

Atelier de perfectionnement ASPCo
La gestion des problèmes de couple en TCC
Frédéric FANGET et Odile VINCENTI-DARBON

Genève, le 5 octobre 2013

Vous trouverez ci-dessous les textes rédigés par 2 participants différents à ce même atelier. Bonne lecture !

Texte 1

$$1 + 1 = \dots 3 !?$$

À première vue, l'équation présentée en titre peut paraître fausse. Mais non !! Odile Vincenti, psychiatre diplômée de TCC depuis 1990, pratiquant depuis 25 ans en cabinet à Marseille et en clinique dans une unité d'addictologie, spécialiste de la conceptualisation de cas (modèle de Blackburn) a travaillé avec Frédéric Fanget sur la conceptualisation appliquée au couple. Ce dernier est psychiatre psychothérapeute, enseignant à l'université de Lyon I et dans d'autres universités en France et en Suisse, auteur de livres pour grand public dont «*Affirmez-vous !*» «*Oser*», *thérapie de la confiance en soi*, «*Toujours mieux ! Psychologie du perfectionnisme*» et d'un livre pour professionnels, *L'Affirmation de soi, une méthode de thérapie*. Ces deux spécialistes se sont intéressés aux problèmes de couple de leurs patients, et nous ont bien confirmé la véracité de cette équation, et même plus, lors de l'atelier clinique de perfectionnement ASPCo, «La gestion des problèmes de couple, son efficacité. Mais posons-nous la question: s'il s'agit d'un atelier sur la gestion des problèmes de couple, qu'est-ce que cette équation mathématique vient faire là dedans ? Allons à ce qui nous intéresse...

Pour mieux comprendre notre objet d'étude, le couple, ces praticiens ont établi des différents modes relationnels du couple et les ont symbolisés par une équation :

Le mode du couple indépendant ($1 + 1 = 2$) : dans ce mode, chaque 1 représente un membre du couple mais l'addition montre un couple où chacun vit sa vie en parallèle, un peu pour soi, et avec peu d'échanges. Chaque unité est très épanouie et se développe très bien personnellement, mais la dimension 3, celle du couple, ne peut pas se développer. Chaque 1 est respecté et reconnu par l'autre mais reste 1 puisque le couple n'apporte rien de plus aux unités respectives. Il n'existe pas la dimension créative dans cette relation. Logiquement, $1 + 1 = 2$.

Le mode fusionnel ($1 + 1 = 1$) : dans ce mode chacun fonctionne par l'autre et pour l'autre de sorte que les échanges positifs s'avèrent très difficiles, puisque l'autre n'est pas tout à fait différencié de soi-même. Etant donné que chaque 1 est le même et seul 1, le 3 (dimension couple) a toute la priorité et les deux 1 sont négligés. Alors, le 3, le seul soigné et existant dans cette relation, devient 1, la dépendance mutuelle ne permettant pas le développement de l'individualité et l'épanouissement de chaque 1.

Finalement, ce qu'ils appellent la troisième dimension du couple ($1 + 1 = 3$) ! Ce mode est caractérisé par le couple qui respecte l'un et l'autre (comme dans le couple indépendant), et où chacun se développe, s'épanouit et se réalise individuellement. Il permet la construction de la troisième dimension du couple (le 3), par les deux partenaires qui bénéficieront de la richesse additionnelle du couple. En dehors de ce contexte, chaque 1 garde sa part de soi, de façon à assurer son autonomie et équilibre, surtout dans les moments de tensions ou de crises. Néanmoins, pour former cet ensemble, chaque 1 donne une partie de soi-même et apporte en contrepartie une

dimension supplémentaire. Ce modèle préconise l'idée où chaque 1 et le couple existent pleinement. Si chaque 1 est enrichi d'un demi de cet ensemble, nous avons le 3! Chacun s'enrichit et s'épanouit personnellement et ça veut dire grandir ensemble. Pour que ce système fonctionne, il est important que les deux membres du couple soient en relatif accord sur l'équilibre à donner au couple et le besoin personnel d'autonomie.

Nous pouvons nous munir de quelques outils afin de vivre dans le $1+1=3$. Pour ce faire, il faut que chacun respecte l'autre et que les solutions aux «problèmes» soient imaginées en commun par les deux. On prend en compte le besoin et désir des deux, chaque 1 a sa place sans concessions ou impositions, puisque chacun tient compte des valeurs de l'autre. Si la confiance dans le couple est développée, il y aura moins de chances de faire des erreurs d'interprétation de situations avec des pensées irréalistes, dépréciatives, etc. Développer son 1 permet à chacun d'avoir une bonne estime de soi et de se remettre en cause devant l'émission d'un comportement délétère pour le couple. Par ailleurs, ayant plus confiance en soi, il est possible présenter les comportements indésirables dans un contexte positif qui ne dévalorise pas l'autre et prend en compte ses difficultés.

Quand le couple est dans une escalade de conflits, ça veut dire que la médaille est sur la face négative, et pour être dans le $1+1=3$, il faut retourner sur la face positive de la médaille, contextualisant la source du conflit, et cherchant à grandir ensemble, gérant le conflit comme une équipe qui a un but commun, utilisant ce qui pourrait éloigner l'un de l'autre comme un outil pour se rapprocher d'avantage. Ces sont les moments positifs qui permettront de créer la base solide d'une relation heureuse et durable.

L'idée ça n'est pas simplement de faire un couple, ni de le faire seulement durable (pas satisfaisant), mais d'utiliser le $1+1=3$ pour déboucher sur un couple heureux et durable, basé sur une fréquence importante d'échanges positifs, qui doivent être, en plus de réguliers, francs et engager émotionnellement les partenaires. Ce sont des conditions nécessaires à la qualité de la relation et au niveau de satisfaction dans le couple. À la place de se renvoyer les problèmes l'un à l'autre, le couple doit être ensemble, en accord pour avancer. Le $1+1$ construit une base comme un ciment qui soutiendra l'oeuvre unique et originale représentée par le 3. Le couple qui devra, à la fois évoluer tout au long de la vie, et le 3 qui sera d'autant plus solide que les $1+1$ le seront également.

Les auteurs nous ont proposé une nouvelle conception du couple durable et heureux. Cette formule peut être utilisée comme un guide pour les psychothérapeutes, afin d'aider leurs patients/clients à retrouver l'équilibre relationnel. Des outils pour une affirmation de soi douce et adaptée au contexte particulier de cette relation intime, constitutive de valeurs et comportements qui dans une échelle plus grande est le reflet de la société. Des outils qui permettent la conception d'une psychothérapie de couple autant avec les deux partenaires du couple qu'avec un seul. Les étapes pour l'élaboration passent par un travail d'analyses fonctionnelles, afin de comprendre le mode de fonctionnement du couple, le développement d'une communication efficace, de l'estime de soi, de la confiance en soi. Le thérapeute se rapproche des problèmes de couple de ses patients en explorant des situations réelles et prenant comme exemple, des faits qui lui semblent important de travailler. Ces situations transcrites à la lettre, peuvent être jouées en jeu de rôle et retravaillées avec des techniques d'affirmation de soi. Selon les enseignants, ce modèle, méthode, pratique, permet à certains couples de durer dans le bonheur à la place de se séparer pour des raisons non fondamentales, abordant leurs difficultés, acceptant leurs spécificités et avançant de la sorte.

Cet atelier m'a énormément apporté, et je l'ai vécu comme un cours de développement de comportements assertifs dans le couple.

«Construire le patrimoine du couple n'empêche pas construire son patrimoine personnel».

Texte 2

Les formateurs nous préviennent d'emblée : il ne s'agit pas de nous former à la thérapie de couple mais plutôt de nous donner des outils afin qu'on soit plus à même d'aborder les problèmes de couple au sein de nos thérapies. Dans les illustrations cliniques qu'ils nous donnent, on remarque en effet qu'il leur arrive de recevoir le couple en séance mais que leurs outils sont aussi utiles pour aborder les problèmes de couple avec un patient en individuel, sans que son conjoint soit présent. Il est donc possible de travailler sur le couple même quand ce n'est pas un travail de couple.

Les formateurs proposent de s'interroger d'abord sur les ingrédients du couple, les **4 piliers essentiels**, et de se servir, en thérapie, de cet aperçu des difficultés du couple. Ceci peut constituer une sorte de 1^{ère} grille d'analyse fonctionnelle qui peut être transmise au(x) patient(s).

- le niveau d'engagement de chaque membre du couple
- la qualité de la communication (est-elle efficace pour résoudre les problèmes?)
- la sexualité et/ou la tendresse (degré de satisfaction des 2 membres du couple)
- les valeurs communes : les écouter (E), les comprendre (C), les accepter (A). Le modèle ECA est un modèle de communication utile pour toute interaction. L'objectif serait ici de favoriser chez chacun des membres du couple l'accès au monde mental de l'autre (quelles valeurs animent votre conjoint ? Qu'est-ce que votre conjoint vous permet de réaliser que vous ne pourriez pas faire sans lui/elle ?).

Ensuite, Frédéric Fanget et Odile Vincenti Darbon expliquent comment le travail thérapeutique avec les couples se décline selon les **trois vagues de la TCC** :

Au niveau **comportemental**, le travail consiste en un entraînement à l'affirmation de soi, une affirmation de soi qui doit être douce et adaptée au couple, grâce à l'écoute empathique. Parmi les outils, les formateurs proposent au couple d'utiliser un objet, une balle en mousse par exemple, que chaque partenaire doit avoir en main pour s'exprimer. C'est une manière ludique d'aider le couple à respecter le temps de parole de l'autre, à demander la parole à l'autre. Ils évoquent aussi l'intérêt de choisir ensemble un moment pour se parler, de limiter la séance à un thème, d'utiliser le « je », de nommer ses propres émotions et d'éviter d'énoncer une critique sans évoquer un compliment. Quant à l'écoute, elle devrait être active plutôt que passive, centrée sur l'autre, approfondie, compréhensive. Nous visons une empathie partagée, pas de contre-attaque ni de justification.

Au niveau **cognitif**, l'objectif consiste à comprendre l'autre, son monde mental en s'intéressant à ce qu'il est, ce qu'il ressent, ce qu'il pense, sans le juger, sans vouloir se mettre à sa place ou le changer. Dans le « 1+1=3 », nous sommes ici centrés sur le 1 de l'autre. Il est intéressant en thérapie de chercher les erreurs de logique des couples (par exemple, « demander est un signe de faiblesse ou d'exigences excessives », « se révéler expose à la manipulation ou au ridicule » ...) afin de travailler avec eux sur ces croyances.

C'est le travail thérapeutique inspiré de la **3^{ème} vague TCC** qui nous occupe le plus au cours de la formation. Il s'agit ici de favoriser, dans le couple, l'acceptation des différences. Dans l'équation 1+1 = 3 chère aux formateurs, nous nous centrons ici sur le 3, sur le couple.

L'analyse fonctionnelle des valeurs individuelles et de couple est en effet un moteur puissant dans la thérapie. En situation de crise, il s'agit d'évaluer si les deux membres du couple ont encore des valeurs communes et quelle est leur zone maximale commune. Notre but est alors de favoriser l'acceptation des différences de l'autre. Ces différences entre les conjoints s'expriment dans la vie quotidienne par la répétition des conflits mais elles font aussi la richesse du couple (complémentarité). Le travail sur les valeurs est détaillé plus bas.

A ce stade, il peut être intéressant de reprendre le travail en ADS pour permettre au couple de trouver une solution personnalisée en respectant chacun des deux conjoints dans ses valeurs personnelles.

Enfin, pour terminer la partie théorique concernant le couple, les formateurs présentent les **4 modes principaux de fonctionnement** d'un couple :

- Le mode indépendant : $1+1=2$, l'individu est prioritaire, le couple est secondaire. Avantages en termes de liberté et autonomie mais peu d'échanges, peu de construction commune.
- Le mode fusionnel $1+1=1$, on ne fait qu'un, quitte à n'exister qu'à travers le couple. Avantage : mode proche de la passion, vivant, voire parfois tumultueux. Inconvénient, le 1 n'existe pas vraiment pour lui-même.
- Le mode destruction $1+1=0$, lorsque l'un des deux cherche à avoir de l'emprise sur l'autre en ne tenant pas compte de lui, quitte à l'anéantir moralement ou physiquement. Conflits et violence finissent par anéantir le conjoint et le couple.
- « $1+1=3$ », 3 dimensions, chaque conjoint et le couple : $1+1=3$. Chacun des 2 membres existe pour lui-même. Ensemble, ils créent une œuvre unique originale, leur couple, le 3, qui ne leur appartient qu'à eux et qui les fera grandir chacun. Le 3 consiste à trouver la zone commune maximale du couple avec laquelle les 2 gagnent et aucun ne perd son 1. Le 3 est une solution à 2 gagnants faisant appel à l'imagination du couple. Chacun grandit à l'intérieur du couple, faisant et vivant des choses qu'il ne faisait/vivait pas hors de ce couple.

En ce qui concerne la **thérapie**, les formateurs nous présentent **quelques idées à garder** en tête. Ils suggèrent de se centrer essentiellement sur l'interaction, d'éviter de mettre la faute sur un des partenaires, de maintenir un climat positif dans les consultations pour éviter la cristallisation des émotions négatives. Par rapport à l'attitude du thérapeute, les formateurs nous conseillent de chercher un équilibre entre directivité (quand le couple est en conflit) et non-directivité (quand la communication est bonne).

Frédéric Fanget et Odile Vincenti se présentent comme des **thérapeutes intégratifs** et font un résumé des 3 modèles qu'ils utilisent. Ils nous encouragent à construire une grille de conceptualisation, du plus immédiat et problématique au plus éloigné, en faisant le recueil des mots clés du couple, des comportements problèmes, des émotions problèmes. Il s'agit aussi de relever les pensées automatiques et les erreurs de logique du couple (mon jugement immédiat sur moi-même et sur mon couple), les valeurs ou règles de vie (ce que j'attends de mon couple), les schémas conditionnels et inconditionnels, quelques éléments biographiques significatifs en veillant à ce que chaque item entre en cohérence avec les autres. Il est parfois difficile d'obtenir des informations sur la vie actuelle tant le conflit empiète sur la vie du couple. Il est alors utile de revenir à la rencontre, à ce qui se passait quand ça allait bien dans le couple.

Le **modèle $1+1=3$** est un **outil pratique** pour aborder les problèmes de couple en thérapie individuelle ou de couple.

Comme on l'évoquait plus haut, le travail sur les valeurs est essentiel. Pour explorer les différences de valeurs, les formateurs suggèrent de :

- 1- rechercher méthodiquement avec questionnement socratique (rester sur un des 2 membres du couple pour éviter dérapage vers le conflit), empathique, approfondi les valeurs du 1^{er} conjoint. Utiliser des questions type : « qu'est-ce qui compte pour vous dans cette situation ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Comment voyez-vous cette valeur ? ». Le thérapeute demande au 2^{ème} conjoint de ne pas intervenir et il arrête ou fait une intervention sur les éventuelles paroles négatives du conjoint. On peut rechercher les valeurs en s'intéressant à la sémantique (champ lexical, vocabulaire), aux émotions exprimées dans la séance, au parcours de vie ou simplement par ce que les membres du couple expriment (« c'est important pour moi de... »)
- 2- rechercher de la même façon les valeurs du 2^{ème} conjoint
- 3- aider le couple à chercher la zone maximale commune en termes de valeurs (famille, enfants, amitiés, travail, intimité, éducation, esthétique...)

Cette recherche de valeurs communes débouche sur une solution positive pour les 2 membres du couple qui ne compromet aucunement le 1 de chacun des deux membres du couple. Ce n'est donc pas une concession, c'est plus une nouvelle solution, unique, créée par le couple. Notre but devrait être qu'en fin de séance chacun des membres ait pu exprimer ses valeurs, que chacun ait compris quelque chose de l'autre, qu'ils

repartent avec quelque chose de palpable. Le thérapeute doit être très peu porteur de solution. En effet, la solution vient toute seule parce que les deux membres du couple se seront compris.

Les formateurs nous encouragent à apprendre à nos patients à se poser des questions du type : « quelles sont les valeurs humaines qui guident les valeurs de mon conjoint ? » et ce, même quand je ne suis pas d'accord avec lui. Quelles sont les valeurs que j'ai aimées en lui/en elle au départ et que j'aime encore ? quelle cause défend-il/elle ? ».

En conclusion, l'atelier nous a donné des outils pratiques pour la gestion des problèmes de couple en thérapie. La discussion autour de plusieurs situations cliniques amenées par l'auditoire a permis aux formateurs d'illustrer leur méthode et a enrichi notre journée de formation.

Stéphanie Cornut

Références :

- Fanget F. *Oser la vie à deux*. Odile Jacob, 2010
- Christensen A. et Jacobson N., *Couples en difficultés, accepter ses différences*, De Boeck, 2012
- Gottman J. M. & Silver N. *Les couples heureux ont leurs secrets : les 7 lois de la réussite*, Editions Pocket, 2006.