

# Couple, vivre la crise



DR

MARIE FRANÇOISE TERREN,  
Conseillère conjugale,  
thérapeute familiale,  
accordance-familiale.com

**Couple de culture ou de religion différente, pratiquant ou non, vivant ensemble ou non, ayant des enfants ou non, etc. : aujourd'hui les animateurs rencontrent une pluralité de situations. Face à cette réalité, la pédagogie du couple accompagnateur s'appuiera sur le vécu des futurs mariés.**

## La crise de couple en session

La préparation du mariage peut être le théâtre des premiers conflits entre les futurs mariés ou avec leurs parents, elle est alors une bonne opportunité pour aborder très concrètement le sujet. Quels outils proposer? Comment témoigner en tant que couple sans devenir « donneur de leçons »? Sans faire peur ou décourager? Faut-il conseiller des livres? Témoigner de

son expérience? Donner des « recettes », des conseils?

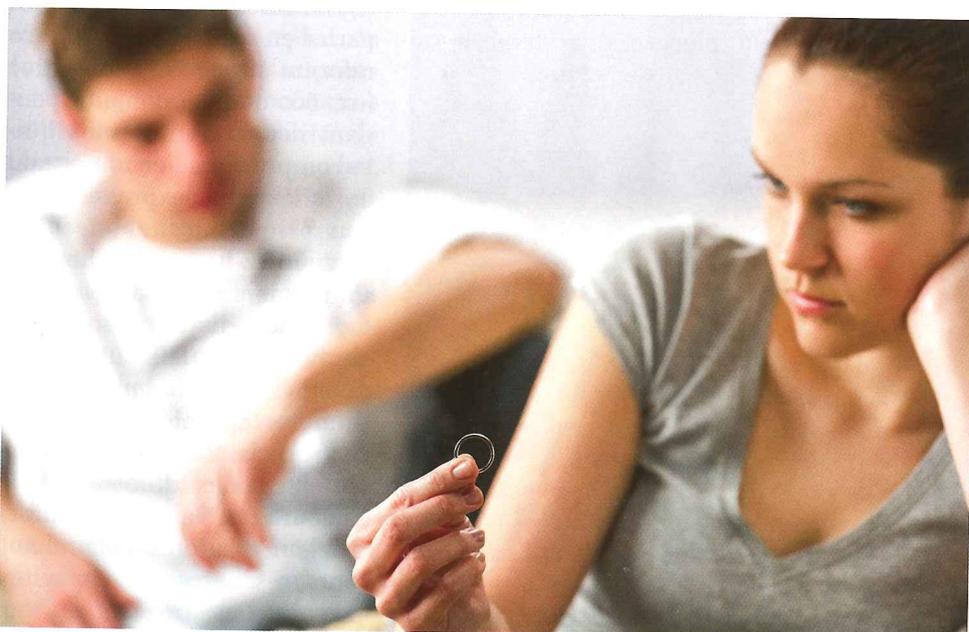
Aborder la question de la crise de couple est indispensable. Autrefois, un couple avait une espérance de vie beaucoup plus courte qu'aujourd'hui: des jeunes en couple à vingt ans ouvrent la perspective de vivre soixante-dix ans ensemble! S'engager pour la vie, c'est inscrire sa vie de couple dans la durée, il est donc nécessaire d'équiper le bateau pour une course au long cours! Vous qui avez l'expérience d'une vie à deux déjà bien ancrée vous savez, par expérience, que les crises sont inévitables mais vous êtes face à des couples qui sont parfois loin d'ima-

giner qu'ils traverseront des moments difficiles comme tout le monde; au mieux ils l'entendent intellectuellement mais ne l'intègrent pas au niveau émotionnel.

## Repères pour se positionner

Pour se positionner convenablement en tant qu'animateur, il est important, lors de la première rencontre, de laisser les futurs mariés se présenter, afin de connaître la situation de chacun et d'adapter son accompagnement à ce qu'ils vivent dans le présent mais aussi de mettre en perspective les courants parfois troubles que le bateau affrontera.

**« LA CRISE EST L'EXPRESSION D'UNE ATTENTE INCONSCIENTE QUI A ÉVOLUÉ. »**



CCO PUBLIC DOMAIN

## Un nouveau départ

Dans la mesure où la crise est surmontée, elle permet un nouveau départ enrichi du vécu déjà partagé. Ainsi, les étapes de la relation amoureuse peuvent être vécues à plusieurs reprises dans la vie du couple. Voici cinq étapes de la relation amoureuse que des spécialistes en matière de conjugalité (Yvon Dallaire, psychologue, Michael Gurian philosophe et Robert Dupras, psychologue) ont définies :

1. La passion ou le coup de foudre.
2. La lutte de pouvoir, la remise en question et l'argumentation.



3. Le partage du pouvoir et la prise de conscience de nos différences.

4. L'engagement à se reconnaître et se respecter.

5. La plénitude et l'épanouissement du « nous » qui permet l'ouverture sur autrui pour une union.

Le couple s'est formé à partir d'une attirance mutuelle fondée sur une attente inconsciente. La crise est l'expression d'une attente inconsciente qui a évolué; c'est le moment pour le couple de revisiter ensemble les attentes et besoins personnels et de se redonner un plan de route pour le « nous » (les valeurs, les projets, ce que l'on désire réaliser ensemble). C'est un peu similaire à la préparation d'un voyage vers un pays inconnu: il y a une phase de préparation (informations, lectures de guides) puis la détermination de l'itinéraire et des visites (qui nécessitent un échange sur ce que chacun souhaite visiter) et lorsque l'objectif commun a été négocié, l'équilibre se fait. La feuille de route est clairement définie quand l'écoute mutuelle a permis à chacun d'exprimer ses désirs, ce qui nourrit le sentiment de compréhension, de sécu-

rité et d'amour mutuel. De la même façon, la crise permet au couple de redémarrer sur une alliance renouvelée avec un nouveau projet à l'horizon commun.

### Prendre le couple là où il en est

Ce principe est tout à fait primordial pour aborder avec les futurs mariés « la crise du couple ». Il est probable que, lors de la première rencontre, les futurs mariés se montrent sous leur meilleur jour: un couple amoureux. Au fil de la préparation, des sujets de tension peuvent émerger. Voici les principales causes de discordes pouvant entraîner une séparation:

- le manque de connaissances des différences;
- la croyance que l'autre peut combler tous mes désirs et surtout les deviner;
- les « chipotages » qui révèlent les frustrations non exprimées;
- les difficultés sexuelles;
- la non-répartition des tâches;
- un passé caché ou non réglé;
- le manque d'honnêteté;
- la jalousie;
- les beaux-parents;
- la gestion des finances;
- la place des enfants;
- la place prépondérante du « Je » sur le « Nous ».

### Un sain désaccord

Il y a de fortes chances pour que, durant le temps de votre accompagnement, les futurs mariés soient confrontés à des tensions générées par l'organisation du mariage. Il est toujours très productif de sonder le rapport des futurs mariés avec leur famille, l'argent, les amis, les hobbies, le travail, etc. Lorsqu'une tension se manifeste entre eux, observez leur façon de communiquer (les mots, les gestes, etc.) vous pourrez ainsi « affûter » vos suggestions pour donner aux couples les outils qui leur permettront par la suite de gérer au mieux leurs futurs conflits. Sans minimiser l'importance de ce qui est en train de se vivre sous vos yeux, vous pouvez adopter quelques attitudes:

**Félicitez-les** pour la confiance qu'ils vous font en s'autorisant à manifester leur désaccord.

**Rassurez-les** en soulignant le fait que cette « crise » leur permettra d'affronter au mieux les crises à venir.

**Aidez-les** à exprimer leurs peurs et non à se justifier.

**Proposez-leur** une façon différente de s'exprimer, par exemple la technique de la communication non violente: parler en utilisant le « je », la reformulation, l'écoute active (ex: écouter son conjoint pendant deux minutes sans l'interrompre et en l'encourageant en silence), l'expression de son ressenti, etc.

**Demandez-leur** de chercher un moment de désaccord et la façon dont ils ont résolu leur conflit. Ils ont la solution, pas vous! Il suffit de leur en faire prendre conscience et cela renforce leur capacité à nourrir leur « nous »!

**Encouragez, valorisez, renforcez** leur relation en cherchant leurs ressources et capacités personnelles.

## Les mots du pape François

### Accompagner les crises

Le Pape François nous rappelle que « l'histoire d'une famille est jalonnée de crises en tout genre (...) Il faut aider à découvrir qu'une crise surmontée ne conduit pas à une relation de moindre intensité mais conduit à améliorer, affermir et mûrir le vin de l'union (...) Il convient d'accompagner les conjoints pour qu'ils puissent accepter les crises qui surviennent, les affronter et leur réserver une place dans la vie familiale. Les couples expérimentés et formés doivent être disponibles pour accompagner les autres dans cette découverte, de manière que les crises ne les effraient pas ni ne les conduisent à prendre des décisions précipitées. »

**Connaissez vos limites** d'accompagnateurs : parfois la perspective du mariage peut faire remonter des peurs ou blessures d'enfance ou des difficultés relationnelles qui demandent l'aide d'un professionnel.

Enfin, c'est aussi le moment opportun pour leur dire qu'un couple qui est en capacité de dire son désaccord au risque de créer un conflit est un couple qui est armé pour survivre aux tempêtes !

### Du conflit à la crise

Les désaccords, quand ils s'expriment dans le respect de l'autre, sont une opportunité pour le couple de grandir et de renforcer le lien. Le conflit ne peut affaiblir le couple qu'à partir du moment où ce dernier « a perdu le nord » c'est-à-dire qu'il n'a plus conscience de sa direction, qu'il n'est plus en capacité de se « penser » ensemble dans un projet de vie commun. Chaque passage de vie qui est un changement notoire (comme l'arrivée du premier enfant, l'adolescence ou le départ des enfants, la retraite, etc.) vient fragiliser le couple puisque ce changement ne leur permet plus de fonctionner comme auparavant. La force de résistance dépendra de la capacité de chacun de se renouveler, de créer un espace différent suffisamment attractif pour passer l'épreuve. Informer le couple lui permettra de mieux se préparer au passage (on saute mieux un obstacle quand on s'y prépare). Le secret de longévité d'un couple tient principalement « à se vouloir ensemble ». Un conflit mal vécu est la porte d'entrée de la crise de couple : l'accumulation des petites blessures installe une

## Témoignage d'animateur

**« Aborder le sujet de la crise de couple n'est pas anodin. »**

« Mon époux et moi sommes engagés au sein de l'association *Retrouvaille-couple* en crise. Le vendredi soir nous accueillons des couples qui ne se parlent plus, ne se regardent plus, qui demandent parfois des chambres séparées... Et le dimanche soir à la messe de clôture, nous les voyons mains dans la main ! Nous relevons régulièrement dans les fiches d'évaluation du programme des couples qui regrettent que, lors de leur préparation au mariage, la gestion des crises de couple n'ait pas été évoquée. Pour le couple accompagnateur, une étape préliminaire est nécessaire, et sera sans doute déterminante pour aborder sereinement la question de la crise de couple avec les futurs mariés. Prenez le temps avec votre conjoint de réfléchir à votre manière de gérer vos conflits. Trouvez, par exemple, une crise que vous avez surmontée et pour laquelle vous avez suffisamment de recul pour donner de la « matière » au partage. Mais attention, il convient de déterminer à l'avance et ensemble ce qui pour chacun peut être partagé ou non. Ainsi, je me souviens que lors d'un partage avec un couple de fiancés, mon mari avait raconté un épisode conflictuel qui de mon point de vue était trop intime et m'avait mise mal à l'aise. Je lui en ai fait le reproche après le départ des fiancés et nous nous sommes disputés ! Ce qui est de l'ordre de l'intimité pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Nous avons compris l'importance de réfléchir ensemble à ce que nous pouvions dévoiler de nos crises de couple sans courir le risque de blesser l'autre. Aborder le sujet de la crise de couple n'est pas anodin, il faut rester prudent et délicat vis-à-vis de son conjoint. »

M.-F. T



LE SECRET DE LONGÉVITÉ D'UN COUPLE TIENT PRINCIPALEMENT « À SE VOULOIR ENSEMBLE ». UN CONFLIT MAL VÉCU EST LA PORTE D'ENTRÉE DE LA CRISE DE COUPLE.

tension qui s'exprime par de l'agressivité. Les inimitiés apparaissent parce que nos exigences insatisfaites deviennent métaphores de tout ce qui fait défaut à notre mariage et feront dire au mari: « elle ne me comprendra jamais » et à sa femme: « Je n'ai pas épousé l'homme qu'il fallait ».

La gestion des conflits s'apprend. Pour éviter que le conflit ne devienne crise, « la règle des trois » peut être un bon départ.

**1. Choisir le bon moment:** prendre rendez-vous pour aborder le sujet dans un contexte favorable.

**2. Se cantonner au sujet:** éviter de se servir du désac-

cord pour traiter un sujet plus insidieux.

**3. Cibler la bonne personne:** combien de disputes se produisent après une journée de tension au bureau!

### Les essentiels

#### Le « tout autre »

Il n'est pas le prince charmant, elle n'est pas une princesse! Il est essentiel d'entrer dans le mariage en conscience que l'on fait alliance avec un « tout autre » et de mettre à distance toutes les projections que l'ont fait sur lui. Il ou elle m'attire parce qu'il ou elle me montre quelque chose qui a l'apparence de l'être rêvé et cela entraîne beaucoup de déception si dès le départ on ne réalise pas le décalage entre le rêve et la réalité. Si la crise survient, c'est à soi de se « bouger » pour rétablir l'équilibre plutôt que d'attendre que l'autre devine mes désirs.

#### La construction de soi

Notre enfance et notre développement jusqu'à l'âge adulte déterminent la nature des attentes que nous portons dans le mariage: « Car dans l'amour conjugal on essaiera de retrouver les amours des rêves d'enfant, de trouver dans le présent les figures jadis aimées: le parent inaccessible, intouchable, de la passion œdipienne, la mère inconditionnellement aimante de l'enfance, et l'union symbiotique ou, soi et autrui ne font qu'un. Dans les bras de notre grand amour, nous nous efforçons de réunir les objets et les buts des désirs passés. Et nous haïssons parfois notre partenaire pour n'avoir pas su satisfaire ces anciennes et impossibles aspirations. » (Judith Viorst). Parfois la crise a pour origine

des conflits personnels non résolus et il est de la responsabilité de chacun de les dépasser avec une aide adaptée.

#### Un couple, des rôles

Une sorte de pacte inconscient crée la rencontre, par exemple la groupie va trouver le grand homme, le sauveur la femme blessée. La crise s'invite quand le pacte est rompu parce que l'un des deux sort de son rôle. Pour dépasser ce genre de crise, qui demande l'aide d'un professionnel, il sera nécessaire de faire le deuil de ce premier lien pour en créer un autre. Le couple qui dure a cette souplesse permettant l'adaptation au changement.

#### Amour et pardon

« Le mariage est... l'image du paradis et de l'enfer la plus complète que nous soyons capables de percevoir en ce monde » (Richard Steele). La face cachée de l'amour, c'est la haine! Elle s'invitera inévitablement, par moment, dans la relation et c'est important de l'anticiper! Le marqueur de la disparition de l'amour, c'est l'indifférence. Là réside l'importance de témoigner de la nécessité salvatrice du pardon et de la prière dans la vie de couple.

#### Rester dans l'espérance!

Le meilleur moyen de préparer les futurs mariés aux futures crises, c'est de leur donner de bons outils de communication pour pouvoir exprimer leur frustration sans en accuser l'autre. La crise inévitable est surmontable si l'on est outillé pour la traverser! Rien n'est insurmontable si chaque conjoint reste dans l'espérance, c'est là que les forces spirituelles sont déterminantes.

MARIE-FRANÇOISE TERREN

## Boîte à idées

### « Gérer la crise »

- **Proposez une charte pour gérer la future crise:** respecter la règle des trois, s'interdire de partager les reproches aux parents respectifs (ils ne seront pas présents au moment de la réconciliation et cela peut changer la relation avec le gendre ou la belle-fille), ne pas se disputer dans la chambre nuptiale (lieu de l'amour renouvelé), etc.
- **Réfléchissez avec les futurs mariés à la question: « Qu'envisagez-vous pour résoudre une crise entre vous? ».** Quelques suggestions: recourir à l'aide de leurs témoins; orienter vers la bonne personne, par exemple un conseiller ou un thérapeute conjugal; plus l'accompagnement intervient tôt plus il est efficace.
- **Insistez sur l'importance de nourrir la relation de couple** en se fixant au minimum une ou deux soirées et un week-end ou une semaine par an sans les enfants.
- **Témoignez** à travers l'animation de vos sessions, de la bienveillance qui anime votre couple.
- **Gardez en mémoire tout au long de votre accompagnement que vous êtes des « passeurs »** et qu'ils retiendront ce qu'ils auront perçu de votre façon de vous aimer (paroles, gestes, regards, etc.). Nous ne pouvons atteindre et marquer les cœurs que si nos paroles sont en adéquation avec nos comportements.