

PLAN

I INTRODUCTION

II LA SOUFFRANCE CONJUGALE

III L'ENGAGEMENT AMOUREUX

IV LA CRISE DE COUPLE

V DU CONSEIL CONJUGAL A LA THERAPIE DE COUPLE

VI LES OBJECTIFS DE LA THERAPIE DE COUPLE

VII LES OUTILS DE LA THERAPIE DE COUPLE

A) Le cadre

B) Le transfert et le contre-transfert

VIII CONCLUSION

DEFINITIONS

THERAPIE PSYCHANALYTIQUE DE COUPLE

I - INTRODUCTION

J'ai construit mon exposé sur les fondements de la psychanalyse freudienne. Je n'ai pas touché à Lacan, car Lacan ne m'a pas touchée, sauf sur quelques points très précis ?

Ce dont je vous parlerai se base donc sur l'inconscient, sur le transfert et le contre-transfert.

II - LA SOUFFRANCE CONJUGALE

Jamais la relation de couple n'a été l'objet d'autant de clivages et d'idéalisation (Annie de Butler). On veut éradiquer de la vie humaine le déplaisir, la frustration, la souffrance; on est censé devenir un adulte responsable grâce à la société devenue pour tous une bonne mère et non plus grâce à une force personnelle forgée sans relâche à travers les épreuves normales de la vie.

C'est pourquoi il y a dans la société une majorité d'êtres fragiles et violents, car profondément immatures.

Pour nous consulter, il faut déjà une première prise de conscience que quelque chose ne va pas et qu'on essaye d'y porter remède; un profond remaniement peut se faire dans une situation difficile à condition d'en prendre les moyens et de s'investir dans le processus de changement; cela redonne à la pensée sa place avant l'agir; à la différence entre les êtres la richesse et le dynamisme qui en découlent; à la souffrance ses lettres de noblesse.

Reconnaître la souffrance est le résultat d'un travail d'élaboration de l'appareil psychique: transformations d'excitations traumatiques en affects et en représentations, le langage pouvant être alors le vecteur de la pensée.

De toutes les relations que nous établissons durant notre vie, la relation amoureuse est celle qui nous implique le plus profondément. Par son intensité, sa profondeur et son degré d'intimité, elle n'a d'égale que la relation mère-enfant.

Dans un couple la différence est souvent gommée par l'état amoureux; les conflits permettent à chacun d'accéder à la différence de l'autre ; c'est en cela qu'ils sont structurants, dynamiques

il ne peut y avoir de maturation psychique sans souffrance: il faut se séparer de sa mère pour qu'advienne le sujet

Il va aussi falloir faire un deuil face à un idéal; c'est essentiellement un travail psychique face à la perte d'un objet.

Le couple, le partenaire apparaissent comme l'auteur de la souffrance conjugale, alors qu'ils n'en sont que les révélateurs.

Nous avons à considérer le couple comme un lieu de liaison possible des traumatismes anciens et actuels.

Les crises et les conflits du couple constituent une reprise du processus de maturation en écho aux conflits individuels. Ces conflits sont structurants s'ils permettent d'accéder à la différence de l'autre

III - L'ENGAGEMENT AMOUREUX

L'être humain naît dans un état de détresse originnaire; le passage à l'état de protection se fait par l'intermédiaire d'un objet protecteur et à travers l'expérience de satisfactions :c'est sur cette base que commence la quête successive d'objets protecteurs qui sont toujours des substituts de l'objet protecteur perdu (Bereinstein et Puget) L idéalisation serait un premier pas vers un dégagement

de l'état de détresse originare.

Le lien de couple fondé sur l'engagement amoureux *est un cadre d'application de ce modèle illusoire destiné à surmonter la discontinuité douloureuse produite par la reconnaissance d'autrui comme différent de soi.* C'est la tentative jamais achevée de transformer l'objet en du semblable, ou d'établir avec lui un complémentarité stéréotypée.

«L'engagement amoureux représente un état émotionnel complexe qui découle de l'attirance sexuelle envers l'autre (Eiguer). Il tend à une fusion absolue avec l'objet aimé avec surestimation de cet objet; c'est un premier stade de fusion narcissique, constitutive du couple .

Les relations s'organisent dans la quotidienneté et dans les relations sexuelles génitales ;la quotidienneté exige un espace stable; c'est l'accomplissement des désirs sexuels infantiles mutuels et partagés dans la sexualité. Le cadre amical, dans la fréquentation, contient la sublimation des désirs pré-génitaux et génitaux. Les relations d'amants sont bien à base sexuelle, mais sans quotidienneté (c'est l'habituation.)

Dans le cadre conjugal, *« la présence constante de l'autre peut se transformer en fantasme de disponibilité permanente de l'objet ».*

Un lien de couple est thérapeutique lorsqu'il favorise le développement mutuel des 2 membres; mais il est pathogène si l'interaction les conduit à encourager et à maintenir les aspects les plus régressifs du lien .

Les ruptures du lien surviennent quand une demande narcissique ne peut être soutenue ni par le Moi ni par l'Objet . L'identification et l'incorporation de certains aspects de l'Objet aboutissent à sa déssexualisation .Le reproche sert à maintenir l'absence de changement, avec une confusion entre le passé et le présent, comme s'il s'agissait d'une expérience de douleur, de manque et d'insatisfaction, nourrie de façon permanente par la structure actuelle du couple . Le reproche laisse à l'accusé la responsabilité du devenir ultérieur de l'accusation : c'est à lui de changer .

Bref exemple de Jeannette et Charlie : Jeannette, enseignante, pétrie de principes pédagogiques, prétend éduquer Charlie comme elle éduque ses enfants :lui apprendre à organiser un repas, à acheter les denrées en vue des menus prévus une semaine à l'avance ; lui apprendre à être un bon professionnel, qui arrive à l'heure à son travail; à être un bon père, selon ses principes pédagogiques à elle, à ne pas fumer en voiture etc... Or, ce cadre, décidé par elle, sans discussion préalable, cette organisation ultra-précise, sont exactement à l'opposé de Charlie, plutôt bohème et insouciant, et il ne peut pas s'y plier, malgré sa bonne volonté . D'où des reproches permanents de Jeannette, souvent hurlés, qui culpabilisent Charlie, mais ne le font pas bouger d'un iota .tous deux s'ancrent dans la répétition, aussi douloureuse pour l'un que pour l'autre.

L'autre fait irruption dans la vie du sujet comme un objet complet, différent, et pourquoi pas comme un intrus ? Il s'agit dans la thérapie de rendre consciente cette quête illusoire et pathologique pour retrouver la capacité de réfléchir sur la nature du lien On peut alors envisager le conflit entre le désir narcissique de complétude et l'acceptation des différences; certaines sont articulables, d'autres sont partageables, d'autres sont inconciliables.

IV - LA CRISE DU COUPLE

La crise résulte de la confrontation au principe de réalité ;la désillusion est trop grande à l'égard d'un partenaire qui se révèle insuffisant par rapport à la quête d'une relation comblante. C'est qu'il est douloureux de reconnaître autrui comme différent de soi et donc différent des espoirs et des illusions qu'on avait mis en lui .L'évolution se fait souvent de manière progressive, sans donner lieu à une crise Mais elle peut aussi se faire brusquement, à la suite de circonstances extérieures, par exemple à l'occasion de l'évolution des enfants devenus adolescents, ou de la mort d'un parent, ou d'un chômage etc ...

La crise a aussi un aspect dynamique, *elle permet la réorganisation d'une véritable ambivalence naturelle, nécessaire au bon fonctionnement de la relation d'objet .(Lemaire) .*

Il arrive que le choix d'Objet se soit fait sur un partenaire en qui on a projeté ses propres mauvais penchants; c'est ce qui rend ce partenaire si attirant pour le Sujet). Mais, dans une démarche pseudo-

pédagogique, il cherche à corriger ces mauvais penchants; ce qui, sauf si l'Objet est complètement déprimé et soumis, ne peut durer qu'un temps; les manifestations de son réveil peuvent être brutales.

La stratégie de la phase de crise pivote autour du travail psychique de deuil ; ce qui se produit au moment de la crise, c'est un doute plus ou moins profond et plus ou moins durable sur la valeur objectale de l'autre, chargé précisément d'apporter la confirmation de soi .

V - DU CONSEIL CONJUGAL A LA THERAPIE DE COUPLE

Dans les premières consultations, il y a souvent un déversement d'émotions, d'éprouvés bruts ; et parfois au contraire aucune émotion: le récit se veut ordonné, objectif, mesuré. Le but, c'est alors de rendre la souffrance exprimable par des mots, donc communicable.

Le ou les premiers entretiens ont pour but le repérage et la différenciation de ce qui revient à chacun: cela fait partie de l'analyse de la demande. Ces premières consultations, qui débouchent ou pas sur une thérapie de couple doivent donner à chacun des conjoints un espace pour se penser, pour penser l'autre et pour penser leur relation de couple .Le conseil conjugal permet aux membres du couple d'accéder à leur propre espace intérieur ; en thérapie de couple, ce sont les mécanismes inconscients à l'œuvre dans la relation de couple qui seront l'objet du travail.

M et Mme X sont un couple de 50 et 60 ans, avec chacun une histoire difficile . Mme veut demander le divorce, elle ne croit plus en leur couple, elle ne veut plus supporter autoritarisme, les colères, les paroles blessantes et humiliantes, le manque total d'amour de son mari . Il panique à l'idée du divorce, il est prêt à tout, il n'est pas conscient de sa brutalité verbale, de son mépris .Il dit aimer encore sa femme .

Ils reviennent au bout d'un mois, chacun fait de gros efforts vis-à-vis de l'autre .Puis ils se concentrent ,avec beaucoup d'application, sur les problèmes de leur fille de quinze ans . C'est la première fois que M. se sent concerné .Il est aussi question, avec cette adolescente, de départ, de séparation, d'amour ou de non amour, d'emprise, comme eux

Je fais le parallèle ;ils sont un peu médusés; Mme dit que depuis une semaine ils ont lâché prise avec leur fille, ils ne lui parlent plus des sujets qui fâchent . Nous travaillons sur le lâcher-prise; M. a beaucoup de mal, pour lui lâcher-prise c'est reculer . Il ne sait pas dire ses sentiments parce que, dans son enfance on lui a interdit d'exprimer ses sentiments pour sa mère.

A la suite de cette séance, ils entrent en thérapie.

Quand un couple demande un travail sur la communication, ce travail n'est possible que si les partenaires ont déjà une certaine individuation, s'ils sont capables d'écouter l'autre comme un individu séparé. Si ce n'est pas possible, les couples arrêtent assez vite : certes ils ont réalisé combien ils ont idéalisé leur lien de couple, qui finalement n'est pas ce qu'ils croyaient et ils ont accepté ce qu'on appelle un castration Mais ils ne veulent pas toujours s'engager plus avant.

C'est le cas de M. et Mme Y qui arrêtent au bout de 7 entretiens, après avoir déclaré s'engager dans une thèrapie de couple.

Ils sont venus après une infidélité de M.Y, parce que Mme était plongée dans un abîme de souffrance .Une fois qu'elle a admis que son mari était aussi faillible que les autres hommes, alors qu'elle le plaçait très au-dessus, que son couple était relativement fragile, comme les autres couples, les séances

suivantes ne faisaient que raviver leurs angoisses, ils n'ont pas pu dépasser ce stade et n'ont pas désiré poursuivre.

Pour Didier ANZIEU le couple se constitue sur les frontières poreuses des personnalités des conjoints, sur les parties fragiles de leurs enveloppes psychiques. Il peut y avoir bénéfice à faire couple, *bénéfice dans la possibilité de vivre à l'intérieur du couple ces parties poreuses, voire folles, comme le dit J. Lemaire .Le couple, c'est ci qui permet de vivre les pulsions partielles jamais totalement intégrées, ou de s'en défendre . Ce qui est apporté comme plainte est souvent ce pour quoi les conjoints se sont choisis. Une certaine anormalité est in évitable dans le couple, si elle n'envahit pas tout le champ* La thérapie de couple va consister à élaborer les processus de couple actualisés dans le transfert sur le thérapeute.

Le trait distinctif fondamental de la thérapie psychanalytique de couple est l'élargissement du champ conjugal au fur et à mesure des séances à partir du cadre énoncé au début de la thérapie Ce champ se caractérise par une densité dans les émotions et dans les fantasmes, par un travail sur le transfert et par la perlaboration (élaboration de l'élaboration)

VI - LES OBJECTIFS DE LA THERAPIE DE COUPLE

- 1° Essayer de diminuer la part du narcissisme au service du sadisme et de l'empiètement chez chaque partenaire en conflit pour laisser s'instaurer un nouvel équilibre c'est-à-dire réduire les identifications projectives utilisées par l'un et l'autre, souvent simultanément, en transformant les projections en introjections.
- 2° Chercher à atténuer la souffrance, l'épuisement, le désespoir des conjoints
Vouloir supprimer les conflits serait illusoire ; c'est plutôt retirer au conflit l'aspect destructurant de l'intégrité personnelle
- 3° Cela se fait à travers un travail de prise de conscience sur les organisations inconscientes : choix d'objet, découverte des objets fondateurs du couple, histoire du lien etc ...
- 4° A travers un déplacement transférentiel qui devient peu à peu le centre de l'analyse groupale
- 5° A travers l'analyse des mythes et des légendes familiales et groupales

La thérapie analytique de couple ne renforce pas la fusion conjugale, elle restitue à chacun ce qui lui revient : espaces infantiles, missions, induction permanente des comportements ...Ainsi, l'autre ne sera plus un outil fétichisé ou un symptôme visible de la pathologie de chaque partenaire mais simplement un objet d'amour (Eiguer)

Et tout cela se travaille dans le cadre du transfert et du contre-transfert

VII - LES OUTILS DE LA THERAPIE DE COUPLE

A) LE CADRE

Le cadre doit être protecteur pour le thérapeute et pour les patients . Il faut l'instaurer et le maintenir, malgré les résistances, voire même les attaques des patients .

Il faut convenir des règles matérielles du traitement ; fréquence des séances, horaires, lieu, conditions de rémunération. Le cadre va servir en quelque sorte de lieu de dépôt du couple. Il sera fantasmatiquement vécu comme un endroit où mettre en sûreté l'objet-couple si précieux qui se trouve menacé

Le travail se fait sur ce que chacun imagine, à tort ou à raison, de ce que pense l'autre de ses intentions. *Le matériau, c'est d'abord l'expression de l'imaginaire de chacun ; c'est aussi l'implicite, non dit clairement des règles qui fixent les relations. Le cadre doit donc pouvoir recevoir toute la série des expressions voilées, allusives ou exprimées en rituels*

ou en gestes ...Ce sont leur contenus latents qui contaminent les relations et éteignent les; communications; ils ont besoin d'être mis au jour: explicités d' »abord pour être ensuite compris de manière plus positive, au-delà de leur première forme hostile .Le thérapeute doit faire comprendre qu'il attend de chacun l'expression de ce qu'il imagine, de ce qu'il rêve, de ce qu'il croit (Lemaire).

Il doit aussi s'assurer que chaque participant puisse avoir la parole . Il peut donc couper la parole à l'un des conjoints, mais il doit en avertir le couple .

Il faut aussi pointer , sans critiquer, mais pointer pour faire remarquer le comment .

Instaurer un cadre thérapeutique, c'est créer les conditions d'un processus : c'est donner à chacun le moyen de dire ce qu'il ressent; c'est une liberté, pas une obligation; au thérapeute de faire sentir à chacun le souci thérapeutique et la protection de l'espace intérieur de chacun .

Le thérapeute n'a pas à intervenir dans la vie pratique du couple, il ne donne pas de conseils, il n'oriente pas vers une décision ou une autre .

Il faut aussi absolument précises qu'il n'y aura de séance que si les deux membres du couple sont présents . Il faut refuser toute communication duelle, y compris le passage d'une lettre émanant d'un seul conjoint . Travailler avec un couple, c'est travailler ensemble à l'articulation de leurs relations et à l'inconscient de cette relation (Lemaire) .

Le cadre demande à être rappelé périodiquement, *ce rappel des règles n'étant évidemment qu'un aspect du travail d'enveloppement, d'encadrement, ou de conteneur .*

Ainsi institué et rappelé, le cadre rend possible l'enrichissement des relations et notamment des relations transférentielles .

B) LE TRANSFERT ET LE CONTRE-TRANSFERT

Selon Laplanche et Pontalis et Pontalis, le transfert désigne en psychanalyse le processus par lequel les désirs inconscients s'actualisent en certains objets, dans le cadre d'un certain type de relations établies avec eux et éminemment dans le cadre de la relation analytique (Annie de Butler)

Pour Gérard Bonnet , le transfert est essentiellement répétition ;répétition de ce qui n'a pu se dire, se penser suffisamment en son temps et va donc tenter de revenir dans la thérapie .

Le transfert compris comme existant dans toute relation humaine dense *est réactivation de désirs et de fonctionnement archaïques . Il est à la fois répétition, transformation et déplacement . C'est un ensemble, en général confus, d'affects, d'émois, de représentations de types de relations d'objet qui est mobilisé dans la relation transférentielle (J. Lemaire)*

Les relations transférentielles ,en thérapie de couple, c'est-à-dire celle de chacun des conjoints et celle du groupe-couple envers le thérapeute sont rendues possibles et enrichies par l'installation du cadre thérapeutique .

Le transfert a pris peu à peu sa signification actuelle de réactualisation sur certains objets; et notamment sur le thérapeute, des désirs inconscients orientés initialement sur les figures parentales(J. LEMAIRE°

Les objets du transfert sont des constructions, des élaborations dont la spécificité tient en ceci que les deux protagonistes du transfert y sont directement concernés .Ces productions, peu ou pas élaborées, demeurent sous forme d'impensés .*Ils alimentent en permanence nos peurs, nos inhibitions, mais aussi nos rêves, nos fantasmes, nos désirs, nos amours, nos projets, nos idéaux et notre créativité (J. Lemaire)*

Transfert et contre-transfert sont indissociables et sont l'expression d'une dynamique inconsciente, véritable levier du travail thérapeutique. Dans le processus analytique, c'est un processus qui se développe, *qui sera l'objet d'étude, d'analyse et d'interprétation .*

Quand il y a irruption d'un objet de transfert, *seul un travail d'analyse, à partir du contre-transfert, nous permettra de le percevoir .* Plus importante que l'interprétation, est l'élaboration que la prise de conscience suscitera chez le thérapeute .

Le contre-transfert préexiste en chacun de nous, bien avant de recevoir un couple. *Il recouvre les multiples représentations conscientes et inconscientes, qui nous habitent, du couple parental dont*

nous sommes issus, aux multiples couples qui émaillent l'histoire de notre famille en passant par notre expérience de la vie conjugale .(A. de Butler)

Nous avons également été formés par les œuvres d'art qui nous ont marqués, par les valeurs morales qui nous ont été inculquées, car cela fait partie de notre héritage culturel et spirituel . par notre expérience d'analysant et par nos motivations à faire ce travail .

Ce sont ces aspects difficilement concrets que *les psychothérapeutes ont appris à repérer dans leur psychanalyse personnelle d'abord, dans leurs formations ensuite ...Le monde intérieur, le monde-fantôme de chaque thérapeute, sans être dit au groupe-patients, interagit avec le monde-fantôme commun du couple, ou encore avec le groupe-fantôme d'un de ses membres .Ainsi se produit, dans ce cadre-fantôme, un emboîtement plus ou moins inconscient des parties les plus indifférenciées ou des plus symbiotiques des protagonistes, patients et thérapeutes(Lemaire)* Les thérapeutes doivent être le plus conscients possible de ce qu'ils mettent dans cet ensemble .

L'auto-analyse du contre-transfert personnel du thérapeute lui permet de repérer ses propres affects par rapport au couple en thérapie :irritation, désir de protection,, rejet de l'un des membres ou du groupe-couple ;ou au contraire empathie plus forte avec l'un des conjoints ; ou désir que le couple perdure, ou se sépare *Tout cela est à explorer par le thérapeute dans son rapport avec ses propres relations de couple et de famille, ainsi qu'avec les affects archaïques nés de son histoire infantile, par exemple au couple de ses propres parents (Lemaire)*

Il arrive que transfert et contre-transfert se rejoignent, c'est-à-dire qu'avec très peu d'indices le thérapeute éprouve des affects ou des émotions intenses; ces affects vont lui servir d'étayage pour construire ses points de repère .

Pour le thérapeute c'est la familiarité avec ses propres mouvements régressifs, et donc avec sa propre histoire fantasmatique qui lui permettra de repérer plus finement telle nuance contre-transférentielle, provoquée par telle nuance transférentielle venant du couple . D'où l'importance pour le thérapeute de savoir écouter les plus fines expressions de ses désirs propres, notamment les plus archaïques de ceux sur lesquels s'appuient les soubassements de sa vie amoureuse, de la construction de ses liens familiaux (Lemaire)

L'élaboration du contre-transfert est nécessaire au thérapeute *pour que couple et thérapeute ne s'enkystent pas dans une répétition insignifiante ?*

L'espace de la séance est un espace scénique ou se revivent des affects de détresse et de haine devant un tiers sommé d'être, suivant les cas, témoin ou juge, mais ou chacun, à tour de rôle, peut se vivre exclu .

Pour que le transfert puisse se vivre de façon dynamique, il faut *que se mette en mouvement la capacité élaborative du thérapeute .*

Le thérapeute doit être particulièrement attentif à la perception de ses sensations corporelles: elles sont le plus souvent désagréables (difficultés à respirer, migraines ...)Elles ont un sens, très souvent en rapport avec des évènements de la vie du thérapeute .(Yvonne Conrath)

CONCLUSION

J'espère avoir à peu près éclairci avec vous comment les pauvres thérapeutes de couple (mais ils ont choisi leur destin) essaient de mener à bien les thérapies que les couples veulent bien leur confier. Sachant que leur principal outil reste leur personnalité propre, avec leur histoire, leurs incohérences, leurs maladresses, leur bonne volonté, leurs lenteurs, leurs propres résistances, leur savoir-faire.

DEFINITIONS

Identification: processus central par lequel le sujet se constitue et se transforme en assimilant ou en s'appropriant, en des moments-clés de son évolution, des aspects, attributs ou traits des êtres humains qui l'entourent

Incorporation : processus par lequel un sujet fait entrer fantasmatiquement un objet à l'intérieur de son corps. Différente de l'introjection, elle concerne l'enveloppe corporelle.

Introjection : manière dont un sujet fait entrer fantasmatiquement des objets du dehors au-dedans de sa sphère d'intérêt.

Narcissisme ; forme de fétichisme consistant à prendre sa personne comme objet sexuel (Binet) .En fait amour d'un sujet pour lui-même

Projections : mode de défense primaire, commun à la psychose, la névrose et la perversion, par lequel le sujet projette sur un autre sujet des désirs qui viennent de lui, mais dont il méconnaît l'origine en les attribuant à une altérité extérieure à lui