

L A THÉRAPIE DE COUPLE, UNE ÉVOLUTION À DEUX VERS L'ÂGE ADULTE



Micheline Dusseault, psychothérapeute intervenante en situation de crise

La vie à deux a été modifiée suite à la remise en question des institutions traditionnelles du mariage et de la famille. Les changements socio-économiques (rôles féminin et masculin, travail et indépendance financière,

Le premier élément à explorer est celui de la frontière. Jusqu'à quel point peut-on être près l'un de l'autre sans renoncer à soi-même ? Jusqu'à quel point le couple doit-il se délimiter face à l'extérieur ? Il me semble que chaque

pas se répartir entre les partenaires comme des pôles opposés. Un troisième principe concerne l'équilibre de la valeur personnelle : dans un couple harmonieux, les valeurs devraient être ressenties comme équivalentes par les partenaires et s'équilibrer. »

La vie à deux a été modifiée suite à la remise en question des institutions traditionnelles du mariage et de la famille.

contraception, etc.) ont eu un impact important sur la relation de couple. Mais comment sortir de l'amour romantique, où fusion et dépendance mutuelle sont glorifiées, pour accéder à une vie amoureuse où chacun des partenaires est autonome et responsable de son évolution ?

couple doit trouver sa position et respecter son unicité. En ce domaine, la PCI (psychothérapie corporelle intégrée) offre une panoplie d'outils susceptibles d'aider chaque membre du

Le second élément est le phénomène de la collusion. Ce terme évoque la complicité, la connivence, ce qui se joue entre les partenaires. La collusion relève d'une problématique commune, elle est à la base de l'organisation psychique du couple et de l'attrait mutuel. On retrouve le phénomène de la collusion chez tous les couples qui se sont choisis.

Certains couples viennent en thérapie pour faire évoluer leur relation, d'autres consultent à l'occasion de ce qu'ils considèrent comme une difficulté passagère à résoudre, d'autres encore veulent résoudre une crise, raviver un désir en panne ou entamer un processus de séparation.

Voilà la question que je me posais il y a quelques années. J'ai donc entrepris deux formations en parallèle, une en thérapie conjugale et familiale, l'autre en psychothérapie corporelle intégrée. À cette époque, j'étais loin de me douter que ces deux formations trouveraient leur complémentarité dans le développement d'une approche psychothérapeutique qui utilise deux concepts importants pour l'harmonisation des relations de couple : la frontière et la collusion.

couple à trouver son espace. Comme principal outil, on utilise une corde symbolisant de l'espace intérieur - avec laquelle on invite chacun des protagonistes à délimiter son espace, ce qui rejoint d'une certaine manière le concept d'espace transitionnel développé par le psychanalyste D.W Winnicott.

Il n'est en rien un phénomène pathologique lorsque le mode collusif est souple et réversible.

Certains couples viennent en thérapie pour faire évoluer leur relation, d'autres consultent à l'occasion de ce qu'ils considèrent comme une difficulté passagère à résoudre, d'autres encore veulent résoudre une crise, raviver un désir en panne ou entamer un processus de séparation. Quelle que soit la raison, avouée ou non, pour laquelle les partenaires recourent à la thérapie de couple, ils auront l'occasion d'accomplir un cheminement personnel important.

Dans son livre *La relation de couple*, le psychanalyste Yürg Willi écrit :

« D'abord, le principe de délimitation : pour bien fonctionner, une dyade doit se définir nettement tant en elle-même que vis-à-vis de l'extérieur. Second principe : dans le couple, des comportements régressifs infantiles et progressifs adultes ne devraient

Nous sommes donc ici au cœur de l'intégration de deux aspects fondamentaux en thérapie de couple : la frontière comme outil et principe de délimitation et la collusion comme principe régressif-progressif. Le terme régressif doit être entendu comme un processus psychique qui consiste à revenir à un stade antérieur de développement par exemple à une attitude infantile de dépendance. Le terme progressif fait référence à une attitude qui progresse vers un comportement adulte ou pseudo adulte (pseudo au sens de faux, illusoire,

trompeur). Nous tenons à mettre le lecteur en garde car le processus régressif-progressif peut être pseudo-infantile et pseudo-adulte. Le tableau ci-dessous représente la relation de couple normale versus la relation pathologique ou problématique.

fusion. La frontière perméable est souple et permet les échanges. En ce cas les individus concernés se laissent atteindre, toucher; ils démontrent de l'ouverture et de la sensibilité.

Dans le cadre d'une thérapie de couple,

directement à l'expression du premier pour satisfaire ou pour interdire.

Puisque tous les types de collusion peuvent se retrouver chez tous les couples, y compris bien entendu les couples qui se disent normaux et ceux qui se ressentent heureux. La collusion n'est en rien un phénomène pathologique, mais certaines formes de collusion sont dysfonctionnelles. Lorsque le mode collusif est souple et réversible il n'y aura pas de dysfonction.

La collusion est problématique lorsqu'elle se cristallise et devient un mode relationnel défensif et, en ce sens, névrotique. Yürg Willi affirme :

« La présence d'une collusion, donc d'un jeu commun névrotique, peut être présumée lorsque, dans un conflit conjugal, les deux époux s'engagent, de façon inadéquate, dans un rituel stéréotypé de lutte qui absorbe une grande part de leur énergie psychique et, à la longue, ne permet à aucun d'eux ni une solution du conflit, ni une évasion hors du filet où ils se sont empêtrés. »

Examinons le cas de Louise et Jean pour illustrer les concepts présentés précédemment. Ils formaient un couple depuis quelques années et tout semblait bien fonctionner entre eux. La situation s'est envenimée suite à la naissance de leur fille et du séjour de la mère de Louise à la maison. Lors de notre première rencontre, je leur demande d'utiliser la corde qui est près de chacun d'eux pour tracer ou délimiter leur espace personnel. Jean commence avec peu de conviction et trace un petit espace autour de lui. Louise délimite ensuite sa frontière. Elle trace un espace plus grand que celui de Jean et pas très loin de sa frontière. Jean réagit corporellement par un mouvement peu perceptible. Je lui fais remarquer ce qui vient de se passer, mais lui n'en était pas vraiment conscient. Cet exercice met en relief les enjeux d'abandon-envahissement que nous travaillerons par la suite. Nous poursuivons le jeu des frontières jusqu'à ce que les partenaires se sentent confortables dans leur

Frontières	Terrain pathologique	Terrain normal	Terrain pathologique
Intra-dyadiques	rigides	nettes, mais perméables	diffuses
Extra-dyadiques	diffuses	nettes, mais perméables	rigides

Sur le côté droit du tableau est représentée la fusion du couple ou de la dyade. Dans ce type de relation, la frontière est diffuse et on y perd les limites du Je, de son propre Soi. Nous serons alors en présence d'une collusion narcissique. Il s'agit souvent de l'image

le psychothérapeute aura pour objectif d'aider les clients à délimiter leur frontière et ainsi leur permettre de développer des outils adaptés à leur problématique. Le processus psychothérapeutique permettra de démasquer, révéler les collusions

Lorsque le mode collusif est souple et réversible il n'y aura pas de dysfonction.

que l'on se fait de l'amour à ses débuts. À ce sujet, Willi nous dit : « La collusion, au niveau du choix du conjoint, se réfère au domaine qui peut éveiller entre les partenaires la plus grande attirance émotionnelle et qui a une influence décisive dans l'éveil de l'amour. »

Nous référons ici au concept de frontière comme règle d'appartenance et mécanisme de délimitation, de démarcation. Une frontière rigide fait référence à un manque de souplesse, au refus de concession, de compromis ou d'aménagements et implique une incapacité d'intimité. La frontière diffuse évoque le manque de délimitation, quelque chose qui se répand dans toutes les directions. On parle alors de

inconscientes à la base de la création du couple. Ces collusions, construites à partir de l'histoire ou du scénario de chacun des protagonistes, agiront comme des ions positifs et négatifs qui s'attirent. Il faut noter que la collusion n'est pas en soi un processus pathologique et n'entraîne pas nécessairement des comportements inadéquats.

La collusion inconsciente fait référence à la base de l'organisation psychique du couple et de l'attrait mutuel des partenaires. Une problématique commune aux deux partenaires qui s'exprime chez l'un sous forme régressive et chez l'autre sous forme défensive, pseudo-mature, qui répond

espace respectif. Puis, nous nous retrouvons dans une discussion sur les tâches à faire à la maison. Louise reproche à Jean de ne pas suffisamment s'impliquer, lui dit qu'elle se retrouve à tout faire. Celui-ci rétorque qu'elle ne lui laisse pas faire les choses comme il le veut et quand il le veut.

Louise se lance dans une longue énumération des tâches que Jean n'accomplit pas alors qu'il en a pris la responsabilité. Pendant ce temps Jean se recroqueville dans sa frontière. J'interviens en reflétant à Jean la position corporelle dans laquelle il se trouve. Il me répond que dans ce genre de situation il préfère se retirer, mais il n'avait pas remarqué sa position corporelle. À ce moment Louise intervient. Elle pleure et dit que souvent elle se sent seule, incomprise de Jean. Nous sommes ici au cœur d'une collusion où Louise prend le rôle progressif pseudo-adulte et Jean le rôle régressif-infantile. Le terme infantile fait référence à l'état d'un individu qui présente encore à l'âge adulte des caractéristiques psychiques propre à l'enfance. Ce type de collusion nourrit le conflit. C'est l'escalade et le couple se retrouve dans ses positions défensives : l'envahissement pour Jean et l'abandon pour Louise. Tout en continuant le travail sur les frontières, la collusion doit être démasquée c'est-à-dire identifiée en cours de thérapie afin de sortir de la cristallisation.

Revenons à Jean et Louise. Nous apprenons que Jean, durant son enfance, s'est senti terriblement envahi

par une belle-mère (compagne de son père) qui ne cessait de le prendre en défaut. Elle serait même allée jusqu'à l'accuser de vol. Dans ces situations, le père de Jean se refermait et n'intervenait pas. Par ailleurs la mère de Louise était très fusionnelle. Louise aimait davantage le contact avec son père et se sentait coincée dans un conflit de loyauté face à sa mère. Ajoutons qu'il serait possible de dégager d'autres éléments de collusion dans cette brève description de l'histoire familiale ou scénario de Louise et Jean, mais tel n'est pas le propos de cet article.

Louise et Jean ont évité une séparation et ont été en mesure de résister à des éléments propres à leur enfance ou adolescence dans leur famille d'origine, qui entraînent en collusion dans leur vie de couple. Le travail accompli en thérapie sur la présence et les frontières leur a permis d'apprendre à se contenir et ainsi éviter que les ions positifs et négatifs de leur passé ne viennent nourrir leur collusion et les comportements inadéquats que celle-ci entraîne inévitablement. Nous pouvons considérer que ce travail à deux a permis une évolution individuelle vers l'âge adulte.

En terminant, il me semble nécessaire d'ajouter que la thérapie individuelle et la thérapie conjugale sont en complémentarité. Si au cours d'une thérapie individuelle le thème du conjoint prend une place importante, il nous faut suspecter la présence de collusion et alors la thérapie de couple sera plus appropriée.

Bibliographie

- Anzieu, D., 1985. Le Moi-peau. Paris : Dunod.
Corneau, G., 2000. La guérison du cœur ; nos souffrances ont-elles un sens ? Montréal : Éditions de l'Homme.
Hoffman, L. 1981. Foundations of Family Therapy. A Conceptual Framework of System Change. New York: Basic Books.
Katherine, A., 1999. Frontières humaines. Montréal : Sciences et Culture.
Lemaire, H.G., 1989. Famille Amour Folie - Lecture et traitement psychanalytique des liens familiaux. Paris : Éd. du Centurion.
Minuchin, S., Fishman, H.E., 1981. Family Therapy Techniques. Cambridge, USA: Harvard University Press.
Ouaknine, O., 1999. La frontière du soi, dans Journal Présence, Institut de psychothérapie corporelle intégrée, Montréal.
Rosenberg, J.L., Rand, M., 1985. Sustaining Integration: Body, Self and Soul. Humanirs Ltd.
St-Clair, M. ... Object Relations and Self Psychology : an Introduction. Brooks Cole.
Wiener, D.J. (Ed.) et al, 1999. Beyond Talk Therapy : Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice. Washington, D.C., USA: American Psychological Association.
Willi, J., 1982. La relation de couple. Delachaux et Niestlé, p. 40.
Winnicott, D.W., 1989. Processus de maturation chez l'enfant. Payot.

M.B.A., B.A. psychologie, membre de la SQPP



Danielle Chartrand
Psychothérapeute spécialisée
en analyse psychocorporelle

tél.: (514) 733-2003

MEMBRE DE LA
SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
DES PSYCHOTHÉRAPEUTES
PROFESSIONNELS



Pierre Lemieux, M.A.P.

► PSYCHOTHÉRAPEUTE
► CONSEILLER EN DÉVELOPPEMENT
ORGANISATIONNEL

**APPROCHE PSYCHODYNAMIQUE
ET HUMANISTE**

819-795-3849

418, RUE NOTRE-DAME EST
VICTORIAVILLE (QUÉBEC) G6P 4B1