

Fort-de-France, 30 avril 2010

Résumé conférence « Vivre en couple, est-ce possible ? »

Public : environ 220 auditeurs dans l'amphi (plus plusieurs dizaines qui n'ont pu entrer)

Introduction

« Vivre en couple, est-ce possible ? » Oui ! C'est possible ! Un exemple : nous fêtons cette année nos noces de diamant (60 ans de mariage) avec Anne ! Mais cela implique une attention permanente ; pas de concessions mutuelles ou de compromis frustrants, mais une compréhension mutuelle : assumer nos différences et notre complémentarité.

L'espérance de vie a considérablement augmenté (+ 3 mois tous les 4 ans), et donc la durée possible d'un couple a pratiquement doublé !

A la naissance : en France, l'espérance de vie était de 49 ans en 1900 (mais ce chiffre est très lié à la mortalité infantile) ; aujourd'hui, elle est de 80 ans (83 ans pour les femmes, et 78 ans pour les hommes). On a donc gagné 30 ans de vie en un siècle. 30 ans, cela représente « Une vie en plus », (selon le titre d'un ouvrage récent de Joël de Rosnay, Jean-Louis Servan-Schreiber, François de Closets et Dominique Simonnet).

Un enfant sur deux, né à partir de l'an 2000, deviendra centenaire... et il y aura bientôt plus de grands parents que de petits-enfants !

Je prévois un exposé en deux parties : une 1^{re} centrée sur les différences entre hommes et femmes : leur complémentarité, mais aussi leur manière différente de percevoir le monde ; fonctionnement du cerveau, organes des sens, hormones... à la lumière des récentes découvertes des neurosciences...

Une 2^e partie centrée sur la vie de couple et la thérapie des couples... à titre préventif et curatif, à la lumière de notre expérience de thérapeutes de couples depuis plus de 30 ans.

Enfin, nous réserverons un temps de questions et de partage avec l'auditoire et je vous présenterai quelques ouvrages que j'ai apportés pour compléter votre information.

Les Hommes et les Femmes

En fait, Hommes et Femmes, nous appartenons à deux « espèces » différentes !

À notre époque, où l'on vient d'achever le décryptage du génome humain, vous savez peut-être qu'on a pu montrer que l'homme et le singe possèdent un patrimoine génétique de base, commun à plus de 98 % ; ce qui laisse moins de 2 % de différence seulement... contre environ

5 % de différence génétique entre l'homme et la femme¹. Ainsi, un homme mâle est physiologiquement plus proche d'un singe mâle que d'une femme !... Et, naturellement, les guenons sont proches des femmes !

Ces calculs quantitatifs et provocateurs négligent, bien sûr, l'aspect qualitatif : les gènes contribuant au développement du langage, de l'art, de la philosophie... Mais ils soulignent l'écart considérable entre les deux sexes, dans la plupart des espèces animales — dont l'espèce humaine — et l'importance centrale de l'identité de genre.

Cependant, il va de soi que les différences individuelles sont souvent plus importantes que les différences de genre. Il y a des femmes grandes et des hommes petits... Et on estime qu'il y a environ 20 % d'hommes qui disposent d'un cerveau de type « féminin » (ce qui n'est pas négligeable) et 10 % de femmes qui fonctionnent avec un cerveau plutôt « masculin ».

De plus, je voudrais souligner d'emblée l'importance de l'épigénèse du cerveau, c'est-à-dire son développement en fonction de l'environnement culturel, et sa plasticité permanente, sa transformation et son adaptation.. Ainsi, on vient de confirmer par des techniques d'imagerie cérébrale (IFRM ou scanner) que la surface du cortex représentant la main gauche s'élargit chez les violonistes, tandis que les aires d'orientation spatiale se développent chez les chauffeurs de taxi. On sait aujourd'hui que cette plasticité du cerveau se maintient jusqu'à un âge très avancé.

Cerveau gauche et cerveau droit

Tous les chercheurs en neurosciences sont d'accord aujourd'hui pour considérer que :

- le cerveau gauche (scientifique et verbal) est plus développé chez les femmes
- et le cerveau droit (artistique et émotionnel) chez les hommes — contrairement à ce que pense encore le grand public, et cela sous l'influence directe des hormones sexuelles (testostérone).

Ainsi, la femme est plus portée sur le partage verbal et la communication, tandis que l'homme est centré sur l'action et la compétition.

Par ex., dès l'école maternelle, sur 50 minutes de classe, les filles parlent 15 min et les garçons, 4 min — soit 4 fois moins. Tandis que les garçons sont turbulents 10 fois plus (5 min au lieu de 30 sec).

À l'âge de 9 ans, les filles présentent, en moyenne, 18 mois d'avance verbale sur les garçons.

À l'âge adulte, les femmes téléphonent en moyenne, 20 min par appel... contre 6 min pour les hommes. La femme a besoin de partager ses idées, ses sentiments, ses émotions, tandis que

¹ 5 % sur 30 000 gènes = environ 1 500 gènes, intervenant chacun sur plusieurs centaines de caractéristiques !

l'homme contrôle et retient les siens : il transmet des informations et cherche des solutions... et la femme ne se sent pas « écoutée » !

En résumé, la femme est moins émotive, mais elle s'exprime davantage alors que l'homme est, en réalité plus émotif, mais il n'exprime pas ses émotions — ce qu'il importe de ne jamais perdre de vue, tant dans la vie conjugale qu'en psychothérapie.

L'orientation

- La femme est orientée dans le temps (cerveau gauche) ;
- L'homme est orienté dans l'espace (cerveau droit).

(Anecdote : parking après resto... et raccourci improvisé...)

- La femme « se repère » d'après des objets et des signes concrets.
- L'homme s'oriente dans une direction abstraite : il peut « couper par un raccourci », pour retrouver sa voiture ou son hôtel. Il « sent » la direction intuitivement, mû par une sorte de boussole intérieure (comme les oiseaux migrateurs).

Les organes des sens

Non seulement, les réactions sexuelles et leur rythme habituel de satisfaction orgasmique sont souvent différents chez les femmes et les hommes — ce que chacun sait, par lectures et par expérience — mais encore leur perception du monde diffère. Globalement, la femme est beaucoup plus sensible (plus « sensible » (organes des sens) mais pas plus « émotive » !)

- Son ouïe est plus développée : ainsi, lorsqu'une femme écoute cette conférence — ou des compliments, ou de la musique — elle entend (toujours, en moyenne statistique) deux fois plus fort que l'homme. Elle peut ainsi avoir l'impression que l'homme crie, alors qu'il s'affirme tout simplement. Son ouïe est nettement plus développée, et plus érotisée, d'où l'importance qu'elle accorde aux mots d'amour, au ton de la voix, à la musique... Notons, au passage, que les femmes chantent juste six fois plus souvent que les hommes.

- Lorsqu'une femme écoute ou qu'elle lit, elle ne perçoit pas la même chose qu'un homme, puisqu'elle mobilise une partie non négligeable de ses deux hémisphères cérébraux, tandis que l'homme écoute, lit et parle essentiellement avec son cerveau gauche. Ainsi, l'homme a une approche rationnelle et critique du texte, tandis que la femme le lit avec une participation émotionnelle, qui souligne subjectivement pour elle des passages importants.

- L'homme, lui, a développé le sens de la vue, et surtout de la vue de loin (téléobjectif). Celle-ci est stimulée par la production de testostérone (chez les mâles de toutes les espèces) : le regard mâle est érotisé, d'où l'importance pour la femme de se vêtir de manière appropriée, de se parer

de bijoux, de se maquiller... ou de rougir d'émotion ou de désir². C'est ainsi que les hommes sont généralement excités par la vue du nu, par les revues ou films érotiques ou pornographiques, tandis que les femmes sont souvent indifférentes, voire dégoûtées. À noter que la vue des femmes s'érotise après la ménopause, lorsque l'équilibre de leurs hormones mâles et femelles se modifie. Par ailleurs, la femme dispose d'une meilleure mémoire visuelle (reconnaissance des visages et rangement des objets = « grand angle »)

- Quant à l'olfaction, elle varie considérablement pendant le cycle menstruel de la femme, et peut être jusqu'à cent fois plus développée que le sens olfactif chez l'homme (avec des exceptions pour les dégustateurs professionnels !) ; d'où sa sensibilité aux fleurs et aux parfums !

- Son sens du toucher : les femmes possèdent nettement plus de récepteurs cutanés pour le contact ; l'ocytocine et la prolactine (hormones de l'attachement et des câlins) multiplient leur besoin de toucher, de pendre dans les bras, de caresser et d'être touchées ;

- Son OVN (organe voméro-nasal, véritable sixième sens chimique) perçoit les phéromones — qui traduisent plusieurs formes d'émotions : désir sexuel, colère, crainte, tristesse... Il serait aussi plus sensible chez les femmes (serait-ce là ce qu'on appelle « l'intuition »).

Au cours d'une thérapie de couple, il n'est pas inutile de rappeler parfois les différences fondamentales de fonctionnement hormonal et neurobiologique en général, qui dépassent en grande partie les conditionnements culturels. Il ne s'agit pas d'arriver à un compromis « unisexe », gris et fade, mais de développer chacun ses propres couleurs naturelles ; non pas « faire des concessions mutuelles », appauvrissantes de part et d'autre, ni se mettre d'accord, mais « se mettre d'accord sur ses désaccords », assumer la richesse de la différence.

Voici quelques différences en ce qui concerne les besoins :

- La femme a besoin de s'exprimer et d'être écoutée, tandis que l'homme s'évertue souvent à chercher des solutions aux doléances de sa compagne. Il veut, à tout prix se rendre utile à travers une action, alors que la femme demande surtout à être écoutée, entendue, comprise et aimée ;

- L'homme a souvent besoin de périodes de retrait solitaire.

- La femme a besoin de gages réguliers d'amour, et non de cadeaux rares et somptueux ;

- La femme a besoin d'intimité pour apprécier la sexualité ; l'homme a souvent besoin de sexualité pour apprécier l'intimité ;

D'où les nombreux malentendus de la vie quotidienne.

² Cf. « l'érythème honteux » ou « pudique » », rougissement du haut de la poitrine chez la femme (souligné par le **décolleté**) qui signale pour l'homme qu'elle est touchée par une émotion affective ou sexuelle. L'homme dissimule ses réactions par une peau plus épaisse ... et par le port de la **cravate** !

Pourquoi ces différences ?

Les chercheurs expliquent ces différences biologiques fondamentales entre hommes et femmes par la sélection naturelle tout au long de deux millions d'années de l'évolution de l'espèce humaine. Cette évolution aurait modelé nos cerveaux et nos organes des sens, à travers l'action conjuguée des hormones et des neurotransmetteurs :

- L'homme s'est adapté à la chasse sur de grands espaces (ainsi qu'à la guerre entre clans et tribus) impliquant une poursuite en silence du gibier pendant plusieurs jours, puis le retour vers la grotte (sens de l'orientation). Peu d'échanges verbaux : on a calculé, qu'au cours de toute sa vie, un homme préhistorique n'avait rencontré que 150 personnes environ.

- Le cerveau de la femme, pendant ce temps, s'est adapté à l'éducation de ses enfants et au partage verbal, dans le cadre restreint de la grotte ;

Ainsi, sur le plan biologique, les hommes sont programmés pour la chasse et la compétition, les femmes pour le partage et la coopération.

Les hormones

Lorsqu'on pose un ballon par terre, les garçons shootent dedans ; les filles le ramassent et le serrent contre leur cœur. Cela semble indépendant de l'éducation et de la culture, et donc directement lié à nos hormones.

- La testostérone (hormone du désir, de la sexualité et de l'agressivité) développe :
- La force musculaire (40 % de muscles chez l'homme, contre 23 % chez la femme)
- La vitesse de réaction et même l'impatience (92 % des conducteurs qui klaxonnent à un feu rouge sont des hommes !) ;
- L'agressivité, la compétition, l'instinct de domination (le mâle dominant engendre beaucoup de descendants et maintient la qualité de l'espèce)
- L'endurance et la ténacité ;
- La cicatrisation des blessures ; la barbe et la calvitie ;
- La vision de loin (« téléobjectif », pour repérer les animaux) ;
- Le lancer de précision ;
- L'orientation dans l'espace (pour ramener le produit de la chasse jusqu'à la grotte)
- Le goût pour l'aventure, les expériences nouvelles et le risque ;
- L'attrait pour une femelle jeune à protéger (et susceptible d'engendrer).
- Les œstrogènes développent, chez les femmes :
- Les mouvements de précision et la dextérité ;
- La graisse (protection et réserve pour le bébé) : 25 % de graisse chez la femme, contre 15 % chez l'homme ;
- La mémoire verbale (les noms) et la mémoire de localisation des objets ainsi que la vision de près (« grand angle » pour repérer sa progéniture et toute intrusion étrangère) ;
- L'ouïe : l'éventail des sons perçus est beaucoup plus large ; leur reconnaissance des sons est bien meilleure (entendre et reconnaître son bébé qui pleure) ;
- L'attrait pour un mâle dominant, fort et expérimenté, socialement reconnu (donc moins jeune, mais susceptible de la protéger).

Outre le fait, biologique et naturel, que la production moyenne de testostérone chez les hommes diminue de 50 % entre 20 et 50 ans, on assiste aujourd'hui à une rapide démasculinisation des hommes, sous l'action conjuguée de facteurs biologiques, écologiques, culturels et sociaux. De plus, la pollution chimique, et notamment l'invasion des matières plastiques, des résidus de la pilule et des pesticides, stimulent les œstrogènes. Au total, la production de spermatozoïdes a chuté de moitié en 30 ans !

Ainsi, nos comportements et notre vécu intime sont conditionnés — en partie — par notre équilibre biochimique interne (hormones, neurotransmetteurs et liaisons synaptiques).

Cet équilibre biologique est modifié aussi bien par les traitements médicamenteux que par une psychothérapie. En effet, leur action entraîne des modifications neurophysiologiques et biochimiques, à la fois rapides et durables (on a « réamorcé la pompe »). Avec l'avantage majeur qu'elles sont strictement personnalisées et dosées spontanément par l'organisme — et cela, parfois au milliardième de gramme près, tout comme notre organisme surveille sans cesse le taux du sucre dans le sang, celui des vitamines ou des Oméga 3, ou encore du fer ou du zinc (sans lequel nous n'aurions pas d'odorat).

Une biochimie subtile et personnalisée

Ainsi, par exemple, une injection d'un milliardième de gramme d'ocytocine (l'hormone qui fait jaillir le lait, et qu'on a baptisée l'hormone de l'attachement — voire l'hormone de l'amour) suffit à induire aussitôt un comportement maternel chez une femelle vierge (rate ou brebis)³. On sait aujourd'hui que cette ocytocine est produite non seulement lors de l'accouchement, mais aussi à chaque contact physique, et notamment pendant un travail psychocorporel, un massage, pendant la caresse d'un bébé, ou encore à l'occasion d'une relation amoureuse.

L'empathie existe déjà chez les mammifères : le rat est prédisposé dès la naissance à ressentir la détresse de ses voisins, et il module son comportement pour épargner ses congénères, notamment grâce à ses neurones miroirs⁴. Cette attention à l'autre est d'ailleurs développée davantage chez la femelle.

Aucune administration d'un médicament externe ne peut prétendre s'adapter aux variations subtiles et permanentes des dosages hormonaux de chaque patient : chaque repas, mais aussi chaque émotion, modifie cet équilibre. Rappelons, à titre d'exemple, que tout succès (amoureux, sportif, social ou intellectuel) peut doubler instantanément le taux de testostérone

³ Mais si une *brebis* accouche *sous péridurale*, elle se désintéresse de sa progéniture (Michel Odent, 2008) — ce qui n'est pas le cas pour une *femme*, qui compense cette anesthésie par son investissement **mental et affectif** pendant 9 mois.

⁴ Un **rat** appuie sur une pédale pour obtenir de la nourriture. Lorsqu'il s'aperçoit que cela déclenche des chocs électriques chez un de ses compagnons de cage, **il préfère se priver de nourriture que de faire souffrir son congénère**.

dans le sang ; quant à un orgasme, il multiplie... par quatre le taux de la testostérone et des endorphines ! Cette poussée subite de testostérone explique le comportement — somme toute surprenant — des joueurs de football qui viennent de marquer un but, et qui se « sautent » dessus, dans un élan érotique spontané, où encore celui des vainqueurs de Formule 1 automobile qui, dans leur excitation sexuelle, ouvrent une bouteille de Champagne... pour « l'éjaculer », au lieu de la boire !

Rappelons-nous que la même testostérone gère à la fois l'agressivité, mais aussi le désir sexuel — y compris, chez la femme. C'est donc l'hormone de la conquête, aux deux sens du terme (conquête amoureuse et conquête militaire). Ces deux pulsions fondamentales de vie — et de jeunesse sont en fait très liées (survie de l'individu avec défense du territoire, et survie de l'espèce) ; elles se côtoient d'ailleurs dans l'hypothalamus, séparées simplement par une zone de quelques millimètres... entre la zone de l'agressivité et celle de la sexualité : la zone de gestion du plaisir ! En sexothérapie, on utilise parfois cette proximité : par exemple, pour développer une sexualité défaillante, à travers l'agressivité ludique — laquelle est plus facile à gérer dans le respect de la déontologie !

Et maintenant, une petite expérience

Au fait, nous pouvons de suite faire un peu de pratique... et vous pouvez faire monter mon taux de testostérone !...

(silence... en attendant des applaudissements)... Merci !

A mon tour, maintenant, de vous proposer une « auto-injection psychique » — indolore, rassurez-vous — de dopamine... (silence)... Voilà qui est fait ! Mon silence — imprévu — a stimulé votre curiosité, et pendant cette fraction de seconde — d'attente et de surprise, vous avez fabriqué de la dopamine, le neurotransmetteur de l'éveil et de la vigilance.

Mais il est temps maintenant que nous nous calmons !... De fait, je viens de vous faire une nouvelle piqûre ; mais cette fois-ci, c'était de la sérotonine, le neurotransmetteur de remise en ordre, induit par les explications rationnelles que je suis en train de proposer.

En somme, on conduit un entretien thérapeutique (ou pédagogique) comme on conduit une voiture : en jouant sans cesse sur les pédales d'accélérateur et de frein (la dopamine et la sérotonine) !

Aux États-Unis, on a pu filmer récemment, par diverses techniques d'imagerie cérébrale, des modifications — visibles et durables — de circuits neuronaux, par stimulation répétée du buissonnement neuronal provoqué par une psychothérapie chez des malades atteints de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). On obtient des résultats voisins, mais moins durables, après des

traitements médicaux. Ces deux approches ne sont donc pas concurrentes mais complémentaires, voire interchangeables.

La matière agit sur l'esprit et l'esprit agit sur la matière.

J'ai souligné dans cette 1^{re} partie les différences psychobiologiques entre les femmes et les hommes, et leur regard différent sur le monde. Est-il donc possible malgré tout de vivre en couple entre ces deux... « espèces » différentes.

Tout d'abord, un rapide regard sur votre couple :

Le Pentagramme de Ginger

Test de l'équilibre de votre couple entre les cinq dimensions principales de l'être : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle (le corps, le cœur, la tête, l'environnement social et l'environnement cosmique)...

La thérapie de couples

Depuis de nombreuses années, nous accompagnons des couples en psychothérapie, et nous avons aussi organisé des stages intensifs de psychothérapie en groupe réservés à des couples (mariés ou non, stables ou provisoires, hétérosexuels ou homosexuels — la condition exigée étant que les deux partenaires aient partagé un vécu intime depuis un certain temps.

Il s'agissait soit de couples « en bonne santé », désirant « faire le point » sur leur relation et l'enrichir, ou remettre à jour leur « contrat » moral tacite, soit de couples en difficulté ou en crise, envisageant éventuellement une séparation, — voire même déjà séparés — et désirant régler des problèmes résiduels. Nous les avons toujours rassemblés dans des stages communs, estimant que les expériences des uns pouvaient profiter aux autres.

Les quelques réflexions suivantes sont issues de cette longue pratique clinique — auprès de plus de 200 couples.

Je voudrais souligner d'emblée l'intérêt d'une « thérapie de prévention » : ne pas se contenter de recevoir des couples en difficulté, mais encourager les couples « normaux » à venir périodiquement faire le point, nettoyer les conflits latents, enrichir et diversifier leur relation, éviter de s'enliser dans la routine... Nous pensons, comme Perls, le fondateur de la Gestalt, que « la thérapie est trop bonne pour être réservée aux malades », et nous prôtons non seulement le droit au bonheur, mais « le devoir de bonheur » (devoir familial et social de rayonnement).

Nous n'avons aucun préjugé sur l'avenir du couple : la solution peut être de dépasser les problèmes actuels ou, au contraire, de les voir en face et d'envisager une séparation. Dans ce cas, cette dernière ne doit pas être brutale, mais élaborée au mieux. Ainsi, la « réussite » d'une thérapie de couple peut être aussi bien le maintien du couple (et l'amélioration de son fonctionnement) que la séparation concertée.

Nous sommes particulièrement attentifs aux couples présentant un important décalage d'âge, par exemple 20 ans d'écart (45 ans et 21 ans ; voire deux générations : 65 et 25 ans). Il n'est pas rare que des problèmes émergent insidieusement, après plusieurs années de vie de couple harmonieuse.

Les principaux motifs de consultation des couples

- Difficultés affectives : désintérêt du partenaire, sentiment de solitude, deuil non terminé d'un partenaire précédent, jalousie, adultère, problèmes avec la belle-famille, conflits autour des enfants, du travail, des loisirs...
- Difficultés sexuelles : impuissance, éjaculation prématurée, frigidité, vaginisme, non consommation du mariage, manque de désir (anaphrodisie), pratiques sexuelles non partagées ou dégoût (fellation, sodomie, etc.) ;
- Difficultés sociales ou juridiques : séparation, divorce mal assumé, garde des enfants, pensions, logement.

Les modalités de réponses

Les modalités de travail peuvent être très variées. Voici une série de cadres de réponse possibles :

- Thérapie individuelle (l'une des deux partenaires, chacun des deux — avec deux thérapeutes différents ou avec le même)
- Thérapie de couple (avec un ou deux thérapeutes, avec adjonction éventuelle de qqes séances individuelles)
- Thérapie en groupe (groupe ponctuel isolé ou groupe continu, ouvert à tous, ou réservé à des couples)

Il est clair que dans toute psychothérapie, le thème de la vie de couple est évoqué régulièrement et l'on pourrait dire, au sens large, qu'ainsi, toute psychothérapie s'avère être, de fait, au moins partiellement, une « thérapie de couple », puisqu'elle a un retentissement direct sur la vie de ce dernier. Parmi les thèmes fréquents de consultations individuelles, on note : les

conflits de couple, les difficultés sexuelles, la (ou les) séparation(s), le deuil, la solitude, les rêves déçus, etc.

Lorsqu'un seul des partenaires du couple est en thérapie (souvent la femme, car elles sont 3 fois plus nombreuses à se remettre en cause) et que l'autre ne s'interroge pas sur son comportement, la situation empire parfois, contrairement aux attentes du client : en effet, l'écart se creuse entre les deux membres, et le sentiment d'incompréhension mutuelle peut croître, au lieu de s'apaiser. Nous suggérons donc souvent, une thérapie parallèle du partenaire.

Deux thérapies individuelles en parallèle, effectuées par le même psychothérapeute avec les deux membres du même couple est une formule délicate. Elle implique, bien entendu, un secret thérapeutique strict, ainsi qu'une neutralité, parfois menacée par une sympathie spontanée pour l'un ou l'autre des deux partenaires.

Les groupes réunissant exclusivement des couples sont particulièrement mobilisateurs, à tous ces points de vues. La présence de couples homosexuels, parmi des couples hétérosexuels classiques, apporte souvent un enrichissement inattendu.

Les groupes ou sous-groupes ne réunissant qu'un seul sexe, permettent d'aborder plus facilement certains thèmes spécifiques : compulsion à la séduction, à la compétition, dégoût de certaines pratiques sexuelles, variantes dans les orgasmes, peur du vieillissement, etc. Dans les stages de couples, il est souvent intéressant de réserver certaines séquences de travail (de deux heures, par exemple) en séparant les partenaires : les hommes d'un côté, les femmes, de l'autre — étant entendu que ces partages sont alors couverts par le secret, et que leur contenu ne doit pas être directement révélé au partenaire, lors des « retrouvailles ». Au moment de rejoindre son conjoint, on ne parle que de ses propres découvertes ou questionnements, sans aucune allusion aux autres.

Spécificités de la thérapie de couple

Les thérapies de couples présentent plusieurs aspects spécifiques qui les différencient nettement des thérapies individuelles traditionnelles — même si une partie de ces dernières est souvent centrée sur des problèmes de couple. Le « client » n'est pas chacun des consultants, mais le couple lui-même et la relation, une relation entre deux partenaires fondamentalement différents.

Il s'agit généralement d'une thérapie à court ou moyen terme : la plupart du temps, une douzaine de séances s'avèrent suffisantes. Elle ne peut s'éterniser sans préjudice pour la vie

quotidienne du couple (et des enfants éventuels). Rappelons qu'à Paris, aujourd'hui, plus d'un mariage sur deux s'achève par un divorce⁵.

Nous sommes « talonnés » par la réalité sociale de l'ici et maintenant. Il ne s'agit donc pas d'aborder tous les problèmes de chaque partenaire ! L'objectif n'est pas de s'engager dans une thérapie profonde de plusieurs années — reprenant notamment les problèmes d'enfance de chacun, ses relations archaïques avec ses parents, ses traumatismes infantiles éventuels, familiaux ou sexuels, au risque de désigner l'un des partenaires comme « victime », voire comme « malade »... et de déséquilibrer ainsi les relations.

La thérapie de couple implique une « thérapie d'intervention », où le praticien n'hésite pas à recentrer les échanges autour de la vie actuelle du couple et de son système de communication (communications verbales et non verbales). Cette psychothérapie n'est pas « directive » pour autant ! C'est-à-dire que le psychothérapeute ne donne pas de directives, de conseils ; il ne pousse pas le couple vers telle ou telle expérience ou solution, mais il intervient pour recadrer les échanges, « éviter les évitements », ou les refuges dans le passé ou l'irresponsabilité.

A certains moments, cette thérapie peut prendre des accents « éducatifs » : informations sur la sexualité, sur la législation, etc.

La thérapie se poursuit très activement entre les séances puisque les partenaires y font généralement référence dans leur vie quotidienne

On part de l'ici et maintenant, du ressenti émotionnel profond de chacun, on favorise l'expression des besoins, on encourage chacun à faire face à ses propres responsabilités actuelles — cela, même s'il demeure évident que le passé a marqué chaque partenaire, en profondeur.

Comme le rappelle Sartre : « Ce qui compte n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi ».

Spécificités des groupes de couples

Les thérapies en groupe, rassemblant des couples, présentent des caractéristiques particulières : les « confessions » des uns favorisent celles des autres, et les couples partagent volontiers leurs problématiques, souvent plus facilement que lors des thérapies avec un seul couple — et cela contrairement à un préjugé répandu. Le fait de prendre conscience qu'on n'est pas seuls à éprouver certaines difficultés (notamment sexuelles) a souvent un effet notoirement dédramatisant. La présence simultanée de plusieurs couples élargit le champ des expériences évoquées — négatives et positives — ouvrant ainsi des pistes de réflexion inattendues.

⁵ 66 % à Vienne, et... 75 % à San Francisco !

A travers les témoignages successifs, on s'aperçoit de la large variété de formules de vie de couple existantes, par exemple :

- couples « classiques », mariés ou pas, partageant à plein temps le même domicile ;
- couples ayant gardé chacun son domicile et se retrouvant, plus ou moins fréquemment, chez l'un ou chez l'autre ;
- couples secrets d'amants, se retrouvant en cachette ;
- anciens couples, officiellement séparés, qui se retrouvent encore occasionnellement ;
- ménages à trois — où l'amant(e) est explicitement accepté(e) par le couple officiel ;
- « couples « ouverts », autorisant chacun à avoir des partenaires extérieurs, occasionnels ou réguliers ;
- couples homosexuels — cohabitant ou pas.

Faut-il tout dire ?

Nous ne sommes pas favorables à l'exploration systématique en commun des problèmes profonds de chacun : d'après nous, cela concerne la thérapie individuelle et non la thérapie de couple. Il n'est pas nécessaire que le conjoint connaisse tout de l'enfance de l'autre, cela risque d'induire des attitudes « thérapeutiques » ou « parentales » de compréhension ou d'absolution. Ce n'est pas là le rôle d'un conjoint ! Une trop grande connaissance de l'intimité passée du partenaire peut même s'avérer parfois nocive.

Ainsi, lorsque Maurice apprend — en cours de thérapie — que sa femme avait été violée dans son adolescence par un voisin, il se met en rage (rage périmée) contre ce dernier, puis il « comprend » que sa femme ait des réticences sexuelles et « n'insiste plus » ; d'ailleurs, il la trouve « salie » par cette expérience... Cette révélation aboutira finalement à une séparation.

Le « mythe de la transparence » est tout aussi dangereux dans la vie actuelle du couple. Est-il nécessaire de « tout se dire », comme se le promettent naïvement les jeunes mariés ? La vérité est-elle bonne en soi ? L'amour et le respect de l'autre ne sont-ils pas des valeurs supérieures ? La Vérité a elle seule mérite-t-elle qu'on fasse souffrir son partenaire ? Une allégorie populaire représente la Vérité, « toute nue, au fond d'un puits ». C'est là qu'elle doit rester protégée, voire se cacher !

Voici, par exemple, un cas récent : Philippe avoue une infidélité sexuelle occasionnelle à Corinne, sa compagne, pour lui dire « toute la vérité ». Il répondait, en réalité, en grande partie, au besoin égoïste de se débarrasser d'un secret, encombrant à porter. En avouant sa « faute », il se croyait « à moitié pardonné » et implorait l'indulgence de sa partenaire. En fait, il s'est soulagé de son fardeau... en le déposant sur les orteils de Corinne ! À elle maintenant de se montrer généreuse — sinon c'est elle qui manquera de grandeur d'âme !

En somme, il l'accable deux fois : elle doit assumer l'infidélité de Philippe et en plus, elle culpabilise maintenant sa propre jalousie ! Les questions qui demeurent sont : s'agit-il d'un passage à l'acte occasionnel, ou d'un nouvel amour profond qui risque de remettre en cause son couple ? S'est-il permis cet écart pour lui — ou contre elle ? Quels sont les bénéfices pour Corinne d'être mise au courant ? La voici effondrée : elle a perdu toute confiance. Et d'ailleurs lui a-t-il tout dit ? Elle ne supporte plus le moindre retard, ni la moindre réunion du soir. Le charme est rompu. Rien ne sera plus comme avant. La méfiance ronge le couple comme une rouille inexorable.

Le véritable amour est centré sur les besoins de l'autre.

Nous ne cessons de dénoncer les méfaits fréquents de ce mythe de la transparence, insinuant que tout doit se dire entre partenaires d'un couple : depuis la vie antérieure jusqu'à la vie privée actuelle de chacun, balayant imprudemment tout espace de « jardin secret ». La transparence n'est d'ailleurs pas naturelle : on ne voit pas nos organes à travers notre peau, ni nos pensées à travers notre crâne ! Qu'advierait-il de la forêt si l'on déterrait les racines de tous les arbres... pour mieux voir leur origine ? Notre longue pratique de thérapies de couples nous a, hélas, trop souvent montré des couples fragilisés — voire définitivement détruits — par l'annonce imprudente d'une « aventure » extérieure.

Bien entendu, nous ne faisons pas une règle générale de cette discrétion. La seule règle qui ne souffre pas d'exception est... qu'il n'y a pas de règle sans exception ! Il se peut que le partenaire préfère assumer qu'être rongé par le doute. Chaque cas mérite une réflexion préalable attentive.

Ne soyons pas esclaves des principes, mais disponibles à chaque situation particulière. La loi est faite pour l'homme et non pas l'homme pour la loi ! La Gestalt insiste sur le droit à la différence. C'est une « thérapie d'exceptions ! ».

Une carte est nécessaire pour cheminer, mais elle n'est pas une prison : on peut emprunter un chemin de traverse qui n'y figure pas... pourvu qu'on sache où l'on est et où l'on va.

Bien sûr, nous veillons à démythifier la confluence et la symétrie : les deux partenaires d'un couple sont deux personnes différentes. On peut informer son partenaire de son ressenti, mais on ne peut guère le transformer.

- L'un peut aimer la musique et l'autre, le sport (le couple ne va pas se forcer à aller ensemble au concert ou au stade) ;

- Elle aime les films d'amour ; il aime les films d'action ! Résultat : ils ne vont jamais au cinéma !

- L'un peut désirer tout savoir et l'autre, préférer ignorer ;

- L'un peut être sexuellement entreprenant dans le couple, et l'autre ne s'éveiller que lorsqu'il est sollicité, etc.

Nul besoin d'être identiques, ni de se rattacher au modèle mythique des romans-feuilletons où, dès la première relation, les deux partenaires parviennent d'emblée à un orgasme simultané éblouissant ! Il importe de débusquer les introjections sournoises qui ont nourri, à notre insu, notre éducation.

Quelques exemples de travail *ensemble* pour mieux assumer nos *différences*

- Chacun raconte leur première rencontre, voire, plus simplement, la soirée commune de samedi dernier — puis ils comparent les deux récits.

- Chacun dessine le plan de son domicile, et colorie en vert les endroits où il se sent vraiment « chez lui » ; en rouge, ceux qui sont réservés au conjoint ; en orange, les lieux partagés. Puis, le couple compare les dessins et commente les différences... et les surprises.

- Autonomie et confluence : chacun rédige de son côté, puis le couple confronte.

Est-ce que je dispose de « mon propre territoire » ou de mon propre « style » dans les divers champs de notre vie partagée :

- l'espace : « ma » chambre, « mon » bureau, « mon » placard ;
- le temps : mes horaires et mes « plages » personnelles, dans la journée, dans la semaine, dans l'année ;
- la sexualité : qui a le plus souvent l'initiative ? Mon partenaire respecte-t-il mes goûts, intérêts, fantasmes ?
- les amis : que faisons-nous de nos anciens amis non communs ?
- les loisirs : avons-nous des loisirs investis partagés ? Et des loisirs personnels ? Qu'ai-je sacrifié ?
- les disputes : qui les déclenche ? Sur quels thèmes ? Avons-nous des procédures de réconciliation ?
- le travail : est-ce que je tiens informé mon partenaire de mes préoccupations et projets professionnels ? Connaît-il mes collègues de travail ?
- l'argent : avons-nous un compte commun ? Des comptes séparés ? Qui décide des grosses dépenses ?

- Lorsque vous vous disputez, accordez 10 minutes chrono de parole à votre partenaire, sans l'interrompre, dans une écoute attentive (sans prendre de notes — ce qui impliquerait qu'on relira ses arguments, comme si on n'était pas sûr de les retenir) et sans « droit de réponse » (on reste dans l'écoute, au lieu de préparer sa réponse ou sa défense, dans de vains jeux de ping-pong ou d'escalade). On peut éventuellement, se contenter de reformuler ce qu'on a entendu, avec ses propres mots, pour s'assurer d'avoir bien compris, et en redisant les mots forts ou chargés qu'on a retenus. « Tu m'as dit que... tu as insisté sur... Tu as utilisé le mot... » On évitera surtout de réclamer « ses » propres 10 minutes pour « rétablir la vérité ». Il ne s'agit pas de rechercher une vérité, mais de percevoir le ressenti de l'autre, quel qu'il soit, de lui reconnaître droit de cité. Bien entendu, à une occasion ultérieure, ce sera le tour de l'autre membre du couple de s'exprimer, mais on évite ainsi l'escalade perpétuelle et sans issue des arguments et contre-arguments.

- Parmi les mesures de prévention, il nous arrive de suggérer un « voyage de noces » annuel pour le couple : une période de quelques jours, hors du domicile conjugal et de toutes ses obligations, et sans enfants,... Rien d'autre à faire que de se retrouver face à face, de faire l'amour, de faire le point, de « renégocier le contrat » chaque année, point par point : qu'est ce qui

marche ? Qu'est-ce qui est périmé ? Quels sont nos projets de relation pour cette année ? En somme, une période de centration sur le « nous ».

La thérapie alternée

Certains psychothérapeutes préconisent une alternance éventuelle de séances individuelles et de séances avec les deux membres du couple ensemble : l'expérience montre qu'il s'y dit souvent des choses différentes, lorsque la garantie du secret est suffisante. Ainsi, l'un ou l'autre — et parfois les deux — parlent d'aventures ou de relations extraconjugales secrètes, d'une décision personnelle déjà prise mais non avouée, et parfois d'expériences pénibles (abus sexuels), dont ils n'ont jamais fait part à leur partenaire (le plus souvent, ils n'en avaient jamais parlé à personne).

D'autres thérapeutes estiment que si le couple a décidé de consulter ensemble, le travail doit se poursuivre exclusivement en présence des deux partenaires.

Pour symboliser le fait que les deux membres du couple sont demandeurs, nous insistons généralement pour que chacun paie la moitié de la consultation, même s'ils ont l'habitude d'un compte commun.

Une approche gestaltiste

Pendant les séances de couple, nous adoptons généralement une posture gestaltiste : centrés sur le comment autant que sur le quoi, sur les gestes et postures autant que sur le discours verbal, attentifs aux manifestations émotionnelles et pas seulement aux rationalisations, au processus en cours dans l'ici et maintenant de la séance autant qu'aux faits extérieurs et antérieurs relatés. Nous proposons de répéter certaines phrases et d'amplifier certains gestes spontanés, afin de les mieux voir et que le client puisse leur conférer de lui-même un sens personnel — sans négliger la polysémie caractéristique de tout langage, verbal ou gestuel.

Nous évitons les interprétations. Le psychanalyste Lacan souligne que « toute interprétation nourrit le symptôme », au lieu de le dissoudre.

Ainsi par exemple, l'an dernier, un de mes clients, André, prend conscience que sa mère l'a constamment surprotégé et qu'elle n'a laissé aucune place au père « écrasé », qu'il n'a jamais été autorisé à prendre des initiatives ou des risques, cela peut expliquer — en partie — son impuissance actuelle ; cela ne l'aidera nullement à la dépasser : au contraire, il aura trouvé là une justification à ses troubles — dont il ne se sent plus responsable. L'interprétation entretient ainsi le symptôme. La question posée est : que peut-on faire aujourd'hui pour dépasser cette difficulté ?

Nous suggérons aux clients de s'adresser l'un à l'autre et non au(x) thérapeute(s).

Comme nous l'avons déjà évoqué, nous sommes très attentifs aux thèmes de la responsabilité personnelle. Le psychothérapeute n'est pas un « guérisseur » ; il serait plus proche d'un acupuncteur qui « pique » au bon endroit pour stimuler les ressources intérieures du sujet. Nous tenons compte aussi des divers mécanismes de « résistances » gestaltistes :

Attention à une « confluence » excessive du couple — qui ne se sépare jamais, et où l'un répond pour l'autre ;

Attention aux idées préconçues (ou « introjections »), telles que :

- Tout faire ensemble ;
- Rechercher, à tout prix, l'orgasme simultané ;
- Partager toutes les tâches équitablement ;
- Au père les sanctions ; à la mère, les récompenses
(le baiser du père et la fessée de la mère n'ont rien de pathologique !) ;
- Tout se dire ;
- Faire des concessions mutuelles ;
- Se sacrifier pour ses enfants
(ils ont surtout besoin de voir les adultes libres et heureux) ;
- Un enfant ne peut se développer harmonieusement que s'il a une maman et un papa à la maison ;
- Les enfants de familles recomposées ont plus de problèmes ; etc.

Nous tenons compte de l'ambivalence propre à tous les êtres humains et aux couples :

désir de changement et, en même temps, peur du changement : on s'est installés dans le « confort » provisoire et relatif de mécanismes bien rôdés, et la remise en question des équilibres familiaux n'est pas sans danger pour le « système » tout entier.

Je me souviens d'une jeune femme, Sandra, venue participer à un groupe thérapeutique mensuel (un week-end résidentiel par mois), à la demande expresse de son mari, plus âgé — qui se plaignait de sa frigidité et lui a donc intimé l'ordre de « se faire soigner ». Au cours de la troisième session, Sandra relate, avec une vive émotion, un viol dont elle avait été victime à l'adolescence, et dont elle n'avait jamais parlé à personne. On rejoue la scène en psychodrame symbolique ; elle exprime sa honte et sa colère ; elle se bat physiquement avec le « violeur » ; je lui propose aussi de changer de rôle et de jouer le violeur (afin de ne pas s'inscrire dans le rôle de victime). Bref, on fait un long travail psychocorporel autour de cet événement dramatique. Quelques jours plus tard, elle me téléphone, ravie : « Ça y est, je suis parvenue à l'orgasme, c'est formidable ! »

... Mais l'histoire ne s'arrête pas là : le mari aussi téléphone ! Il est furieux : « Qu'avez-vous fait à ma femme ? Qui lui a appris à faire l'amour ? Que se passe-t-il dans vos groupes ? C'est un scandale ! » Quelques mois après, il demande le divorce : « Je suis sûr que ma femme m'a trompé ! J'avais épousé une petite fille sage et voici qu'elle se croit tout permis ! Elle est devenue totalement autonome et ne m'écoute plus !... » L'équilibre (névrotique) était rompu et le couple s'est brisé. Peut-être ne faut-il pas le regretter dans ce cas précis (!)... mais les risques existent !

Je/Tu/Nous

Le tout est différent de la somme de ses parties. Le couple est plus que la somme de deux personnes. Ce n'est pas « Deux ne feront plus qu'un » de la tradition ! Ce qui réduirait chacun à... un demi ! C'est une nouvelle arithmétique : $1 + 1 = 3$. Chacun des partenaires + le couple, comme entité autonome, un couple qui « mène sa propre vie ».

Et pourquoi pas, $1 + 1 = 5$? Soit : moi, toi, nous + toi en moi, moi en toi (les images de l'autre que nous véhiculons).

Le couple mène sa vie : il n'est pas un état définitif et stable. Il vit, il change, il croît, il souffre, il est épanoui ou malade... et parfois, indépendamment de ses deux « composants » !

Vivre en couple est une expérience passionnante... et délicate — qui implique une vigilance certaine, une ouverture d'esprit et une créativité permanente...

Je vous remercie de votre attention. L'heure est venue de ma seconde dose de testostérone !

Et maintenant, nous allons réserver quelques minutes pour des questions, après quoi, je pourrai signer quelques ouvrages...

Serge Ginger
s.ginger@noos.fr
site perso, avec plusieurs articles : www.sergeginger.net
