

Crise passagère: faut-il voir un conseiller conjugal?

Disputes, tensions peuvent fragiliser la relation dans le couple plus ou moins durablement. « Voir quelqu'un », peut être le moyen d'en finir et bien avec les problèmes.

De plus en plus de couples demandent une consultation en conseil conjugal et familial* (+ 25 % en trois ans). En dix ans, profitant du succès de la thérapie de couple, la profession des conseillers conjugaux et familiaux s'est développée et privatisée. Elle est reconnue par une qualification et une formation par des organismes créés depuis 1976. C'est une aide efficace pour comprendre d'où viennent les difficultés relationnelles dans un couple. Une séance dure une heure, coûte 55 € en association, entre 50 et 100 € en libéral. Deux séances par mois pendant une durée de trois mois à un an peuvent aider à rétablir l'harmonie et la communication.

À quoi consulter ?

Les motifs de consultation en couple concernent souvent autour de questions liées à la parentalité, à l'engagement, à la sexualité, à l'infidélité, aux problèmes matériels. Un conseiller conjugal est un professionnel formé à l'écoute, qui ne juge pas et ne donne son avis personnel. Au fil des séances, il aide les couples à communiquer à nouveau. C'est tout le travail du conseiller de savoir reformuler ce qui est dit, de faire ressortir ce qui n'est pas et de



comprendre ce qui se cache derrière les reproches, les peurs, les chagrins. En séance, il y a une mise à plat de la situation, des enjeux de la relation. Le travail se fait à deux niveaux, celui des difficultés présentes mais il peut aussi évoquer l'histoire passée de chacun, dans la mesure où elle affecte la vie actuelle du couple. En revanche, il se fait moins en profondeur que dans une thérapie psychanalytique de couple qui elle explore davantage les processus inconscients dans la relation. Tout dépend de la gravité de la crise et de ce que l'on cherche.

Quand faut-il consulter ?

Lorsque les disputes, les conflits sont récurrents. Quand ça va mal, chacun reste campé sur ses positions, sûr d'avoir raison. La rancune s'installe. Selon les conseillers conjugaux et fa-

miliaux, les couples attendent souvent longtemps avant de consulter, croyant que les différends se règlent avec le temps, comme par miracle. Sauf les jeunes couples, plus prompts « pour élucider une mésentente avant qu'elle ne s'aggrave, ayant souvent vu chez leurs parents les ravages d'une crise qui dure, d'un lien devenu toxique. Ils ne veulent pas reproduire le même schéma relationnel » explique Caroline Kruse, conseillère conjugale en cabinet privé. Finalement, hommes et femmes attendent beaucoup du couple : épanouissement amoureux et sexuel, solidarité, solidité, partage... D'où la décision un beau jour de « faire quelque chose » pour son duo et de pousser la porte d'un cabinet de conseil conjugal. ●

*Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux, ancecf.fr