

Couple (Par Dominique Giré)

La thérapie de couple

C'est essentiellement, dans mon expérience personnelle et professionnelle, **l'apprentissage à l'écoute, de soi et de l'autre.**

Toute crise de couple est, à mon sens, une cristallisation intense de division interne (en **ne pouvant habiter son identité**) et externe (en **ne pouvant habiter la relation**), d'une carence à l'écoute au quotidien. Ce quotidien, cette « routine » comme on l'appelle souvent, qui fait suite à la **phase amoureuse et idéative** du début puis à la **phase des réalisations** en commun (dont les enfants), et qui entraîne la **phase de désillusion**, signifiée par reproches, ressentiments, fuite de diverses façons (souvent aller chercher ailleurs ce qui est manquant) ou même par la dépression chez certains car le deuil du couple imaginaire ne peut se faire. Cette carence à l'écoute, qui est une forme d'ignorance : s'ignorer ou ignorer l'autre représente une surdité à l'appel du désir, et une désorientation de celui-ci, **un empêchement inconscient à être aimé ou aimer.** Entrer en relation en vérité signifie là aussi, lâcher ses représentations – vœux – illusions –, et dans la rencontre avec l'autre (à l'extérieur, ou à l'intérieur ses peurs, souffrances, colères, tristesses), apprivoiser de s'abandonner. **C'est pourquoi la qualité de la vie sexuelle dans le couple est en lien directement avec la qualité d'écoute,** dans ce lâcher-prise. Mais, avant de lâcher, il s'agit de connaître ce que l'on tient, et pourquoi le cœur – ou/et le poing – sont si serrés, **pourquoi et comment la guerre intime du couple est le reflet de notre guerre intérieure inconsciente,** et de pouvoir explorer cela avec un tiers : identifications et contre-identifications avec la mère, le père, amour/haine du couple parental rejoué dans son couple. Accepter, et chercher même la présence de ce tiers, est déjà un acte d'alliance pour s'unir à nouveau dans une marche commune, - contrairement à l'acte (qui est si souvent un passage à l'acte, c'est-à-dire une pulsion) de chercher un(e) amant/amante, se jeter dans une nouvelle relation, requérir un avocat pour se séparer. **Ainsi, si le couple est le terrain privilégié des projections, de tout ce qui peut créer (ou recréer) de la souffrance, il est aussi par là même, dans la marche à travers les crises, une opportunité d'ouverture** à ce qui est différent de soi, à la notion d'altérité, à un grandir en humanité, en respect et en amour. Il est un chemin de connaissance.

« La réalité de l'amour vient de la conjugaison de la perte et du lien. Elle vient du fait qu'il y a ce lien, du fait que nous ne sommes pas, profondément, seuls, du fait qu'il y a vraiment l'autre et que cet autre est vraiment différent, parce que j'ai perdu tout ce qui de moi se mélangeait à lui, parce que ça s'est défait, parce que le deuil est venu. Telle est la toute nouvelle dimension d'aimer... L'homme et la femme d'aujourd'hui prennent conscience d'eux-mêmes par le mouvement qui approfondit leur relation. Cela est assez nouveau dans l'histoire de l'humanité... Nous allons vers une culture du sentiment, une culture de l'eros, vers une culture de l'éthique, c'est-à-dire la culture de ce qui se vit dans la relation. » Elie G. Humbert, cité dans Anne Fraisse « La fontaine de feu », Enseignement et initiation avec E.G.Humbert.

*« Aimez-vous l'un l'autre mais ne faites pas de l'amour une chaîne :
Qu'il soit plutôt une mer mouvante entre les rivages de vos âmes.
Que l'un remplisse à l'autre sa coupe, mais ne buvez pas dans la même coupe.
Donnez-vous l'un à l'autre de votre pain, mais ne mangez pas d'un même pain.
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux, mais que chacun de vous soit seul,
Telle les cordes d'un luth, bien qu'isolées, vibrent d'une même musique.
Donnez-vous vos cœurs, mais sans que l'un n'enferme celui de l'autre.
Car seule la main de la vie peut contenir vos cœurs.
Et tenez-vous ensemble, pas trop près cependant l'un de l'autre ;*

*Car les piliers du temple se tiennent à distance,
Le chêne et le cyprès ne poussent pas à l'ombre l'un de l'autre. »*
Khalil Gibran, *Le prophète*.

↳ www.association-chemins.fr