à l'extérieur de la maison en plus de partager les responsabilités liées à l'éducation des enfants et aux soins du ménage. Il est vrai que les possibilités d'une existence plus diversifiée et éventuellement plus enrichissante sont nombreuses, mais les nouveaux rôles sexuels sont extrêmement différents des rôles traditionnels et peuvent accroître le stress qui menace le couple, surtout si la volonté ou la capacité d'adaptation d'un conjoint est différente de celle de l'autre. Souvent, les rôles sexuels que nous avons connus lorsque nous étions plus jeunes sont très différents de ceux que nous vivons en tant qu'adultes. Chaque personne et chaque couple doivent trouver des façons de concilier le passé avec le présent. Pour certains, l'absence de compatibilité entre leurs idéaux culturels et religieux de vie de famille et les exigences de la vie moderne peut être une autre source de stress.

ÉTAPES DANS LA VIE D'UN COUPLE

Tous les couples sont différents, mais la plupart traversent des étapes facilement identifiables. Il est naturel de penser que ces étapes se suivent dans un certain ordre — fréquentations, décision de se marier ou de vivre une relation à long terme, années productives (éducation des enfants, avancement professionnel, etc.), âge mûr, retraite — mais les variations sont nombreuses. Les étapes peuvent commencer et prendre fin graduellement ou abruptement. Dans certains cas, une étape peut fusionner avec l'autre. Dans d'autres, certaines étapes peuvent être carrément sautées. Dans des circonstances bien précises, comme un deuxième mariage, si un des conjoints a des enfants d'un mariage antérieur, les étapes peuvent être fort différentes. Chacune de ces étapes s'accompagne de tout un éventail de pressions et de difficultés éventuelles.

Le fait que chacun des deux conjoints traverse probablement une ou plusieurs crises liées à son propre développement psychologique et émotionnel n'aide pas les choses. La croissance personnelle d'un conjoint peut aussi ne pas concorder avec celle de son partenaire ou avec l'évolution du couple.

Il existe une autre complication : de nombreux aspects importants de ces processus sont partiellement ou entièrement inconscients. Voilà pourquoi les conjoints peuvent avoir de la difficulté à les identifier et à en parler.

Les premiers jours des fréquentations correspondent souvent à des vacances de la «vraie vie». Les jeunes amoureux se sentent merveilleusement bien et leurs problèmes semblent mineurs ou sans importance. Les heures que les deux tourtereaux passent ensemble sont généralement agréables et sans complication. Ils n'ont pas encore défini les responsabilités qu'ils devront partager.

La décision de se marier, de vivre ensemble ou de former un couple solide mais sans domicile commun fait ordinairement suite aux fréquentations. Certaines questions surgissent à cette étape : stabilisation des objectifs professionnels, décision d'avoir ou non des enfants, règlement des problèmes affectifs ou autres résultant d'une union antérieure, etc. Les conjoints peuvent ensuite arriver à une certaine stabilité qui leur permet de profiter de leurs acquis.

L'étape suivante pour bien des couples, l'arrivée des enfants, est souvent une période heureuse. Elle peut cependant s'accompagner d'un très grand stress physique et émotif. Chaque conjoint réagit différemment à l'apparition d'un enfant dans sa vie. Les couples doivent aussi réorganiser leur vie après le premier enfant. Quelquefois, ils ont besoin de temps pour s'adapter à leur nouveau mode de vie. Pendant que leurs enfants sont en bas âge, les conjoints passent normalement davantage de temps à répondre à leurs besoins qu'à s'occuper l'un de l'autre. Ils peuvent aussi avoir leurs propres préoccupations.

L'arrivée des enfants fait souvent apparaître des différences de philosophie quant à l'éducation des enfants ou au type de vie familiale que chacun des conjoints souhaite. Souvent, les conjoints ignoraient ces différences. Les couples qui décident de ne pas avoir d'enfants ne vivent pas cette étape et canalisent leur énergie d'une autre façon. Néanmoins, ils font face à d'autres problèmes par suite de leur décision de ne pas avoir d'enfants, y compris ceux soulevés par leur écart face à «la norme».

L'âge mûr peut être une période difficile pour les couples. Pendant la crise de la quarantaine, les conjoints font le point de leurs réalisations et réévaluent leurs buts. Ils peuvent être ou ne pas être heureux et satisfaits de leurs succès. D'autres problèmes surgissent si le couple a des enfants qui commencent leur crise d'adolescence. Les conjoints ne réagissent pas de la même façon au désir d'autonomie de leurs adolescents. Ils peuvent craindre que leurs enfants soient vulnérables à divers dangers comme l'abus d'alcool ou de drogues, les activités sexuelles à risque ou les amitiés dangereuses. La tendance actuelle qu'ont les enfants de vivre de plus en plus longtemps chez leurs parents maintient le sentiment de responsabilité de ceux-ci face à leurs enfants.

Une fois que les enfants ont quitté le foyer parental, les conjoints doivent souvent réapprendre à vivre ensemble. Certains peuvent se sentir démunis du fait que leurs enfants n'ont plus besoin d'eux. D'autres peuvent canaliser leur énergie dans une nouvelle carrière, de nouvelles activités ou une nouvelle relation. Il arrive souvent, à cette étape de la vie, que les conjoints soient aussi appelés à s'occuper de leurs parents. Les pressions s'accroîtront, de même que leur sentiment de frustration : leurs enfants n'ont plus besoin d'eux, mais leurs parents crient à l'aide.

Les gens dans la quarantaine et dans la cinquantaine pensent de plus en plus à leur retraite. Certains couples peuvent trouver leur retraite enrichissante. D'autres peuvent éprouver des difficultés financières et émotives. La maladie et la perspective de perdre la personne avec laquelle on a passé une bonne partie de sa vie comptent parmi les problèmes les plus importants qui surviennent pendant cette période. Quelques couples sont parfois pris au dépourvu par le manque

de structure de leur vie à la retraite. Cela est plus particulièrement vrai si la retraite a été imposée par l'employeur et est arrivée plus tôt que prévu.

INFLUENCES PARTICULIÈRES

Il est souvent difficile d'expliquer pourquoi deux personnes sont attirées l'une par l'autre. Parfois, elles ne le savent même pas elles-mêmes. On peut être attiré par quelqu'un qui nous ressemble ou par quelqu'un qui a des traits de caractère différents ou même tout à fait opposés. On peut admirer des qualités différentes chez nos conjoints à des étapes différentes de leur vie.

Au fur et à mesure que la relation se définit entre les conjoints, l'attraction primaire, les «atomes crochus», est remplacée par une relation plus complexe soumise à l'influence de divers facteurs comme la personnalité de chacun des conjoints et la «compatibilité» entre leurs valeurs, leurs intérêts, leurs expériences de vie, et leurs préférences et antécédents culturels, religieux, éducatifs ou familiaux. Les expériences familiales de chacun influenceront aussi sur leur vie de couple.

Les attentes de chaque partenaire face au couple et aux rôles que chacun des conjoints devrait jouer exercent une influence déterminante. Les partenaires peuvent ne prendre conscience de certaines de leurs attentes qu'au moment où ils ressentent une déception ou qu'un conflit surgit entre eux. Cela se produit souvent pendant une période de changements : les deux fiancés commencent à vivre ensemble, ils se marient, ils ont des enfants ou ils font face tous les deux à des stress considérables. Les conjoints peuvent alors être stupéfaits de découvrir que certaines de leurs attentes face à la vie sont en fait extrêmement différentes.

On ne peut pas échapper au stress de la vie. Le nombre de situations stressantes, leur durée et leur gravité, de même que la capacité de chaque personne d'y réagir, sont des facteurs qui influent sur le couple. Il est normal qu'un couple ait des problèmes pendant une période de changements jusqu'à ce qu'il trouve des façons uniques de s'adapter à la nouvelle situation. La faculté d'adaptation d'un couple

peut être encore plus réduite si le couple fait face à plusieurs stress importants à la fois dans différents aspects de sa vie. Une maladie grave sur le plan physique ou émotif peut avoir d'importantes incidences. Les difficultés financières et la perte d'un emploi sont d'autres types de stress auxquels font régulièrement face les couples. Dans ce genre de situations, le soutien de la famille (ou son absence) et l'aide des amis pourront soit améliorer la situation, soit y nuire.

AMÉLIORATION DU COUPLE

Il n'existe aucun modèle idéal et universel qui puisse servir à évaluer le couple. Dans un «bon couple», les deux conjoints se sentent bien et réussissent à atteindre leurs buts. Si les conjoints ont des problèmes à un moment donné, cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils doivent suivre une thérapie. Tous les couples font face à des problèmes pendant les moments difficiles et à différentes étapes de leur vie commune. Nombre d'entre eux peuvent résoudre leurs difficultés sans aucune aide professionnelle. Quelques couples arrivent à régler seuls leurs différends à certains moments, mais doivent consulter un ou une thérapeute à d'autres. Certaines personnes peuvent toujours se sentir malheureuses au sein de leur couple. Parfois, un conjoint se sent frustré et incompris et son partenaire est tout à fait inconscient de la situation.

Si les conjoints n'arrivent pas à résoudre leurs problèmes d'une manière acceptable pour les deux, ils devraient envisager de consulter quelqu'un. Bien des couples voient la thérapie comme une mesure de dernier recours. Cependant, la thérapie peut avoir des conséquences positives à n'importe quel moment et la consultation d'un ou d'une spécialiste avant l'aggravation des problèmes peut empêcher une accumulation de frustrations et de déceptions.

La thérapie de couple ne vise pas seulement à aider les deux conjoints à mieux faire face à leurs problèmes. Elle tente aussi de les aider à mieux vivre leur relation.

Souvent, les gens se posent des questions ou ont des opinions fausses sur la thérapie de couple, ses objectifs, ses avantages et le type de thérapie le plus utile. Ils peuvent aussi se demander si le fait de solliciter l'aide d'une personne étrangère à leur situation est révélateur de leur impuissance à régler leurs problèmes ou même de l'échec de leur couple. Les chapitres qui suivent abordent ces questions.

2 DÉFINITION DE LA THÉRAPIE DE COUPLE

La thérapie de couple est une technique de résolution des problèmes et des conflits que les deux conjoints n'ont pu régler efficacement eux-mêmes. Les deux partenaires rencontrent un ou une thérapeute pour discuter de leurs pensées et de leurs sentiments. (Les deux premiers points de la section 5 traitent de la façon de trouver un ou une spécialiste). L'objectif des séances avec le conseiller ou la conseillère est d'aider les conjoints à mieux se comprendre et à mieux comprendre leur partenaire, à décider s'ils doivent et s'ils veulent apporter des changements à leur couple et, dans l'affirmative, à les aider à modifier leur dynamique.

LES ENFANTS PARTICIPENT-ILS À LA THÉRAPIE DE COUPLE ?

Non. La thérapie de couple, comme son nom l'indique, ne vise que le couple. Les enfants peuvent être directement ou indirectement touchés par les problèmes de leurs parents, compte tenu de leur âge et de la nature et de la gravité des difficultés parentales. Par exemple, certains enfants peuvent avoir des troubles anxieux ou d'autres problèmes. Il faut cependant signaler que les difficultés des enfants ne découlent pas toujours des problèmes que vivent leurs parents. Les troubles des enfants peuvent disparaître graduellement à mesure que ceux de leurs parents s'améliorent ou que le couple se sent davantage en mesure d'aider ses enfants.

On appelle «thérapie familiale» la thérapie qui réunit le couple et les enfants. Cette thérapie porte habituellement sur les rapports entre les divers membres de la famille, et non seulement sur la dynamique entre les deux conjoints. Pendant ce genre de thérapie, il peut arriver que les problèmes du couple soient examinés de façon plus attentive pendant un certain temps. Dans ce cas, les enfants sont exclus des rencontres avec le ou la thérapeute. Si les parents se demandent si leurs enfants devraient participer aux rencontres, ils devraient en discuter avec le ou la spécialiste.

QUELLES DIFFÉRENCES EXISTE-T-IL ENTRE LA «THÉRAPIE DE COUPLE» ET LA «THÉRAPIE SEXUELLE» ?

La thérapie de couple met l'accent sur toutes les composantes du couple, alors que la thérapie sexuelle traite plus particulièrement du dysfonctionnement sexuel. Les problèmes que les conjoints éprouvent ont souvent des incidences sur leur vie sexuelle. Comme de nombreux couples accordent beaucoup d'importance à la qualité de leurs rapports sexuels, la thérapie de couple abordera les problèmes sexuels. Il peut aussi arriver que les conjoints vivent une relation satisfaisante sur tous les plans, sauf sexuellement. Dans ce cas, il peut être à leur avantage de consulter un ou une spécialiste en thérapie sexuelle. La personne qui procède à l'évaluation initiale de la situation pourra orienter les conjoints vers un ou une sexothérapeute.

QUELS TYPES DE PROBLÈMES ONT ORDINAIREMENT LES CONJOINTS QUI CONSULTENT UN OU UNE THÉRAPEUTE ?

La nature des problèmes varie énormément et chaque couple est différent. On peut tout de même dire que les problèmes les plus fréquents sont les suivants : manque de communication, disputes fréquentes ou constantes, besoins émotifs non satisfaits, difficultés financières et conflits à propos des enfants.

Vous vous demandez peut-être pourquoi certains couples doivent consulter quelqu'un pour résoudre des problèmes aussi courants. Souvent, ils ont besoin d'aide non pas parce que leurs problèmes sont différents de ceux des autres couples, mais parce qu'ils sont incapables de les régler seuls. Cette incapacité peut parfois résulter d'une accumulation de frustrations ou de déceptions au fil des années. Elle peut aussi découler d'un problème sous-jacent. D'autres couples consultent un ou une thérapeute à cause d'une crise, comme une aventure extra-conjugale ou une diminution apparente d'affection et de tendresse, ou d'un événement grave, comme une maladie ou la disparition d'un être cher. (L'annexe comprend cinq études de cas qui illustrent certaines des raisons pour lesquelles un couple peut avoir besoin d'aide.)

QUE FERA LE OU LA THÉRAPEUTE ?

Les thérapeutes sont des professionnels dont le rôle en tant que tierce partie impartiale consiste à écouter les deux conjoints à mesure qu'ils expriment leurs pensées et leurs sentiments et à les aider à cerner et à éclaircir leurs problèmes.

La plupart des thérapeutes procèdent d'abord à une évaluation du couple. Ils chercheront avant tout à se renseigner sur les problèmes et la façon dont les deux conjoints les perçoivent. Ils voudront aussi connaître l'historique du couple et les antécédents des deux partenaires. Ils obtiendront ainsi un tableau assez détaillé de la situation. La majorité des thérapeutes discuteront de leurs impressions de la situation à la fin de cette évaluation. Le couple peut alors décider d'accepter la recommandation du ou de la thérapeute de suivre ou non une thérapie, de même que la démarche proposée.

Une fois que le couple commence une thérapie, l'interprétation, par le ou la thérapeute, des problèmes peut aider le couple à voir la situation sous un autre angle. Les conjoints peuvent ainsi modifier leurs sentiments et leur comportement. Le ou la thérapeute peut agir en tant que médiateur et tenter de clarifier les malentendus au niveau de la communication. Souvent, les deux conjoints n'arrivent pas à résoudre ces malentendus parce qu'ils sont trop pris sur le plan émotif par leurs problèmes. Le ou la thérapeute peut donc les aider à trouver des façons différentes de faire face à une situation problématique.

3 DEVONS-NOUS SUIVRE UNE THÉRAPIE ?

NOS PROBLÈMES SONT-ILS SUFFISAMMENT GRAVES ?

Bien des couples sont enclins, pour toutes sortes de raisons, à sous-évaluer la gravité de leurs problèmes. Ordinairement, chacun de nous accorde une grande importance à une relation intime avec une autre personne et la pensée qu'un problème menace cette relation peut être particulièrement stressante. Les conjoints peuvent croire, à tort, que leurs problèmes font partie de l'évolution normale de leur couple. Certaines personnes estiment que la recherche d'une aide professionnelle est synonyme d'échec. Ce sentiment d'échec est malheureusement renforcé par l'attitude parfois négative de notre société envers ceux qui ont besoin d'aide. Finalement, quelques personnes ont de la difficulté à demander de l'aide ou se sentent mal à l'aise. Elles se demandent si elles méritent qu'une tierce partie s'intéresse à elles ou si leurs problèmes justifient l'aide d'un ou d'une spécialiste. Si vous croyez avoir besoin d'aide, il peut valoir la peine de consulter quelqu'un.

NOUS AVONS ENTREPRIS UNE RELATION QUI EST EN TRAIN DE DEVENIR SÉRIEUSE. POUVONS-NOUS PRENDRE DÈS MAINTENANT DES MESURES AFIN D'ÉVITER L'APPARITION DE CERTAINS PROBLÈMES ?

Certains ecclésiastiques et thérapeutes de couple offrent des services de «counseling pré-nuptial» aux personnes qui veulent fonder un couple et qui veulent se renseigner sur certaines démarches préventives. Les bons programmes de ce genre peuvent aider un couple à anticiper certains problèmes et à les régler avant qu'ils ne s'amplifient.

TRAVERSONS-NOUS SIMPLEMENT UNE MAUVAISE PASSE OU AVONS-NOUS VRAIMENT BESOIN D'AIDE?

Tous les couples traversent des moments difficiles et font face à toutes sortes de stress. L'intensité du stress que chacun de nous peut tolérer, et accepte de tolérer, varie. Si vous estimez que votre niveau de stress est devenu intolérable ou que vous avez atteint une impasse, vous devriez consulter quelqu'un.

Certaines personnes ignorent les problèmes auxquels elles font face dans l'espoir qu'ils disparaîtront. D'autres se sentent incapables de résoudre leurs difficultés malgré tous leurs efforts. Si vos problèmes de couple persistent ou que vous n'arrivez pas à les régler d'une façon que votre conjoint et vous estimez acceptable, consultez un ou une thérapeute sans tarder. Il est plus facile de régler de légers différends que de gros problèmes, surtout si les deux conjoints éprouvent encore des sentiments positifs l'un envers l'autre.

NOUS SOMMES DES GENS INTELLIGENTS. POURQUOI NE POUVONS-NOUS PAS RÉGLER NOS PROPRES PROBLÈMES?

Les sentiments n'ont rien à voir avec la logique et ne peuvent pas toujours être résolus à un niveau intellectuel. Il peut arriver qu'une tierce partie impartiale soit nécessaire pour négocier un conflit ou clarifier un problème pour l'un ou l'autre des partenaires.

NOUS NOUS DISPUTONS SOUVENT ET N'ARRIVONS JAMAIS À NOUS ENTENDRE.

Les gens qui se disputent souvent ont l'impression de tourner en rond. Les problèmes non résolus qui continuent de déranger une personne peuvent fausser toutes les autres composantes de sa vie et dissimuler les causes originales du sentiment de colère ou d'intense indignation. Certains aspects du problème initial

peuvent aussi se situer à un niveau totalement ou partiellement inconscient. Le problème peut s'aggraver si les deux conjoints commencent à éprouver du ressentiment l'un envers l'autre, à se témoigner de la froideur, à se montrer insatisfaits, à prendre leurs distances, etc. La thérapie de couple vise donc à dégager les problèmes importants. Même si votre conjoint et vous n'arrivez pas à vous entendre sur tous vos problèmes, la thérapie peut vous aider à mettre le doigt sur les questions problématiques les plus importantes, à envisager des solutions éventuelles et à commencer à mettre en œuvre celles qui semblent appropriées.

NOUS VIVONS LES MÊMES PROBLÈMES DEPUIS DES ANNÉES. EST-CE QUE LA THÉRAPIE DE COUPLE CHANGERA QUELQUE CHOSE?

Nous concevons tous des méthodes de résolution des problèmes. Cependant, certaines n'arrivent pas à régler nos problèmes, d'où une augmentation de la tension. Si les deux conjoints reconnaissent la nécessité de changer et de s'adapter, le ou la thérapeute peut les aider à traverser cette période difficile. Il ou elle peut aussi leur faire voir le problème sous un autre angle.

4 PRÉOCCUPATIONS FACE À LA THÉRAPIE DE COUPLE

JE PENSE QUE MES PROBLÈMES PERSONNELS ONT DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES SUR MON COUPLE. DEVRAIS-JE CONSULTER QUELQU'UN SEUL OU Y ALLER AVEC MON CONJOINT?

Il est indéniable que vos problèmes personnels (estime de soi vacillante, maladie, problèmes au travail, etc.) ont des répercussions sur votre couple. Certaines personnes peuvent même avoir tout simplement de la difficulté à vivre en couple. Les couples du même sexe peuvent faire face à d'autres problèmes personnels : gêne d'un des conjoints par rapport à son homosexualité, etc. Au départ, il est probablement préférable que vous consultiez quelqu'un ensemble. Ainsi, votre conjoint pourra mieux comprendre vos problèmes. Le ou la thérapeute peut aussi vouloir voir comment votre partenaire perçoit vos problèmes. Après son évaluation initiale de la situation, votre thérapeute peut recommander soit une thérapie individuelle, soit une thérapie de couple.

SI JE DOIS CONSULTER QUELQU'UN, EST-CE PARCE QUE JE SUIS EN TRAIN DE PERDRE LES PÉDALES?

Le fait de vouloir consulter un ou une thérapeute pour résoudre vos problèmes personnels ou de couple ne signifie pas que vous ayez une maladie mentale. En fait, cela prouve que vous êtes capable d'adopter une démarche appropriée et réfléchie pour régler des problèmes qui, s'ils ne sont pas résolus, peuvent bouleverser considérablement votre vie et peut-être même entraîner la rupture de votre couple.

QUE PUIS-JE FAIRE SI MON CONJOINT REFUSE DE DEMANDER DE L'AIDE?

Discutez du problème avec votre conjoint même si il ou elle a refusé de participer à une thérapie de couple par le passé. Il arrive qu'un conjoint refuse de consulter

quelqu'un parce qu'il craint d'être blâmé. Sa résistance peut s'accroître si son conjoint parle de thérapie sous l'emprise de la colère. Si vous évoquez vos préoccupations face à votre couple, votre conjoint peut être enclin à chercher des façons d'améliorer la situation. Règle générale, si un conjoint estime que le problème est suffisamment grave pour faire intervenir une tierce partie, c'est probablement parce que le problème l'est.

NOTRE RELATION EST-ELLE TERMINÉE SI NOUS AVONS BESOIN DE SUIVRE UNE THÉRAPIE DE COUPLE?

Non. Certaines personnes craignent qu'une thérapie soit synonyme d'échec. Cela est dommage parce qu'il importe de consulter quelqu'un avant que les problèmes s'aggravent. Le résultat de la thérapie est fonction de bien des facteurs, dont les deux suivants : empressement des deux conjoints à régler leurs problèmes et importance du couple à leurs yeux.

LA THÉRAPIE DE COUPLE EST-ELLE TOUJOURS COURONNÉE DE SUCCÈS?

La réponse à cette question dépend de votre définition du terme «succès» et des raisons pour lesquelles vous commencez une thérapie de couple. La décision de continuer de vivre en couple ou de se séparer peut être un succès, compte tenu de la nature même du couple et du problème. Si vous suivez une thérapie de couple, vous pouvez arriver à mieux vous comprendre, votre conjoint et vous, et à décider si vous pouvez ou non faire les changements nécessaires pour améliorer votre situation. Dans bien des cas, une meilleure compréhension de votre conjoint et de vous-même transformera votre façon de voir les problèmes à l'origine de votre désir de consulter quelqu'un. Vous pourrez ainsi accepter plus facilement votre couple, tel qu'il est.

Règle générale, l'amélioration de la situation dépend du désir des deux conjoints de vouloir changer. Si le couple ne peut être modifié pour répondre aux besoins des

deux conjoints, la thérapie de couple peut quand même les aider à se quitter sans se faire trop de mal, à eux et à leurs enfants.

LE OU LA THÉRAPEUTE COMPRENDRA-T-IL MES VALEURS?

Les thérapeutes apprennent à respecter les valeurs des autres. Ils n'imposent pas leurs propres valeurs, ni ne posent de jugement. Néanmoins, les problèmes qui surgissent entre les deux conjoints sont complexes et il se peut que votre thérapeute ait, à un moment donné, de la difficulté à comprendre votre perception d'un problème ou d'une difficulté. Il peut aussi arriver que les conjoints et leur thérapeute soient obligés d'éclaircir leurs propres définitions de certaines valeurs ou de certains problèmes, tout comme dans n'importe quelle relation entre humains. Finalement, il se peut que vous preniez un commentaire de votre thérapeute pour un jugement, alors qu'il ne l'est pas du tout. Vous devez discuter de ces problèmes avec votre thérapeute au fur et à mesure qu'ils surgissent.

DOIS-JE TOUT DIRE SUR MA PERSONNE?

SI JE NE LE FAIS PAS, LA THÉRAPIE SERA-T-ELLE QUAND MÊME BÉNÉFIQUE?

L'un des principaux avantages d'une thérapie de couple est d'améliorer la compréhension que chaque personne a d'elle-même et de son conjoint. Voilà pourquoi vous devez exprimer vos sentiments avec honnêteté et discuter avec franchise des questions que vous jugez importantes. Toutefois, la divulgation de pensées ou de sentiments qui n'ont jamais été exprimés auparavant comporte des risques. Vous pouvez ne pas savoir comment traiter une information qui risque de blesser votre conjoint ou de nuire à votre couple, même si vous croyez qu'il importe d'en parler. C'est à vous alors de juger si le moment est approprié pour discuter d'un thème particulier. Votre thérapeute peut atténuer tout risque de malentendu et vous aider, votre conjoint et vous, à continuer de dialoguer malgré la difficulté.

Nous avons tous des sentiments très personnels et bien des gens ont vécu des expériences dont ils ne peuvent facilement parler. Une relation de couple heureuse et une thérapie de couple couronnée de succès ne signifient pas nécessairement que vous devez livrer vos secrets les plus intimes. Certaines de vos pensées ou de vos expériences ou certains de vos sentiments peuvent n'avoir qu'une incidence minime sur votre couple. D'autres facteurs que vous jugez très personnels peuvent, par contre, entraver les progrès de la thérapie si vous n'en parlez pas. Vous devez, une fois de plus, faire preuve de jugement, évaluer l'importance de la question sur votre couple et déterminer les raisons pour lesquelles vous hésitez à en parler de même que celles qui vous poussent quand même à en discuter.

ET SI LE OU LA THÉRAPEUTE PENSE QUE NOTRE COUPLE EST TERMINÉ?

Aucun thérapeute ne peut prendre cette décision. Il vous appartient à vous et à votre conjoint de décider si vous voulez continuer à vivre ensemble ou non.

Votre thérapeute a pour rôle d'identifier toute impasse. Cela ne veut pas nécessairement dire que la thérapie ne peut pas aller de l'avant ou que les espoirs de changement sont minimes. Certaines impasses peuvent être résolues et vous pouvez faire des progrès considérables.

NOTRE THÉRAPEUTE PENSERA-T-IL QUE JE SUIS À BLÂMER OU ME CULPABILISERA-T-IL?

Personne n'est entièrement responsable des problèmes qui surgissent dans un couple. Vous pouvez vous sentir coupable à un moment donné pendant la thérapie ou croire que votre thérapeute vous vise personnellement. Toutefois, vous pouvez aussi être surpris d'apprendre que votre conjoint ressent la même chose. Ce type d'expérience peut faire partie du processus et vous devriez en discuter avec votre thérapeute au moment opportun.

5 COMMENT TROUVER UN OU UNE THÉRAPEUTE

LES SPÉCIALISTES EN THÉRAPIE DE COUPLE

Nombre de travailleurs sociaux, de psychiatres et de psychologues ont suivi une formation professionnelle en thérapie de couple. Certains membres du clergé et plusieurs médecins de famille ont aussi une formation dans ce domaine. N'hésitez pas à vous renseigner sur la formation et l'expérience de votre thérapeute. Certaines associations comme l'Ordre des travailleurs sociaux agréés de l'Ontario ou la «Ontario Association of Marriage and Family Therapists» peuvent confirmer les compétences professionnelles de votre thérapeute.

Bien des gens sans aucune formation professionnelle se prétendent capables d'aider les couples qui vivent des moments difficiles. Il vaut mieux consulter quelqu'un qui a suivi une formation spécialisée et qui connaît bien la thérapie de couple.

SOURCES DE RENSEIGNEMENTS

Vous pouvez trouver un ou une thérapeute de la même façon que vous pouvez trouver un médecin, c'est-à-dire en vous renseignant auprès de vos parents et amis. S'ils ne peuvent vous aider ou si vous ne voulez pas leur parler de vos problèmes, vous pouvez communiquer avec les personnes ou organismes suivants qui font de la thérapie de couple ou qui peuvent vous diriger vers une personne ou un service spécialisé :

- les organismes de services sociaux, comme les associations de services à la famille et, dans certaines localités, la société d'aide à l'enfance;

- les associations s'occupant de thérapie de couple et de thérapie familiale, comme la «Ontario Association for Marriage and Family Therapy»;
- les services de travail social ou de consultations externes en psychiatrie de la plupart des grands hôpitaux;
- les médecins de famille;
- les organismes religieux et les ecclésiastiques;
- les programmes d'aide aux employés ou les services de santé pour les employés;
- les centres d'information communautaire;
- les associations de santé mentale.

COMMENT POUVONS-NOUS DÉTERMINER LE GENRE DE THÉRAPEUTE QU'IL NOUS FAUT?

Les thérapeutes qui ont suivi des cours spécialisés et qui ont de l'expérience peuvent vous comprendre et vous aider même s'ils ne partagent pas vos valeurs morales, vos croyances religieuses ou votre définition d'un couple heureux. Si vous savez parfaitement bien quel type de thérapeute vous voulez consulter, vous devriez alors rechercher la personne qui saura répondre à vos besoins. N'oubliez pas cependant qu'il peut être difficile dans certaines régions de trouver une personne spécialisée en thérapie de couple qui répond aussi à vos critères.

POUVONS-NOUS CONSULTER DIFFÉRENTS THÉRAPEUTES JUSQU'À CE QUE NOUS TROUVIONS LA PERSONNE QUI NOUS CONVIENT?

Vous devez trouver un ou une thérapeute avec lequel vous vous sentez bien. Mais vous devez aussi lui donner la possibilité de vous aider. Ce processus peut être long et difficile. Vous devez pouvoir faire la différence entre une personne qui vous met mal à l'aise et un thème difficile à aborder. Le processus de recherche d'un ou d'une thérapeute peut être en lui-même difficile. Si vous avez des problèmes avec votre thérapeute, discutez-en avec lui.

**NOUS AVONS EU UNE MAUVAISE EXPÉRIENCE AVEC
NOTRE THÉRAPEUTE. COMMENT POUVONS-NOUS SAVOIR
SI LE PROCHAIN SERA MEILLEUR?**

Votre expérience négative peut s'expliquer de bien des façons. Le moment n'était peut-être pas approprié pour discuter de vos problèmes ou bien votre conjoint ou vous-même n'étiez peut-être pas à l'aise avec le ou la thérapeute ou sa méthode. Lors de la première séance, vous devez expliquer aussi clairement que possible au nouveau thérapeute la nature du problème avec votre ancien thérapeute. Vous devriez aussi y réfléchir attentivement et en parler avec votre conjoint, si possible, avant de chercher un autre conseiller ou une autre conseillère.

6 QUESTIONS D'ORDRE PRATIQUE

COMBIEN DE TEMPS DURE UNE THÉRAPIE DE COUPLE?

La durée d'une thérapie de couple varie selon la démarche qu'adopte le ou la thérapeute et la nature même du problème. Certaines thérapies peuvent s'échelonner sur quelques séances seulement, d'autres, sur plusieurs mois ou années. Vous pouvez en discuter avec votre thérapeute.

**LES SÉANCES ONT-ELLES TOUJOURS LIEU
PENDANT LES HEURES DE BUREAU?**

Pas toujours. Certains organismes et thérapeutes prennent des rendez-vous en dehors de leurs heures normales de bureau.

**NOTRE THÉRAPEUTE NOUS VERRA-T-IL
ENSEMBLE OU SÉPARÉMENT?**

Certains thérapeutes préfèrent voir chaque conjoint séparément lors de l'évaluation initiale. Ensuite, ils rencontrent les deux conjoints en même temps. D'autres préfèrent voir les deux partenaires en même temps dès la première séance. Enfin, certains peuvent adopter une démarche qui comprend à la fois des rencontres individuelles et de couple.

COMBIEN NOUS COÛTERONT LES SÉANCES?

Les honoraires de votre thérapeute varient selon qu'il ou elle travaille en cabinet privé ou pour un organisme de services sociaux ou un hôpital. Parfois, votre régime provincial ou privé d'assurance-santé ou le régime d'avantages sociaux de

votre employeur peut couvrir tout ou une partie des séances de thérapie de couple. Certains organismes de services sociaux adaptent leurs honoraires en fonction des revenus du couple. Rappelez-vous cependant que les thérapeutes en cabinet privé fixent leurs propres honoraires. Vous devez discuter de cette question avec votre thérapeute dès la première rencontre.

**EST-CE QUE LES RENSEIGNEMENTS QUE JE DIVULGUE
PENDANT LA THÉRAPIE PEUVENT-ÊTRE UTILISÉS
CONTRE MOI LORS D'UNE INSTANCE JURIDIQUE?**

Tout comme la plupart des autres professionnels aidants, les thérapeutes de couple peuvent être appelés à témoigner dans certaines circonstances. Précisons cependant que cela est plutôt rare. Règle générale, les renseignements divulgués pendant la thérapie sont protégés par le secret professionnel, mais il existe quand même des exceptions. Si vous avez des questions ou des préoccupations à cet égard, parlez-en à votre thérapeute.

7 SÉPARATION DES CONJOINTS

**DEVRIONS-NOUS RESTER ENSEMBLE
À CAUSE DES ENFANTS?**

Il s'agit là d'une question bien difficile. Chaque couple doit prendre la décision qui lui convient et qui convient au bien-être des enfants. Même si vous ne discutez jamais de vos problèmes avec vos enfants ou en leur présence, ceux-ci savent que vous n'êtes pas heureux en ménage et peuvent en souffrir. Toute séparation a d'importantes incidences sur les enfants. Chaque couple doit peser le pour et le contre d'une éventuelle séparation et songer à ses aspects positifs et négatifs.

**ET SI JE VEUX CONTINUER DE VIVRE AVEC MON
CONJOINT, MAIS QUE CELUI-CI VEUT PARTIR?**

Si vous parvenez à résoudre certains de vos problèmes, votre conjoint peut ne pas se sentir aussi dépourvu face à son rôle dans votre couple et peut décider de continuer de partager sa vie avec vous. Rappelez-vous cependant que vous ne pouvez pas retenir quelqu'un contre son gré.

**NOUS AVONS DÉJÀ DÉCIDÉ DE NOUS SÉPARER. QUE
POURRAIT NOUS APPORTER UNE THÉRAPIE DE COUPLE?**

Si vous avez décidé de vous séparer, vous devez quand même résoudre certains problèmes et prendre de nombreuses décisions. La thérapie de couple peut vous aider. Les conjoints qui se séparent doivent ordinairement régler les questions suivantes :

- Qui aura la garde des enfants?
- Comment réagiront les membres de nos familles respectives?
- Qu'advient-il de nos amis?
- Comment pourrions-nous survivre financièrement chacun de notre côté?
- Comment répartirons-nous nos biens?
- Comment réagirai-je en tant que chef de famille monoparentale?
- Comment puis-je faire face à mes sentiments de colère, de solitude et d'échec?

NOTRE THÉRAPEUTE CONTINUERA-T-IL DE ME VOIR SI JE QUITTE MON CONJOINT?

Si les deux conjoints se séparent, ils peuvent juger utile tous les deux d'entreprendre une thérapie individuelle. Certains thérapeutes qui ont travaillé avec un couple peuvent refuser de voir les conjoints après la séparation. Dans ce cas, ils les dirigeront vers des collègues spécialisés en thérapie individuelle. Votre thérapeute peut cependant décider de continuer de vous voir, votre conjoint et vous, séparément.

QU'ENTEND-ON PAR «MÉDIATION»?

La médiation est une forme particulière de counseling à l'intention des couples qui ont décidé de se séparer et qui ont besoin d'aide pour résoudre certaines questions (garde des enfants, droit de visite, partage des biens, etc.). La médiation vise avant tout à éviter les confrontations difficiles et à régler équitablement les conflits, sans longue bataille juridique. Le système des tribunaux de la famille peut offrir des services de médiation. Certains services d'aide aux familles et plusieurs intervenants en cabinet privé offrent ce service spécialisé. La médiation facilite la prise de décisions et la résolution de problèmes. La thérapie de couple porte sur ces décisions et ces problèmes, mais elle aide aussi le couple à explorer les causes et les sentiments qui sous-tendent les conflits auxquels il fait face.

OÙ POUVONS-NOUS TROUVER UN COMPLÉMENT D'INFORMATION SUR LE MARIAGE, LES UNIONS LIBRES, LES COUPLES DU MÊME SEXE ET LEURS PROBLÈMES?

Les revues populaires publient souvent des articles sur le mariage et les problèmes conjugaux. Vous pouvez aussi trouver des ouvrages utiles dans les sections d'autothérapie et de psychologie des librairies et des bibliothèques. Plusieurs organismes religieux ou communautaires possèdent des livres intéressants. La qualité de ces ouvrages et leur pertinence varient énormément. Vous devez chercher des livres qui s'appliquent à vous et à votre situation. Le but ultime de ces ouvrages est de vous aider à vous comprendre, à comprendre votre conjoint et à découvrir les causes des problèmes qui ont surgi au sein de votre couple. Il ne sert à rien d'utiliser ces renseignements pour accuser votre conjoint.

EXEMPLES DE CINQ COUPLES QUI ONT SUIVI UNE THÉRAPIE DE COUPLE

MARIE ET JEAN

Marie et Jean ont décidé de consulter un thérapeute parce qu'ils se disputaient souvent. Ils avaient tous les deux 25 ans et étaient mariés depuis deux ans. Ils s'étaient rencontrés au bureau où Marie était secrétaire et Jean comptable. Ils voulaient, comme bien des couples, s'acheter une maison un jour et fonder une famille. Un an après leur mariage, ils ont décidé, d'un commun accord, que Jean quitterait son travail pour retourner aux études et que Marie continuerait de travailler pour subvenir à leurs besoins. Ils pourraient ainsi réaliser leurs rêves.

Lorsqu'ils se sont présentés devant leur thérapeute, Marie était très irritée par les nombreuses sorties que son mari faisait avec ses camarades d'université après les cours et par ses retards le soir. Marie tenait les cordons de la bourse et avait dressé un budget bien serré pour joindre les deux bouts. Elle avait même commencé à emmener son repas du midi au travail. Elle s'offusquait du fait que son mari sorte le soir et dépense l'argent qu'elle avait eu tant de mal à économiser. Les week-ends, son mari ne pouvait jamais l'aider à faire le ménage, car il prétendait toujours qu'il devait étudier. Marie avait l'impression que Jean profitait de la situation. Même après avoir abordé la question avec lui, son attitude est restée la même. Jean estimait que Marie lui cherchait des puces et il lui arrivait souvent de ne pas avoir envie de rentrer à la maison après ses cours. Il avait travaillé cinq ans avant de retourner à l'université, avait l'habitude d'avoir de l'argent et n'aimait pas être obligé de demander de l'argent de poche à sa femme et encore moins de devoir justifier ses achats. Il avait aussi du mal à se remettre dans le bain de l'université et il avait peur d'échouer. Il était plus âgé que ses camarades, qui étaient célibataires et n'avaient aucune responsabilité. Souvent, il était déchiré entre l'envie de sortir

avec ses copains après les cours et ses responsabilités envers sa femme. Comme ses soirées avec Marie se terminaient de plus en plus par des disputes, il avait commencé à passer davantage de temps avec ses amis.

Lors de la première séance, le thérapeute a donné aux deux conjoints la possibilité d'exprimer leurs frustrations. Il est rapidement apparu que les deux subissaient de grandes pressions. Marie était le seul gagne-pain et, en plus, elle devait s'occuper des soins du ménage. Jean, quant à lui, craignait de ne pas réussir ses cours, ce qui le stressait, car l'avenir du couple dépendait de son succès à l'université. Les deux conjoints étaient tellement pris par leurs propres problèmes qu'ils ne s'étaient même pas aperçus que leur partenaire éprouvait lui aussi de grandes difficultés. Au fil des séances, ils ont appris à s'aider sur le plan émotif. Le thérapeute leur a fait voir que les pressions dans leur vie étaient nombreuses, mais qu'ils pouvaient apprendre à y réagir de façon différente. Marie et Jean ont parlé de ce qui les avait attiré l'un vers l'autre au début de leurs fréquentations et ont découvert que ces sentiments positifs existaient toujours. Le thérapeute les a invités à se concentrer davantage sur ces sentiments et à consacrer quelques heures chaque semaine à une activité qui les intéressait tous les deux. Ils ont commencé à avoir hâte de se retrouver ensemble, ce qui les a aidés à mieux faire face au stress de la vie de tous les jours.

DANIÈLE ET HUBERT

Danièle et Hubert sont allés voir une thérapeute parce qu'ils n'arrivaient pas à régler un problème qui revenait tout le temps. Danièle avait 29 ans. Elle occupait un poste de débutante dans la carrière qu'elle avait choisie et pour laquelle elle avait tant étudié. Hubert, 28 ans, était technicien. Il aimait bien son travail, mais ne le considérait pas comme une carrière. Les deux jeunes se connaissaient depuis cinq ans et se fréquentaient depuis trois ans. Ils partageaient les mêmes intérêts et les mêmes valeurs et avaient la même perception du monde. Ils s'amusaient beaucoup quand ils étaient ensemble. Ils appréciaient l'intelligence de l'autre et son sens de l'humour et pouvaient facilement passer des heures à parler de tout et de rien. Ils sentaient qu'ils étaient heureux et ils voulaient le rester.

Hubert étouffait parfois dans le couple et devenait irritable. Ils avaient vécu ensemble plusieurs fois, mais chaque fois qu'il recommençait à étouffer, Hubert retournait vivre chez sa mère. Danièle trouvait toujours l'expérience profondément traumatisante, car elle ne savait pas ce qui poussait Hubert à partir ainsi. Hubert savait que son changement de comportement blessait Danièle et il le regrettait. Les deux conjoints n'arrivaient pas à résoudre ce problème, car ils en ignoraient la cause.

La thérapeute a cherché à savoir ce qui se passait dans la vie ou dans la tête d'Hubert chaque fois qu'il commençait à étouffer. Les deux conjoints ont constaté que cela se produisait toujours après des moments de grand bonheur. Hubert se demandait alors si cette relation lui convenait vraiment. Il avait parfois envie de vivre et de voyager seul. Il savait aussi qu'il n'avait pas de véritable carrière et était gêné du fait qu'il gagnait moins que Danièle. Celle-ci, pour sa part, a déclaré que quand Hubert commençait à prendre ses distances, elle était encline à le forcer à prendre une décision dans un sens ou dans l'autre. Elle regrettait d'agir ainsi, car elle savait qu'elle lui faisait du mal.

Au début de leurs fréquentations, les deux conjoints avaient tout de suite senti qu'ils avaient bien des choses en commun et ils avaient commencé à passer beaucoup de temps ensemble. À ce moment, Hubert devait aller travailler dans une autre ville. Il cherchait un poste intéressant depuis quelque temps et il l'avait enfin trouvé. Danièle et Hubert s'étaient alors quittés, croyant bien qu'ils ne se reverraient jamais. Cependant, Hubert a gardé contact avec Danièle, ce qui l'a surpris et lui a fait plaisir. Hubert est par la suite tombé malade. Il n'a pu continuer son nouveau travail et a dû rentrer chez lui pour suivre un traitement, traitement qui s'est poursuivi, malgré de nombreuses interruptions, pendant plusieurs années. Les deux jeunes ont recommencé à se fréquenter. Hubert a recouvré la santé, mais il avait perdu son nouveau travail et sa carrière n'avancé pas.

Hubert était enfant unique. Sa mère avait été malade pendant toute son enfance, mais il avait quand même l'impression qu'elle avait fait de son mieux pour

l'élever. Le père d'Hubert était un alcoolique qui avait quitté sa femme quand Hubert était très jeune et qui n'avait jamais subvenu aux besoins de sa famille. Hubert était reconnaissant envers sa mère de tout ce qu'elle avait fait pour lui et il la protégeait beaucoup. Même si son enfance n'avait pas toujours été facile, il n'en voulait pas à sa mère. Il faisait souvent l'éloge de son travail acharné, de son amour pour lui et de ses rêves à son endroit.

Danièle était elle aussi enfant unique, mais, contrairement à Hubert, elle s'était émancipée très jeune. Adolescente, elle avait déjà un emploi à temps plein et vivait seule. Son père était un homme rigide et sévère qui avait mauvais caractère. Ses parents se disputaient souvent et ils s'étaient finalement séparés quand Danièle avait eu 10 ans. Quelques années plus tard, Danièle, qui vivait avec sa mère, a commencé à se rebeller contre elle et leurs disputes sont devenues de plus en plus nombreuses. Danièle avait l'impression que sa mère se mêlait de ses affaires et qu'elle dirigeait sa vie. Elle a donc décidé de partir et de vivre seule. Ses rapports avec sa mère se sont grandement améliorés par la suite et sa mère l'a aidée pendant ses études.

Pendant leur thérapie de couple, Danièle et Hubert ont commencé à comprendre les causes de leurs difficultés. Même s'il était affectueux, attentionné et mûr pour son âge, Hubert sentait inconsciemment qu'il ne pouvait pas jouer le rôle d'un homme, d'un mari et d'un père par suite des problèmes de son propre père et du fait que celui-ci avait abandonné sa famille. Hubert avait beaucoup protégé sa mère pendant son enfance. Il avait mûri très vite, mais n'avait pas vraiment eu le temps d'être un enfant. Au lieu d'exprimer des sentiments négatifs face à ce qu'il avait perdu dans son enfance, Hubert refoulait ses sentiments. Dans sa relation avec Danièle, Hubert répétait le même scénario. Il l'aimait et la protégeait, mais il était incapable de reconnaître et d'exprimer certains de ses propres besoins. Ces sentiments refoulés remontaient à la surface à intervalles réguliers, ce qui l'amenaient à se montrer angoissé et irritable et à vouloir partir.

Danièle, pour sa part, a découvert que son côté fort et indépendant cachait en fait une grande vulnérabilité. Celle-ci se manifestait dans sa relation avec Hubert par

suite de l'amour et de la confiance qu'elle lui témoignait. Le rejet d'Hubert la bouleversait au plus haut point parce qu'elle s'était complètement livrée à lui. Une meilleure compréhension de cette dynamique a aidé les conjoints à trouver des façons d'identifier leurs sentiments et d'en parler au lieu de se blesser. Après quelques séances chez la thérapeute, Danièle et Hubert ont décidé qu'ils pouvaient régler leurs problèmes seuls. Ils ont quand même convenu de retourner chez la thérapeute s'ils découvraient qu'ils n'avançaient pas.

PAULINE ET GASTON

Gaston est entré en contact avec un thérapeute parce que sa femme et lui avaient besoin d'aide. Gaston avait 44 ans et sa femme, Pauline, en avait 39. Ils étaient mariés depuis 16 ans et avaient trois enfants. Ils étaient adolescents tous les deux quand ils s'étaient rencontrés dans la petite ville où ils vivaient. Gaston était un ami du frère de Pauline et il passait beaucoup de temps dans cette famille. Pauline était très jolie, n'aimait pas beaucoup l'école et voulait se marier. Gaston, quant à lui, était très timide et excellait à l'école.

Quelques mois après leur mariage, Pauline a découvert qu'elle était enceinte. Les futurs parents étaient ravis. Gaston a accepté un travail dans une grande ville loin de leur ville natale et ils se sont installés dans la banlieue de cette ville. Pauline n'avait nullement envie de travailler à l'extérieur de la maison et était bien contente de s'occuper de son bébé. Le couple a eu deux autres enfants assez rapprochés. Gaston, qui occupait un emploi modeste au sein d'une grande société, travaillait fort et s'absentait souvent par affaire. Son dur labeur a porté fruit : il a gravi tous les échelons et décroché un poste de cadre. Ses nouvelles responsabilités professionnelles le comblaient, malgré leurs nombreuses exigences.

Quand Pauline et Gaston se sont présentés devant le thérapeute, Gaston était frustré parce que Pauline n'arrivait pas à comprendre les contraintes de son nouvel emploi. Gaston voulait que sa femme reçoive ses collègues et l'accompagne à diverses conférences. Pauline l'escortait bien aux activités sociales qu'organisait la

société, mais il était évident qu'elle ne le faisait pas de bon coeur. Comme elle avait cessé d'étudier à son mariage, elle se sentait ignorante en présence des collègues de son mari et de leurs conjoints. Elle avait l'impression qu'ils étaient plus informés et plus articulés qu'elle. Elle ne voulait pas non plus jouer un rôle actif dans la carrière de son mari. Elle s'intéressait plutôt à l'éducation de ses enfants et aux soins du ménage.

Lorsque Pauline et Gaston ont eu la possibilité d'exprimer leurs points de vue, ils ont découvert qu'ils avaient évolué dans des directions différentes et que leur mode de vie, leurs intérêts et leurs buts ne concordaient plus. Par contre, ils adoraient tous les deux leurs enfants. Ils ont reconnu que leur vie sexuelle avait été très satisfaisante depuis le tout début de leur vie commune. Cependant, ils faisaient face à un dilemme de taille : comme les différences entre eux étaient devenues nombreuses, ils devaient décider s'ils partageaient encore assez de choses pour être heureux ensemble. La thérapie les a aidés à prendre conscience de ce dilemme, mais ils ont eu du mal à en arriver à une décision sur l'avenir de leur mariage compte tenu, d'une part, de ses limites et, d'autre part, de ses points forts.

PAUL ET FRANÇOIS

Paul et François ont pris rendez-vous avec leur médecin de famille pour discuter d'une crise dans leur relation. Paul, d'une quarantaine d'années, était un homme d'affaires prospère. François, 32 ans, était vendeur et connaissait lui aussi un certain succès. Il avait également de grands talents artistiques et n'arrivait pas à définir ses plans de carrière à long terme. Les deux hommes vivaient ensemble depuis 10 ans. Leur relation était très bonne : ils s'intéressaient tous les deux aux arts et à la culture, avaient un bon groupe d'amis et étaient très affectueux l'un envers l'autre.

La famille de François a eu un peu de mal à accepter Paul au début. Au fil des années, elle a cependant appris à l'estimer. En fait, les deux familles appréciaient le couple. Pendant les premières années de leur relation, Paul avait été, à bien des

égards, le mentor de François, qui respectait son expérience et sa stabilité. Paul, quant à lui, aimait l'énergie de François, sa spontanéité, son enthousiasme face à la vie et son sens de l'humour.

La situation s'était quelque peu détériorée depuis quelques mois. François avait commencé à critiquer Paul et à rejeter ses conseils. Les amis du couple, témoins de ces changements, étaient surpris et peiné, car la réaction de François était inexplicable et ne semblait pas justifiée. Au début, Paul avait décidé de ne pas faire attention aux remarques désobligeantes de François, mais comme elles se faisaient de plus en plus nombreuses et de plus en plus blessantes, il avait commencé à s'inquiéter. Il avait tenté d'en discuter avec François, mais celui-ci sentait que sa colère était justifiée. Il avait l'impression que Paul cherchait constamment à le rabaisser et qu'il le traitait comme un inférieur, même dans des situations qui paraissaient pourtant neutres. Leurs conversations à cet égard ne semblaient qu'envenimer la situation et Paul n'arrivait pas à s'expliquer le comportement de François. Tous les deux ont convenu qu'ils faisaient face à un grave problème, mais chacun estimait que le comportement de l'autre était à la racine du problème. C'est à ce moment qu'ils sont allés voir leur médecin.

Pendant la rencontre avec leur médecin, il est devenu clair à tous les trois qu'ils devaient étudier les causes profondes de ce problème. Le médecin les a dirigés vers un collègue qui se spécialisait en thérapie de couple et en thérapie individuelle. Pendant son évaluation, le thérapeute a appris que François, lorsqu'il était adolescent, s'était bien senti dans la peau d'un hétérosexuel. Il ne s'était soucié de son attirance envers les autres garçons et les hommes qu'à la fin de son adolescence, lorsqu'il avait connu un gars un peu plus âgé que lui. Il avait alors décidé qu'il était gay et avait embrassé ce mode de vie sans réfléchir à ce qu'il abandonnait. Lorsqu'il avait rencontré Paul, leur relation avait évolué très vite mais, inconsciemment, François pensait toujours à son premier amoureux. Il associait cet homme à son changement d'orientation sexuelle et de mode de vie. Ses sentiments de colère envers Paul étaient en fait des sentiments de colère envers cet amoureux.

Une fois que les deux conjoints ont pris conscience de ce problème, ils ont pu parler de ses conséquences sur leur relation. François s'est rendu compte que sa colère n'était pas dirigée contre Paul et il s'en est excusé. Quant à lui, Paul a éprouvé un sentiment de soulagement : le problème était finalement clair et leur relation n'était plus menacée. Le thérapeute a recommandé que François suive une thérapie pour discuter de ses problèmes personnels.

ANNE ET PHILIPPE

Anne et Philippe ont décidé de consulter une thérapeute lorsque leurs disputes se sont faites plus nombreuses et ont commencé à nuire à leur couple et à la façon dont ils réglait les questions liées au fils de Philippe, issu d'un autre mariage.

Les deux conjoints avaient 26 ans. Ils s'étaient fréquentés pendant 18 mois et étaient mariés depuis huit mois. Philippe avait été attiré par la beauté de sa femme, son intelligence et le fait qu'elle semblait avoir un bon jugement moral. Anne trouvait son mari beau et bon, même s'il semblait se préoccuper un peu trop des autres. Anne et Philippe partageaient les mêmes valeurs, les mêmes intérêts et les mêmes activités.

L'une des principales causes de conflit entre les deux jeunes mariés était Mathieu, le fils de Philippe. Lorsque Philippe et Anne avaient commencé à se fréquenter, l'ex-femme de Philippe s'intéressait peu à son fils, confié à la garde du père. Anne s'est sentie mal à l'aise avec le petit garçon au début. Elle le trouvait exigeant et le considérait même comme un rival. Avec le temps, elle a commencé à l'aimer. La stabilité du couple a été grandement fragilisée après le mariage, lorsque Hélène, l'ex-femme de Philippe, a cherché à obtenir la garde partagée de l'enfant. Les deux ex-conjoints se sont retrouvés dans une longue bataille juridique au cours de laquelle Anne a senti que personne ne tenait compte de son affection pour le petit garçon. Le juge a décidé d'accorder la garde partagée. Anne et Philippe ont tout de suite été forcés d'avoir des contacts réguliers avec Hélène. Les deux conjoints étaient furieux et estimaient qu'Hélène était toute puissante. Philippe se sentait

pris dans un étau. Anne voulait qu'il soit ferme avec son ex-femme, mais Philippe ne voulait pas bousculer Hélène, car il avait peur qu'elle s'en prenne à leur fils.

Anne et Philippe étaient très contrariés et se blâmaient l'un l'autre. Toutefois, ils avaient commencé à dialoguer. Ils s'étaient rendus compte que les grands problèmes dans leur vie les avaient poussés à se disputer de plus en plus souvent, même s'ils s'aimaient beaucoup. Leur couple, assez récent, avait été soumis à des pressions depuis le tout début, ce qui les avait empêchés d'aborder calmement les petits problèmes qui surgissent tout naturellement au début de la vie à deux. Ils voulaient à tout prix que leur mariage tienne. Malgré des scènes de colère apparente, ils savaient qu'ils s'aimaient beaucoup.

Les deux conjoints ont commencé une thérapie de couple qui leur a permis de découvrir qu'un même scénario se répétait constamment : Anne piquait une colère monstre et s'emportait. Philippe restait alors silencieux et attendait que sa femme se calme. Son impassibilité ne faisait qu'aggraver la situation. Comme Philippe ne réagissait pas, Anne avait l'impression qu'il se fichait de ses sentiments et elle était profondément blessée sous son masque de femme en colère. Les conjoints ont réussi à identifier ce scénario et ses conséquences. Ils ont progressivement pu discuter de sujets épineux et difficiles sans exploser et en tenant compte de leurs sentiments respectifs. Même s'ils ont revécu ce scénario à l'occasion, ils ont réussi à y mettre fin assez rapidement et sans trop se blesser. Ils ont aussi appris à être plus sûrs d'eux et plus efficaces dans leurs négociations avec la mère de Mathieu et en ce qui concerne l'éducation de l'enfant. Lorsque la thérapeute les a rencontrés quelques mois plus tard pour faire un suivi, Anne et Philippe sentaient qu'ils étaient en train de gagner la bataille et que leurs séances de thérapie les avaient aidés à trouver des solutions à leurs problèmes.



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

**UN CENTRE COLLABORATEUR
DE L'ORGANISATION PANAMÉRICAINE DE LA SANTÉ
ET DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ**

Pour obtenir des renseignements sur d'autres ressources du Centre de toxicomanie et de santé mentale ou pour passer une commande, veuillez vous adresser au :

Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1
Canada
Tél. : 1 800 661-1111
ou 416 595-6059 à Toronto
Courriel : marketing@camh.net

Site Web : www.camh.net

1a THÉRAPIE DE COUPLE

GUIDE D'INFORMATION

ISBN 0-88868-477-0



9 780888 684776