

Il peut nous aider à mieux vivre

Le conseil conjugal et familial séduit de plus en plus

De plus en plus de personnes prennent rendez-vous avec un conseiller conjugal et familial. Seul(e), en couple ou en famille, il suffit parfois de quelques séances pour dénouer une situation qui semble bloquée.

Jeunes ou moins jeunes, nous sommes de plus en plus nombreux à faire appel à un(e) conseiller(e) conjugal(e) et familial(e) : entre 2015 et 2016, les consultations ont augmenté de 25 %. En cabinet privé, centre médical ou dans un cadre associatif, 55 % des demandes émanent de couples qui rencontrent des problèmes de communication, de chômage, de sexualité en berne, d'infidélités... Mais les difficultés relationnelles dans les familles entre parents, enfants, petits-enfants sont également des motifs fréquents de consultation. Que peut-on attendre exactement de cette aide ?

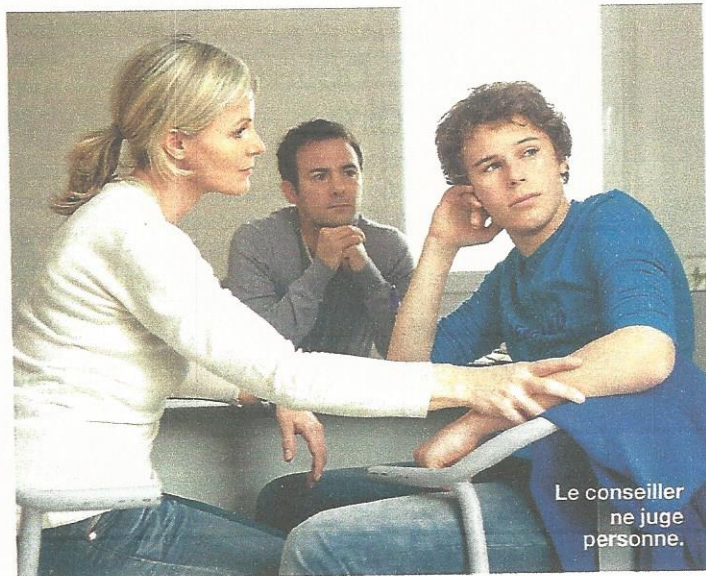
Avec Caroline Kruse, conseillère conjugale en cabinet privé et au sein de l'ANCCEF (Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux), et Isabelle de Bagneux, conseillère en établissement EICCF (établissements d'information, de consultation ou de conseil familial).*

* Rens. sur carolinekruse.com.

Des motifs de consultations variés

En couple ou en famille, aujourd'hui, plus personne n'a envie de vivre des situations de dispute ou des conflits de façon répétée : chercher une aide extérieure est devenu quasiment un réflexe. Il faut dire aussi que l'on attend beaucoup du couple et

de la famille : solidité, stabilité, joies, partage, réussite... Nous tenons à trouver un équilibre entre notre vie conjugale, notre vie de famille et nos aspirations personnelles. « De plus en plus de couples viennent en consultation pour régler une mésentente avant qu'elle ne s'aggrave, explique Caroline Kruse, conseil-



Le conseiller ne juge personne.



Des consultations avec un conseiller conjugal et familial peuvent permettre de mieux se comprendre.

lère conjugale. Certains ont suivi le divorce de leurs parents et ne veulent pas reproduire ce schéma. Par ailleurs, de nombreux couples consultent aux alentours de la cinquantaine et/ou de la soixantaine. » En effet, le départ des enfants de la maison, le passage à la retraite de l'un puis de l'autre sont autant d'événements qui nous obligent à réorganiser la vie quotidienne, ce qui s'accompagne souvent d'une petite (ou grande) crise. « Les difficultés relationnelles avec un enfant, une belle-fille ou un gendre entraînent également des demandes de consultation », ajoute Caroline Kruse. Isabelle Bagneux, conseillère conjugale en association*, précise : « Aujourd'hui, beaucoup de couples se rencontrent sur un site dédié mais ils n'ont pas forcément pris le temps de bien se connaître avant de décider de s'unir. Or, des problèmes peuvent se faire jour au fil du temps et se traiter avec un conseiller conjugal. »

* Association couples et familles de Paris. Rens. sur couplesetfamillesparis.fr/sites/partenaires/association/



Un moyen de sortir des conflits à répétition

« Quand les discussions tournent au conflit permanent, il faut penser à consulter un spécialiste », prévient Caroline Kruse. Autrement dit, si la discussion se tend dès que votre conjoint et vous abordez un sujet, si les mêmes invectives fusent sans cesse – « Tu es trop dépensier(e) », « Avec toi, c'est toujours la même chose », « Rien ne te convient jamais » –, un conseiller conjugal et familial peut vous aider à sortir de ce cercle infernal. Or, selon l'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux (ANCCEF), les couples attendent un peu trop longtemps, espérant que le temps règle les différends comme par miracle. Or, cela n'arrive jamais ! Même chose avec les réunions familiales qui tournent systématiquement au cauchemar : si votre gendre, fils, belle-fille, fille, vous reproche de trop (ou pas assez) gâter les enfants, ou encore d'être intrusive dans leur vie, il faut mettre un terme à ces conflits répétitifs, car ils ne fabriquent que

de la rancœur et de l'incompréhension. Et au bout d'un moment, on ne sait plus comment en sortir ! Neutre et doté d'une vraie qualité d'écoute, le conseiller conjugal et familial ne juge personne, ne livre pas son point de vue mais essaie de débloquer la situation en faisant à nouveau circuler la parole normalement. Et Caroline Kruse de préciser : « Quand les couples viennent consulter, je leur demande d'abord ce qu'ils ont aimé l'un chez l'autre afin de les remettre dans un état d'esprit positif. Lorsqu'il s'agit de

la famille, je donne la parole à tout le monde afin que chacun s'écoute. » Mais il arrive aussi que des personnes viennent seules parce que leur conjoint ou leur famille ne souhaitent pas s'associer à cette démarche ou n'en voient pas l'intérêt. Dans ce cas, quelques séances en solo permettent de parler de ce qui pèse pour ensuite mieux envisager des solutions.

L'occasion de faire le point sur ses envies futures

Après quelques séances avec un conseiller conjugal et familial, le

Qui sont ces conseillers ?

La profession existe depuis 1967, mais elle est reconnue par une qualification et une formation dispensée par des organismes agréés par l'État depuis 1976. Aujourd'hui, il y a 2 000 CCF en France. Ils exercent en cabinet individuel, en

institutions (PMI, par exemple) ou dans des associations. 6 à 10 séances sont souvent nécessaires pour débloquer une mauvaise communication. Chaque séance dure 1 h et coûte de 50 € à 60 €. Pour trouver un CCF : toutes les infos sur le site anccef.fr.

dialogue est censé être restauré grâce au travail du pro qui, en reformulant les griefs des uns et des autres, permet de faire émerger ce qui n'est pas dit : on se rend ainsi compte que les reproches sur le manque d'implication de l'autre sont en réalité liés à une sexualité en berne ou au sentiment d'être méprisé(e) depuis que l'on est au chômage, par exemple. De même, ce qui se cache derrière les disputes familiales est peut-être l'impression que l'on ne nous fait pas confiance pour garder les petits-enfants ? Si l'on a consulté seul(e), le conseiller conjugal et familial peut restaurer une confiance en soi érodée par les disputes et la culpabilité de ne pas réussir à mieux s'entendre avec les siens. Il permet aussi de faire un point sur ses désirs : a-t-on envie de maintenir ce couple ? Envisage-t-on de moins voir ses enfants et petits-enfants pendant un temps ?

Si l'on souhaite aller plus loin et comprendre quels sont les aspects de notre histoire qui interfèrent dans notre relation amoureuse, le conseiller conjugal et familial peut orienter vers une thérapie conjugale. Il peut aussi suggérer une thérapie individuelle, si l'on a besoin de faire le deuil d'une relation car elle est trop abîmée pour être restaurée (« on s'est tellement disputés et/ou envoyé d'horreurs à la figure que rien n'y fait désormais »). Menée par un spécialiste (psy, thérapeute), la thérapie permet d'aller plus loin et dure plus longtemps.

