

LE CONSEIL CONJUGAL ET FAMILIAL

Nelly Bergez
Sage femme
Conseillère Conjugale

Journée d'étude du 30 janvier 2015

AFCCC Gard

Le conseil conjugal présente de nombreuses facettes et sur un sujet aussi vaste j'aborderai une des spécificités de l'AFCCC Gard. Il s'agit des entretiens en couple et en individuel centrés sur la relation conjugale.

En ce qui concerne ces entretiens je tenterai d'abord de définir ce que représente de manière générale l'activité de conseil conjugal dans ce cadre là.

Je montrerai ensuite comment peuvent se mettre en place ces entretiens.

Puis je développerai quelques mécanismes en jeu dans la relation de couple ; ceux qui me paraissent importants pour le conseil conjugal .

Enfin mon propos ira de la vie conjugale à la vie familiale et leur influence réciproque. 2 références vont me guider : la référence psychanalytique freudienne et la référence systémique. Ce sont les bases théoriques sur lesquelles s'appuie depuis longtemps l'AFCCC à travers les écrits notamment de Jean Lemaire et de Monique Dupré Latour. En effet certains aspects de la structuration et de l'évolution du couple se rapportent d'avantage à une compréhension des processus psychologiques individuels par conséquent plutôt du domaine psychanalytique. D'autres aspects conduisent à considérer le couple comme un « système » ou un « groupe » avec un fonctionnement répondant aux lois internes de ce groupe.

1° Qu'est ce que le Conseil Conjugal dans le cadre des entretiens ?

Le conseil conjugal tel qu'il est défini dans les statuts de l'AFCCC nationale a pour objet « d'aider les personnes dans l'évolution de leur vie affective, sexuelle et sociale et plus spécialement dans leur relation de couple. »

Le mot conseil viendrait de l'anglais « counselling » dont le sens est « tenir conseil ». De manière générale il ne s'agit pas de venir pour être conseillé ni pour trouver des recettes, mais d'être accueilli pour déposer ses difficultés et réfléchir ensemble à ce qui se passe dans le lien interpersonnel. Le conseiller ne juge pas, n'impose pas ses vues, il écoute. Il sera tout au long des échanges attentif à l'idée de couple même s'il reçoit un seul membre du couple.

Le rôle de la conseillère sera d'accompagner les 2 membres d'un couple ou la personne seule même celle qui est insatisfaite parce qu'elle n'arrive pas à trouver de compagne ou de compagnon et souffre de solitude ou celle qui vient de perdre l'être aimé soit parce qu'il est décédé ou parce qu'il y a eu séparation. La conseillère adaptera son aide en fonction de la demande initiale.

Les demandes sont diverses et touchent des problèmes très différents. Nombre d'entretiens vont favoriser la prise de décision par rapport au conjoint ou en rapport avec un enfant ou un proche. D'autres peuvent être axés sur 2 partenaires dont l'un souhaite la séparation et l'autre la refuse. Au contraire s'ils sont d'accord pour se séparer, ils cherchent un lieu pour prendre du recul et faire un choix plus éclairé. L'entretien peut également être un soutien pendant une procédure de divorce émanant le plus souvent de celui qui la subit mais aussi parfois de celui qui la demande. Pour certains l'annonce de l'arrivée d'un enfant survenant dès le début de leur rencontre fait qu'ils vont être parents avant d'expérimenter la vie à 2. Ce qui fait apparaître le besoin de distinguer leur intimité de la parentalité. L'on se trouve aussi de plus en plus souvent face à des recompositions familiales qui compliquent les relations avec les enfants et les divers membres de la famille. Certains entretiens sociaux avant l'interruption de grossesse peuvent révéler des conflictualités notamment si l'un désire l'interruption et l'autre non. Les entretiens peuvent porter sur des problèmes sexuels, affectifs, des suspicions ou des actes d'infidélité, des questions liées à la maladie, l'alcool, la drogue, le chômage.....

Ces multiples situations entraînent la plupart du temps des conflits répétitifs pour lesquels il sera approprié de rétablir une meilleure communication afin que les différends puissent être exprimés dans le calme. Ceci permettra de mieux comprendre ce qui les déclenche et à quoi ils se rattachent dans le passé de chaque individu. Le fait est que la cause fondamentale de la démarche est une souffrance relationnelle.

Les objectifs du conseil conjugal sont limités dans le temps, nous intervenons à un moment précis de la vie des couples pour une problématique qu'ils nous apportent. Nous cheminons avec les personnes vers une amélioration de la situation. Souvent quelques entretiens suffisent pour réorganiser le lien et donner un nouveau regard des conjoints de l'un envers l'autre. Toutefois il est des cas où la structure du couple ne permet pas le réaménagement de l'attachement ou la séparation dans des conditions suffisamment sereines. Il faudra alors proposer un travail plus approfondi en thérapie de couple. Une thérapeute nous en parlera tout à l'heure.

Le conseil conjugal est donc l'ouverture d'un espace de parole où la personne « puisse se penser, penser l'autre et penser la relation qui existe entre les 2. » Ce qui était inextricable semble moins étouffant parce que dit et entendu. Rassurés le ou les partenaires sont alors capables d'envisager la part qu'ils peuvent avoir dans les préoccupations actuelles. Le conseiller va faire progresser le dialogue pour optimiser la communication. Il se fera l'interprète de l'un puis de l'autre ou bien le porte parole du non-dit dont le partenaire a besoin pour comprendre le sens de certaines attitudes.

2° La mise en place des entretiens.

a) Le 1^{er} entretien.

Celui ci peut déjà apporter un soulagement du fait d'avoir pu déverser sa souffrance et d'avoir été entendu.

En pratique il est aussi un temps d'élaboration de la demande faite par l'individu ou le couple. Il s'agit de répondre à la question : Qu'est ce qui a motivé la rencontre d'un spécialiste de la relation conjugale ? Les motivations sont multiples et parfois ont besoin d'être explicitées car confuses et contradictoires.

Ce 1^{er} entretien en fonction de la demande clarifiée, permet d'évaluer si l'on se trouve dans le domaine du conseil conjugal et familial ou s'il est nécessaire de réorienter la personne ou les personnes vers d'autres professionnels comme un médiateur, un psychothérapeute, un médecin etc..... Si le cadre est approprié, le ou les demandeurs pourront en concertation avec le conseiller envisager d'autres entretiens pour la mise en œuvre d'un projet autour de la problématique soulevée.

b) Entretien individuel et entretien de couple.

« Nombre de personnes consultent seules soit parce que le conjoint ne se sent pas concerné et ne souhaite pas venir, soit parce qu'il est déjà parti. Soit aussi parce que le consultant désire réfléchir seul à ce qui se passe pour lui et en lui. Cependant c'est une demande de conseil conjugal qui a été faite et elle comporte toujours la dimension de lien interpersonnel. » Monique Dupré Latour.

L'entretien individuel accueille le plus souvent une personne en crise conjugale qui vient déposer ses difficultés. Le fait de prendre du recul lui fera entrevoir ce qui dysfonctionne et comment elle interfère dans la situation. Lorsqu'un seul conjoint est pris en charge, l'aide peut anticiper sur une meilleure communication au moment où les 2 vont se retrouver. Ceci en grande partie à travers la perception par le demandeur de sa subjectivité ainsi que de l'image qu'il présente à son partenaire. Le conjoint absent de la rencontre est présent sur le plan imaginaire et son image se profile dans le discours de celui qui est là. Au cours des entretiens cette image du partenaire absent pourra subir des modifications formant une image nouvelle. Le demandeur réagit sur le plan affectif dans sa conjugalité selon les remaniements de l'image. Son partenaire de son côté, s'il perçoit la nouvelle façon d'être de son conjoint y répond en se conformant plus ou moins consciemment aux changements dans les projections. La projection au sens psychanalytique étant la perception inexacte chez autrui, notamment d'éléments d'affects qui n'y sont pas présents. Ces affects sont présents par contre chez la personne qui les projette mais sont soumis par elle à la négation. Il s'agit de ce que l'on appelle un mécanisme de défense. Comme le sujet qui se défend de ses propres désirs d'être infidèle en imputant l'infidélité à son conjoint. Nous reviendrons plus loin sur ce phénomène des projections.

Lors du 1^{er} entretien en individuel, il pourra être éventuellement décidé une prochaine rencontre en couple si le partenaire absent semble prêt et si celui qui est venu seul le souhaite. Dans le cas contraire les entretiens individuels peuvent se poursuivre.

En ce qui concerne les entretiens en couple, la majorité des demandes portent sur les conflits qui perturbent de façon récurrente la vie à 2. Pouvoir parler de son malaise à quelqu'un de neutre qui ne prendra pas partie pour l'un ou l'autre mais les aidera à voir plus clair dans leur situation et leurs sentiments, va permettre d'apaiser la relation. L'originalité de la demande est qu'elle se produit la plupart du temps lorsqu'une crise importante survient dans la vie du couple. Cette crise peut trouver son dénouement dans le dialogue. Si la communication est rompue, le statut du couple peut être remis en question. Le conseiller guide vers une meilleure compréhension de ce que vit chacun et favorise une modification des liens. Ceci peut éviter la rupture ou conduire vers une séparation mieux acceptée.

3° Quelques mécanismes en jeu dans la relation de couple.

a) La crise et le conflit.

Il convient d'établir une distinction entre les termes « conflit » et « crise ». Le conflit désigne l'opposition entre sujets en relation ; Cette opposition peut aller de l'hostilité contenue à la lutte violente. Le conflit conjugal peut être considéré comme « une phase d'acuité plus grande de la crise conjugale ». Le mot « crise » désigne un phénomène auquel doit faire face tout être humain. La vie d'un sujet et surtout ses rapports avec les autres ne sont pas formés d'équilibres statiques définitivement fixés, mais plutôt d'une succession d'équilibres temporaires, rompus ou rétablis au cours de crises plus ou moins importantes et plus ou moins fréquentes. Les crises du couple marquent donc un déséquilibre et la recherche d'une nouvelle forme d'équilibre ou bien le désir d'un retour au statut quo antérieur. » (Guy Rucquoy in « La consultation Conjugale » Psychiatre Sexologue, Prof. Université de Louvain. Belgique.)

La crise dans son aspect de renoncement à un état de stabilité peut posséder une valeur maturative qui donne un sens à l'évolution de la vie à 2.

b) L'idéalisation.

Le couple est fonctionnellement considéré comme un ensemble rythmé par des alternances de phases qui constituent sa dynamique et c'est sur cette dynamique qu'il se structure. Tout au long de son existence il y aura une alternance entre les phases d'idéalisation et les phases de deuil de cette idéalisation. La période de deuil ou de désillusion est à l'origine du phénomène de crise.

L'instauration du lien amoureux est marquée le plus fréquemment par une « attirance qui porte sur l'apparence physique avec un effet de séduction et de charme qui ont quelque chose de magique. » (Jean Lemaire). Les désirs issus des profondeurs de l'inconscient et l'affection qui a rapproché les intéressés vont rester toujours présents en toile de fond quelle que soit l'évolution ultérieure du couple et si ce dernier perdure en constituer le socle. Chacun trouve dans la relation des satisfactions symétriques ou complémentaires. Il ne suffit pas que l'un trouve chez l'autre la représentation de son propre idéal, il faut encore que cet autre trouve lui même chez le premier la représentation de son propre idéal, un peu comme dans un miroir.

L'idéalisation a un effet consolidant pour la dyade . L'investissement dans l'attachement amoureux est si fort que tout est douloureux même une mésentente banale. Parfois c'est un accès de jalousie gratuite née de fantasmes de l'un des partenaires. D'autres fois une défaillance par exemple biologique peut empêcher la mise en œuvre de satisfactions accordées au départ, lorsque la puissance sexuelle se réduit ou qu'une maladie grave survient. Il peut s'agir aussi de la perte d'un emploi qui était valorisé ou valorisant.

Une déception apparaît lorsque l'un des 2 ne semble plus répondre à tous les désirs de l'autre. L'intense idéalisation du début de la relation porte non seulement sur le partenaire mais également sur la vie amoureuse qui est censée apporter toute satisfaction. Cette déception fait que le partenaire descend alors du piédestal sur lequel il avait été placé et le processus d'idéalisation ne peut être maintenu. La fin de l'idéalisation va permettre de reconnaître l'autre dans ses attitudes bonnes ou moins bonnes, gratifiantes ou frustrantes mais il n'y aura pas pour autant disparition totale de l'idéalisation initiale.

Le conseiller peut aider à l'organisation de l'ambivalence naturelle des sentiments nécessaire au bon fonctionnement de l'union. L'entretien est dans ce cas un moyen de conduire chacun à accepter l'autre dans sa différence et de mettre à jour la contradiction entre le couple que l'on croit vivre et celui que l'on vit dans la réalité. Ainsi pourra s'amorcer un travail de deuil du conjoint idéal, du couple idéal.

c) La fusion.

Au début de la relation tout élément agressif à l'égard de l'autre est exclu. Chacun idéalise l'autre de plus en plus et le couple est très fusionnel jusqu'à une disparition des limites du moi. La formation d'un moi commun peut donner beaucoup de satisfactions aux intéressés. De même que l'idéalisation, ce mouvement fusionnel joue un rôle structurant pour le couple qui constitue à ce moment là son identité avec la prise de conscience de l'appartenance au « groupe couple » . Le manque et l'incomplétude qui caractérisent toute existence humaine paraissent comblés. De toute façon il semble qu'un minimum de fusion soit nécessaire pour que « l'érotisation et les relations sexuelles puissent s'accomplir dans un abandon mutuel. » (J .Lemaire).

Mais la perte du moi individuel peut amener chez certaines personnes une angoisse d'étouffement par l'autre. L'emprise du partenaire peut menacer l'identité du sujet dont la constitution du moi individuel n'a pas acquis une assez grande stabilité. Il se sent absorbé et en danger.

En fait à l'intérieur du couple se vit une certaine contradiction entre autonomie et soumission. Chacun veut protéger son individualité. L'amour peut être vécu comme intense mais aussi comme envahissant. Une illustration en est la menace de séparation. Celle ci soulève de multiples inquiétudes, en particulier celle de se retrouver seul ou seule et en même temps le fait de rester ensemble mène à l'asphyxie. Comme il est dit dans « la position narcissique paradoxale » de Caillot et Decherf . Je cite: « Vivre ensemble nous tue, nous séparer est mortel. »

Un des moyens de ne pas s'engager dans cette voie sans issue est peut être de se faire accompagner sur un chemin plus dégagé dans un sens ou dans l'autre grâce à une amélioration de la communication. Tout lien amoureux entraîne une aliénation d'une parcelle de soi même, de ses désirs et de sa liberté. « Mais ceux qui renoncent à la vie à 2 ignorent souvent ce qu'ils perdent en matière de sécurité, joie et érotisation. » (J.Lemaire). Ces sentiments et leur réciprocity doivent s'exprimer librement au cours des entretiens. Le conseiller facilite cette expression entre les partenaires.

d) La communication.

La communication entre les partenaires induite par la conseillère est à l'origine d'une prise de conscience et d'une compréhension de ce qui se passe dans l'interaction. La conséquence est de mieux se connaître réciproquement pour se réajuster si c'est possible. Cette communication constitue le mouvement sur lequel s'appuie l'évolution des entretiens. Face à un couple en conflit, il sera pertinent de réguler les échanges mais parfois à l'inverse il faudra favoriser l'ouverture du dialogue parce que la communication est depuis longtemps très médiocre dans certains couples. Une grande proportion d'échecs de la vie à 2 est liée à des problèmes de communication entre les 2 protagonistes (= qui jouent le rôle principal). L'insuffisance des paroles échangées peut être quantitative mais aussi qualitative. Il peut arriver que se transmette une grande quantité d'informations sans que pour autant la communication soit bonne. En effet : « Une avalanche d'informations est précisément un moyen de ne pas mettre des mots sur l'essentiel. » Parfois au bout d'un temps assez long de cohabitation, les paroles sans jamais disparaître s'amenuisent. Peut être la recherche d'une certaine sécurité, de tranquillité en évitant les discussions et les disputes conduit –elle chacun à un repli sur soi ? Cela ne veut pas dire que les contacts affectueux ne soient pas satisfaisants. L'affection et la sexualité s'expriment bien sûr également à travers le langage corporel, la gestuelle, les mimiques, le regard etc.....

D'ailleurs, pendant l'entretien de conseil conjugal, il est intéressant d'être attentif aussi au langage non verbal. Comment l'homme et la femme se placent-ils l'un par rapport à l'autre? Qu'est ce qu'ils nous donnent à voir par moments de leur rapprochement ou de leur éloignement, comme des photographies. Parfois l'on sent qu'un mur les sépare, d'autres fois au contraire l'affection et la tendresse fusent de l'un vers l'autre. Langage corporel et fantasmes inconscients se mêlent dans la manifestation de 2 désirs différents. « Il y a toujours une dose d'hostilité vis à vis de l'objet de désir sexuel..... pour contrer ce qui sépare, ce qui angoisse et ne peut être contenu. » (Michel Bonhomme psycho-sexoanalyste). La fonction sexuelle cherche à recréer l'unité primitive duelle et à réguler l'équilibre narcissique individuel tout en contrant une anxiété d'abandon.

En tout cas il n'y aura guère de renouvellement du lien amoureux ni de dépassement de la crise sans communication à l'intérieur du couple.

Le conseil conjugal est là pour donner un lieu spécifique centré sur la relation duelle qui proposera aux partenaires de se poser, de parler, de s'écouter pour mieux comprendre ce que chacun d'une manière latente attend de l'autre. Afin d'illustrer l'importance pour le couple de prendre du temps pour se parler, je vais vous dire quelques mots à propos d'un couple que j'ai rencontré. Pour eux la communication était difficile pas tellement parce qu'ils ne se parlaient pas mais parce qu'ils se rencontraient très peu. Pendant le 1^{er} entretien la description de leur vie quotidienne montrait qu'elle était bien remplie. Ils avaient 2 jeunes enfants ; Les 2 membres du couple avaient une activité professionnelle à l'extérieur et monsieur un travail de nuit. De plus, comme disait madame, monsieur continuait à mener une vie de célibataire en sortant très souvent avec ses amis. Déjà au 1^{er} entretien se posait la question du temps qui restait au couple pour se retrouver seul à seul. D'abord la nécessité pour tous les 2 d'aller à l'extérieur pour faire vivre économiquement la famille se pose actuellement pour la grande majorité des jeunes couples. Ensuite élever des enfants suppose que l'on consacre de longs moments pour eux. A cela s'ajoutent chaque jour toutes les tâches qu'exige une petite communauté.

Assez rapidement, le couple a su réaménager les périodes de loisir pour que chacun en dehors des tâches prioritaires, choisisse quelques heures pour une activité personnelle, d'autres pour une activité commune ou une sortie en tête à tête. Je simplifie un peu la situation car les entretiens n'ont pas porté uniquement sur les changements dans leur planning. Ils ont parlé de la fidélité réciproque qui a été confortée et surtout des oppositions qu'ils avaient sur l'utilisation de l'argent ainsi que du problème de l'addiction au jeu de monsieur.

L'on comprend notamment dans cet exemple qu'il s'agit donc souvent de rentrer dans un processus d'individuation en reconnaissant les différences entre les personnes. Ceci ne doit pas empêcher le partage des valeurs communes qui les unissent.

Pour emprunter une image au domaine musical, il doit s'instaurer une alternance entre les morceaux joués en solo et les morceaux joués en duo. Toutefois dans ce fonctionnement nous allons avoir affaire à un 3^{ème} élément qui est l'enfant. Sur la partition musicale va apparaître la triangulation sous la forme d'un trio.

4° Le Conseil Conjugal et la famille.

Le conseil conjugal aura la plupart du temps une répercussion sur la vie de famille et notamment sur les enfants.

Souvent lors des entretiens avant IVG, la femme ou le couple nous dit que l'acte sexuel s'est accompli sans concertation préalable sur le souhait d'enfant. Ils s'aperçoivent lors de la confirmation d'une grossesse que parfois il y avait pour eux discordance de point de vue à ce sujet. Chez des personnes qui ont des rapports sexuels réguliers cela paraît particulièrement étonnant de ne pas avoir au préalable échangé sur leur souhait d'avoir un enfant ou non. Les jeunes quant à eux au début de leur rencontre sont souvent pris dans l'idéalisation amoureuse ; Ils ont un peu décollé de la réalité et ont oublié les moyens de contraception. De toute façon, l'entretien avant IVG va permettre au couple ou à la femme si elle vient seule, d'exprimer l'ambivalence par rapport à ce désir d'enfant. Si la décision de l'IVG est maintenue, la perspective d'une autre grossesse sera ouverte lorsque l'enfant pourra être accueilli dans des conditions plus favorables tant sur le plan matériel qu'affectif.

Par ailleurs une naissance peut provoquer une rupture des affects dans le cheminement du couple si ce dernier n'a pas pu réorganiser sa position autour du projet parental déjà pendant la grossesse. Une naissance est une période très riche en émotions et en remaniements psychologiques pour les parents et l'entourage familial.

Il arrive parfois par exemple que la femme se tourne vers l'enfant de manière exclusive, le père souvent très occupé par son travail sera mis à l'écart. Se pose alors la question : A quel couple avons nous affaire ? Au couple mère-enfant ou au couple parental ? Ce genre de situation peut entraîner un profond malaise entre les partenaires et donner lieu à des violences conjugales.

De manière générale les dysfonctionnement dans les relations entre les conjoints et notamment la violence à laquelle il assiste ont un effet pathogène sur l'enfant dont l'existence est étroitement liée à ses parents. Comment peut-il s'identifier à des individus qui se manifestent en permanence de l'hostilité ? Leur mésentente chronique peut déclencher des troubles plus ou moins graves chez l'enfant et l'adolescent. Parfois même la séparation du couple ne va pas empêcher la haine de se manifester en des termes qui atteignent l'enfant en tant qu'il est vécu comme enfant de l'autre. La santé de l'enfant et de l'adolescent peut être perturbée, l'on peut voir apparaître par exemple des vomissements, de l'anorexie, de l'énurésie, de l'insomnie, des troubles du langage, des accès d'anxiété, un retard scolaire, un comportement d'échec et bien d'autres pathologies.

Par conséquent le bien être des enfants dépend étroitement de la qualité de la relation des parents entre eux. Il semble que par rebondissement, une meilleure entente du couple va influencer directement l'atmosphère familiale. La circulation de la parole améliorée entre les adultes va souvent faciliter la communication avec les enfants. De même les échanges affectifs dans le couple retentissent sur les échanges affectifs avec les enfants. Il faut aussi tenir compte de l'osmose agissant entre l'individu et son noyau familial d'origine et actuel mais aussi avec la famille élargie.

Au cours de l'entretien de conseil conjugal le fait de pouvoir instaurer une liberté d'expression des affects place l'homme et la femme devant l'évidence que les difficultés ressenties dont ils avaient reporté la cause sur le partenaire, les circonstances, un enfant ou quelqu'un d'autre trouvent aussi leur origine en eux même. Chacun joue son rôle dans la complexité de l'histoire qui se raconte.

Comme dit Guy Rucquoy (psychiatre, sexologue, prof. Université de Louvain Belgique) : « A travers toute notre vie nous introjetons des parties de notre environnement et nous projetons une partie de notre inconscient autour de nous. Ce mécanisme fait que chaque partenaire, maintient les relations circulaires entre sa famille parentale, cette famille intériorisée et la projection de celle ci sur la famille nucléaire établie quand il devient adulte. » Il ajoute plus loin : « Le 1^{er} élément introjeté est la mère ; Plus tard seulement les autres images (père ,frères, sœurs etc...) passeront dans l'inconscient infantile. »

Le travail que le conseiller conjugal va mettre en oeuvre avec les personnes qu'il reçoit peut avoir de manière indirecte un effet préventif non seulement sur la santé physique et psychologique du couple mais aussi sur la santé des enfants. Il est important de s'occuper des facteurs qui déclenchent la violence conjugale pour essayer de la prévenir. Car cette violence ne peut être isolée de la violence intrafamiliale qu'elle peut engendrer et cela va même plus loin parce que les familles et les couples jouent un rôle fondamental dans la cohésion sociale.

Ainsi l'individu, le couple, la famille et la société forment une véritable continuité. On entend dire que le couple reproduit la famille qui reproduit la société. Ni l'individu, ni le couple, ni la famille ne seront jamais isolés. Tous subissent les pressions qu'exerce sur eux l'organisation sociale. La société joue un rôle non négligeable sur le couple et son évolution dans le temps.

NELLY BERGEZ