

## Y A-T-IL COUPLE ?

### **Introduction**

Au fil des siècles et au fil des années, la société se transforme et avec elle, la valeur accordée à la réussite sociale, à la famille mais surtout à l'amour. Dans le monde occidental, l'amour est aujourd'hui à la base de la construction du couple, ou du moins se prétend l'être. Car au fond, qu'est-ce qu'un couple aujourd'hui ? Ce n'est plus simplement un homme et une femme qui, après les fiançailles, se marient, emménagent ensemble et fondent une famille. Parfois, deux personnes sont mariées, vivent sous le même toit, mais ne se considèrent plus comme étant un couple. Dans d'autres situations, on se trouve face à deux personnes qui vivent chacune au bout du monde mais qui forment néanmoins un couple et se considèrent comme tel. Que faut-il donc pour qu'il y ait couple ?

C'est à cette question qu'a tenté de répondre, pour nous, **Benoît Gillain**, psychiatre et psychothérapeute à la Clinique Saint-Pierre à Ottignies-Louvain-la-Neuve, lors de la soirée-débat du CEFA asbl le 19 novembre dernier<sup>1</sup>.

Dans le cadre de sa pratique psychiatrique, Benoît Gillain a été amené à développer un outil lui permettant de comprendre, lors de thérapies de couple, s'il se trouve face à un couple ou non. En fonction du résultat, l'approche thérapeutique auprès des patients sera très différente. En effet, le rôle du thérapeute n'est pas de soutenir quelque chose qui n'existe pas ou plus et qui fait souffrir les deux protagonistes, encore moins de forcer deux personnes à se séparer sous prétexte que l'on estime qu'ils seraient plus heureux loin l'un de l'autre. C'est de cette grille d'analyse, toute simple de prime abord, mais particulièrement judicieuse, que nous souhaitons parler dans ce texte.

### **Pour qu'il y ait couple, il faut du temps**

« *Moi, je refuse de traiter des couples qui se sont formés trois ou quatre mois plus tôt. Comment traiter quelque chose qui n'existe pas ou dont j'ai l'impression que cela n'existe pas<sup>2</sup> ?* ». Le couple a besoin de temps pour se construire, il faut du temps pour connaître l'autre et se faire connaître par lui. Et ce temps nécessaire au couple, ce n'est pas un temps que l'on peut saisir, ce n'est pas le temps des deux protagonistes du couple. C'est le temps propre du couple, un temps inaliénable.

Bien qu'on ne puisse pas le saisir, Benoît Gillain propose de schématiser le temps du couple en différentes étapes. Il y a le temps de la rencontre, le temps du flirt, le temps des fiançailles et le temps du mariage ou de l'engagement. Cela peut paraître vieux-jeu et pourtant il nous semble que cette structure permet de donner au couple son temps, et lui permet aussi de profiter de chacun de ces temps qui sont nécessaires à sa construction.

Certains couples ressentent un besoin de se télescoper toujours plus loin. Ils brûlent des étapes. On voit souvent ce phénomène auprès de couples qui se forment vers 50-60 ans, ou dans les rencontres via des agences matrimoniales. Ces couples se précipitent en avant.

---

<sup>1</sup> Benoît GILLAIN, « Y a-t-il couple ? Une grille d'analyse pour les intervenants amener à intervenir en temps de crise », intervention lors du cycle de soirées-débats sur le couple en souffrance organisé par le CEFA asbl *Parlez-moi d'amour, redites moi des choses tendres*, 19/11/09.

<sup>2</sup> *Ibidem*.

Ils en sont déjà à penser à l'engagement avant même de s'être rencontrés. L'erreur est de penser que la seule volonté que le couple existe suffira à le faire exister. Il n'y a pas de mal à se rencontrer via des agences matrimoniales, ou à former un nouveau couple à 50 ans. Le souci est que ces rencontres aboutissent régulièrement à des échecs parce que les deux membres de ce qui devraient former un couple n'avancent pas au même rythme, parce qu'on installe une pression inutile ou simplement parce qu'on n'a pas pris le temps de se connaître. Ces échecs qui s'accumulent entraînent des déceptions à répétition et un mal-être chez les personnes qui en sont victimes.

Benoît Gillain propose une métaphore très parlante pour exprimer l'importance du temps du couple. Selon lui, chacun d'entre nous peut se considérer comme un volume comportant différentes facettes par lesquelles nous entrons en contact avec les autres. Lorsque l'on rencontre quelqu'un, on entre en contact avec lui en choisissant certaines facettes. Lorsque l'intimité avec cette personne se renforce et que l'on commence à former un couple, les différentes facettes que l'on a mis en contact vont l'être de plus en plus longtemps et de plus en plus fort, si bien que le volume que nous formions à l'origine se modifie, se tord, s'agrandit afin d'être mieux en contact avec cet autre. Mais pour cela, le facteur temps est essentiel.

L'idée des facettes qui entrent en contact n'est pas étrangère avec l'idée que généralement, un cul-de-jatte rencontre un borgne. Autrement dit, un équilibre est nécessaire dans le couple. Mais parfois, des circonstances de la vie peuvent entraîner que l'on devienne du jour au lendemain cul-de-jatte. Le statut (professionnel, physique, mental,...) de l'un peut changer et provoquer un nouveau déséquilibre dans le couple. À ce moment-là, il est primordial que le couple ait eu le temps de se former et que les surfaces de contacts soient suffisamment grandes et soudées. Sinon, le couple s'éteindra.

### ***Pour qu'il y ait couple, il faut du projet***

---

Parler de projet dans un couple cela signifie qu'il ne s'agit ni du projet de l'un, ni du projet de l'autre, mais du projet du couple. C'est le projet d'enfant évidemment. Et Dieu sait que ce projet peut se transformer en parcours d'obstacles car autour d'un enfant, c'est toujours deux éducations qui se rencontrent, deux cultures qui s'entrechoquent entraînant pour le couple et pour l'enfant des difficultés. À côté du projet d'enfant, il y a aussi le non projet d'enfant, ou l'impossibilité du projet d'enfant à cause d'une stérilité. Un couple qui n'a pas d'enfant n'en est pas moins un couple mais il est nécessaire d'oser en parler.

Le choix du lieu de vie fait partie des grands projets de couple. Il est nécessaire et primordial que les deux membres du couple se sentent bien dans l'endroit qui aura été choisi mais aussi, que les deux protagonistes disposent et reconnaissent des parties propres au couple et d'autres propres à chacun. Des lieux propres au couple, parce que le couple, c'est avant tout deux personnes qui partagent quelque chose. Mais des lieux propres à chacun aussi, parce que pour mieux vivre à deux, il faut aussi savoir vivre seul. Parfois, un des remèdes aux problèmes de couple, c'est de développer une vie individuelle forte, sans pour autant mettre de côté les temps à deux. C'est pour cette raison que de nombreux thérapeutes de couple considèrent que le couple existe à trois, puisqu'il y a moi, toi et nous.

Pour terminer, le dernier projet de couple n'est autre que la fin de la vie. Car la mort, c'est en quelques sortes le projet après le projet, c'est pouvoir se demander ensemble ce

que l'on fera après. Mais la mort rejoint aussi l'idée de la spiritualité, de la philosophie du couple, qui pétrissent l'ensemble des projets du couple. Selon Benoît Gillain, de même qu'on ne peut pas ne pas aborder ce qui se passe sous la couette du couple, on ne peut pas ne pas aborder la question de la mort avec le couple.

### ***Pour qu'il y ait couple, il faut de la reconnaissance mutuelle***

---

De la douleur, un mal-être s'installe dans le couple lorsqu'il n'y a plus de possibilité de reconnaissance mutuelle. L'impossibilité n'est pas nécessairement innée au couple, elle peut s'insinuer peu à peu. Cela peut être le cas, par exemple, lorsqu'un des deux protagonistes du couple change et qu'un déséquilibre s'installe dans le couple. Il arrive parfois que l'on change indépendamment de sa vie de couple. Changer n'est pas nécessairement néfaste car les évolutions font partie de la vie. Mais dans certaines situations, le changement devient un obstacle pour le couple. L'autre peut considérer que tel ou tel changement entame celui ou celle qu'il ou elle a rencontré, qu'il ne le reconnaît plus.

L'impossibilité de reconnaissance mutuelle au sein du couple peut entraîner un climat violent au sein du couple. Les psychanalystes expliquent que dans la relation affective, l'amour part de la haine, et que la relation affective aboutit à quelque chose de positif lorsque l'amour est plus que la haine. Mais parfois, la haine est tellement forte qu'il n'y a plus de reconnaissance possible et la seule solution est alors la destruction.

En termes de violence, Benoît Gillain insiste à juste titre sur le fait que l'on peut être violent autrement que par les coups. Bien souvent, l'intention des gestes portés ou même seulement les mots sont terriblement plus forts que les gestes en eux-mêmes. Réduire l'autre à une part épouvantable est beaucoup plus puissant que le tabasser.

### ***Pour qu'il y ait couple, il faut du rêve et que ce soit de la réalité***

---

Qu'est-ce qui peut faire vivre tes yeux, mes yeux, dans la rencontre ? Qu'est-ce qui est de l'ordre du rêve ? Sommes-nous aussi que ce qu'il nous paraît ? Tout en gardant la capacité de vivre le réel dans le couple, cette part que l'on n'arrive jamais à attraper, cette part de mystère est essentielle dans le couple.

Benoît Gillain illustre très bien cette nécessité par le cas d'une de ses patientes qui était dépressive. *« Récemment, j'ai eu une personne hospitalisée qui se détestait elle-même et avait voulu se suicider. Elle ne pouvait pas faire face à l'impossible : en l'occurrence, un mari opéré et muni d'un poche de colostomie et qui avait donc changé physiquement. Il était très pudique et ne supportait aucun soin sauf ceux prodigués par son épouse. Elle devait donc changer sa poche. Mais, disait-elle, elle ne pouvait pas supporter les odeurs, et surtout son mari sentant, elle ne pouvait pas. Elle se trouvait dans une impasse qui a abouti au suicide. Heureusement, elle a survécu. La cause du mal-être était alors, clairement, l'impossibilité de faire sans le couple, la volonté de garder du rêve mais l'incapacité de supporter cette réalité. Pour finir, nous avons aménagé une mise en scène et une application de la réalité (du Vickx pour les odeurs, lunettes de soleil,...) ».*

Dans l'idée de préserver une part de rêve, le soutien du thérapeute au couple peut aussi consister en le fait de proposer, dans une situation difficile à gérer par le couple, de demander de l'aide ailleurs que dans le couple, comme demander des soins par la mère ou par le frère. Évidemment, dans ce cas, le thérapeute s'implique fortement, et impose au couple sa propre perception des choses. Mais parfois, l'intervention du thérapeute peut aussi être de ne pas travailler

avec le couple. Évidemment, ce genre d'intervention n'est pas anodine et ne peut se faire à la légère car on prive malgré tout un des deux protagonistes d'un regard sur la réalité.

### ***Pour qu'il y ait couple, il faut une intimité exclusive***

---

Lorsque l'on parle d'intimité exclusive du couple, on pense directement à l'intimité sexuelle du couple, aux maris qui vont voir ailleurs, aux femmes volages... Mais cette intimité, aussi importante soit-elle, n'en est qu'une parmi de nombreuses d'autres. On peut aussi trahir l'intimité du couple en partageant une information qui n'appartient qu'au couple.

*« Je pense que le couple, c'est une sphère dans laquelle il ne doit pas y avoir de tiers ».* Évidemment, il y a des situations dans lesquelles le couple peut être amené à demander le soutien d'un tiers. Mais il s'agit bien là d'un soutien, un soutien extérieur au couple, et en aucun cas le tiers peut se permettre d'intervenir dans le couple. Car pour que le couple existe, il a besoin de reconnaissance sociale. C'est ce qui transparaît très fortement dans les fêtes de mariage au cours desquelles le couple officialise son engagement devant ses proches qui reconnaissent l'union du couple. Les témoins de mariage sont également là, non pas pour imposer au couple des modes de vie, mais pour témoigner de leur union et garantir au couple une intimité possible.

Cette intimité exclusive, ou plutôt ces intimités exclusives, peuvent être trompées par un investissement trop important d'un des deux protagonistes du couple dans le travail ou dans une passion. Si un travail empêche d'avoir la tête complètement vide lors des temps libres, cela devient petit à petit, une gêne pour le couple car cela attire sans cesse celui qui en est victime à l'extérieur du couple, si bien que l'on croit passer du temps à deux alors qu'en fait, l'autre n'est pas vraiment là. Les passions aussi peuvent devenir un élément perturbateur pour le couple en ceci que l'un des deux membres du couple prend sur le temps commun, hors des heures de travail, pour satisfaire un besoin personnel. Pourtant, il est nécessaire de pouvoir disposer d'une vie propre également. Un des remèdes qui peut être apporté par la thérapie de couple, c'est de conseiller au couple de retrouver dans le cours de la semaine, des temps fixes qui seront propres au couple, un temps que l'on peut prendre seul uniquement après d'en avoir référé à l'autre et d'avoir reçu son accord. Autrement dit, un temps qui n'appartient ni à l'un, ni à l'autre, mais qui appartient au couple.

L'intimité et la tromperie ne sont pas que sexuelles. D'ailleurs, on constate généralement que ce qui fait le plus mal, ce n'est pas tant l'acte de tromper en lui-même, mais la relation affectueuse qui ressort de l'acte de tromper.

### ***Conclusions***

---

Par la mise en place de cette grille d'analyse, l'intérêt de Benoît Gillain était de sortir du regard de l'un ou de l'autre membre du couple afin de se questionner sur le couple. Ce raisonnement porte donc sur la relation de couple et pas sur la personne seule.

Benoît Gillain insiste sur le fait que cette question, « que faut-il pour qu'il y ait couple ? », n'implique pas que le couple dispose à tout moment de temps, de projet, d'intimité, etc. Le couple peut très bien vivre à certains moments sans projet, sans

reconnaissance mutuelle, en ne pouvant pas faire avec le rêve et la réalité. Ce qu'il faut pouvoir observer, c'est comment, lorsqu'un des éléments manque, les autres vont travailler assez fort pour donner du volume au couple, pour le faire exister. Mais s'il n'y a pas de temps, ou s'il n'y a pas assez de place pour chacune des nécessités du couple, alors le couple va mal.

Et au final, ce qui fait que l'on peut dire qu'il y a couple, c'est de pouvoir énoncer sans dénoncer (Hirsh). Autrement dit, c'est de pouvoir énoncer le couple, énoncer le lien du couple, dans le devoir le dénoncer. Il faut pouvoir dire les choses, dans l'accord ou dans le désaccord, sans que cela entraîne une rupture dans le dialogue.

### ***Bibliographie***

---

Benoît GILLAIN, « Y a-t-il couple ? Une grille d'analyse pour les intervenants amener à intervenir en temps de crise », intervention lors du cycle de soirées-débats sur le couple en souffrance organisé par le CEFA asbl *Parlez-moi d'amour, redites moi des choses tendres*, 19/11/09