

2 DÉFINITION DE LA THÉRAPIE DE COUPLE

La thérapie de couple est une technique de résolution des problèmes et des conflits que les deux conjoints n'ont pu régler efficacement eux-mêmes. Les deux partenaires rencontrent un ou une thérapeute pour discuter de leurs pensées et de leurs sentiments. (Les deux premiers points de la section 5 traitent de la façon de trouver un ou une spécialiste). L'objectif des séances avec le conseiller ou la conseillère est d'aider les conjoints à mieux se comprendre et à mieux comprendre leur partenaire, à décider s'ils doivent et s'ils veulent apporter des changements à leur couple et, dans l'affirmative, à les aider à modifier leur dynamique.

LES ENFANTS PARTICIPENT-ILS À LA THÉRAPIE DE COUPLE ?

Non. La thérapie de couple, comme son nom l'indique, ne vise que le couple. Les enfants peuvent être directement ou indirectement touchés par les problèmes de leurs parents, compte tenu de leur âge et de la nature et de la gravité des difficultés parentales. Par exemple, certains enfants peuvent avoir des troubles anxieux ou d'autres problèmes. Il faut cependant signaler que les difficultés des enfants ne découlent pas toujours des problèmes que vivent leurs parents. Les troubles des enfants peuvent disparaître graduellement à mesure que ceux de leurs parents s'améliorent ou que le couple se sent davantage en mesure d'aider ses enfants.

On appelle «thérapie familiale» la thérapie qui réunit le couple et les enfants. Cette thérapie porte habituellement sur les rapports entre les divers membres de la famille, et non seulement sur la dynamique entre les deux conjoints. Pendant ce genre de thérapie, il peut arriver que les problèmes du couple soient examinés de façon plus attentive pendant un certain temps. Dans ce cas, les enfants sont exclus des rencontres avec le ou la thérapeute. Si les parents se demandent si leurs enfants devraient participer aux rencontres, ils devraient en discuter avec le ou la spécialiste.

QUELLES DIFFÉRENCES EXISTE-T-IL ENTRE LA «THÉRAPIE DE COUPLE» ET LA «THÉRAPIE SEXUELLE»?

La thérapie de couple met l'accent sur toutes les composantes du couple, alors que la thérapie sexuelle traite plus particulièrement du dysfonctionnement sexuel. Les problèmes que les conjoints éprouvent ont souvent des incidences sur leur vie sexuelle. Comme de nombreux couples accordent beaucoup d'importance à la qualité de leurs rapports sexuels, la thérapie de couple abordera les problèmes sexuels. Il peut aussi arriver que les conjoints vivent une relation satisfaisante sur tous les plans, sauf sexuellement. Dans ce cas, il peut être à leur avantage de consulter un ou une spécialiste en thérapie sexuelle. La personne qui procède à l'évaluation initiale de la situation pourra orienter les conjoints vers un ou une sexothérapeute.

QUELS TYPES DE PROBLÈMES ONT ORDINAIREMENT LES CONJOINTS QUI CONSULTENT UN OU UNE THÉRAPEUTE?

La nature des problèmes varie énormément et chaque couple est différent. On peut tout de même dire que les problèmes les plus fréquents sont les suivants : manque de communication, disputes fréquentes ou constantes, besoins émotifs non satisfaits, difficultés financières et conflits à propos des enfants.

Vous vous demandez peut-être pourquoi certains couples doivent consulter quelqu'un pour résoudre des problèmes aussi courants. Souvent, ils ont besoin d'aide non pas parce que leurs problèmes sont différents de ceux des autres couples, mais parce qu'ils sont incapables de les régler seuls. Cette incapacité peut parfois résulter d'une accumulation de frustrations ou de déceptions au fil des années. Elle peut aussi découler d'un problème sous-jacent. D'autres couples consultent un ou une thérapeute à cause d'une crise, comme une aventure extra-conjugale ou une diminution apparente d'affection et de tendresse, ou d'un événement grave, comme une maladie ou la disparition d'un être cher. (L'annexe comprend cinq études de cas qui illustrent certaines des raisons pour lesquelles un couple peut avoir besoin d'aide.)

QUE FERA LE OU LA THÉRAPEUTE?

Les thérapeutes sont des professionnels dont le rôle en tant que tierce partie impartiale consiste à écouter les deux conjoints à mesure qu'ils expriment leurs pensées et leurs sentiments et à les aider à cerner et à éclaircir leurs problèmes.

La plupart des thérapeutes procèdent d'abord à une évaluation du couple. Ils chercheront avant tout à se renseigner sur les problèmes et la façon dont les deux conjoints les perçoivent. Ils voudront aussi connaître l'historique du couple et les antécédents des deux partenaires. Ils obtiendront ainsi un tableau assez détaillé de la situation. La majorité des thérapeutes discuteront de leurs impressions de la situation à la fin de cette évaluation. Le couple peut alors décider d'accepter la recommandation du ou de la thérapeute de suivre ou non une thérapie, de même que la démarche proposée.

Une fois que le couple commence une thérapie, l'interprétation, par le ou la thérapeute, des problèmes peut aider le couple à voir la situation sous un autre angle. Les conjoints peuvent ainsi modifier leurs sentiments et leur comportement. Le ou la thérapeute peut agir en tant que médiateur et tenter de clarifier les malentendus au niveau de la communication. Souvent, les deux conjoints n'arrivent pas à résoudre ces malentendus parce qu'ils sont trop pris sur le plan émotif par leurs problèmes. Le ou la thérapeute peut donc les aider à trouver des façons différentes de faire face à une situation problématique.