

La thérapie de couple

Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry

Extrait du *Livre noir de la psychanalyse*.
C. Meyer, éditrice, Les Arènes, 2005, p. 754-764

Madeleine Beaudry est professeur à l'université Laval (Québec). Depuis quinze ans, son enseignement et ses recherches portent sur les relations conjugales et familiales.

Jean-Marie Boisvert enseigne depuis quinze ans à l'école de psychologie de l'université Laval. Auparavant il a travaillé pendant vingt ans comme psychologue clinicien à l'hôpital Louis-H. Lafontaine à Montréal et a été professeur à l'université du Québec à Montréal. Il est spécialisé en thérapie de couple et dans le traitement de l'anxiété sociale.

Pour qui n'en a pas fait l'expérience, la thérapie de couple peut sembler une activité bien mystérieuse. C'est pourquoi nous aimerions vous faire découvrir notre démarche, radicalement différente de l'approche psychanalytique, mais souvent proche des thérapies systémiques¹

En quoi notre thérapie, que nous qualifierons de cognitivo-comportementale, se distingue-t-elle de la vision et du modèle d'action psychanalytique ? Dans une thérapie de couple, nous nous intéressons non pas à chacun des conjoints *individuellement*, mais aux interactions à l'intérieur du couple, c'est-à-dire aux échanges verbaux, aux activités partagées, à ce que chacun fait pour l'autre et à la façon dont chacun accepte l'autre. L'objet de notre analyse et de notre travail est proprement la *relation*. Ainsi, ceux que nous rencontrons ne se sentent pas remis en cause dans leur individualité : ce ne sont pas eux qui ont « un problème », c'est la relation.

Mais, d'abord, qui sont les conjoints qui viennent nous consulter ? Quelles sont les difficultés qu'ils rencontrent ? Et qu'attendent-ils d'une thérapie de couple ?

Ce que veulent les couples qui viennent en thérapie

En général, les conjoints qui veulent faire une thérapie de couple sont très insatisfaits de certains aspects de leur vie de couple, mais en apprécient d'autres. Ce peut être un préalable à une décision de divorce ou de séparation, mais, la plupart du temps, les couples que nous rencontrons ne sont pas insatisfaits au point de vouloir mettre un terme à leur relation ; ils désirent plutôt de profonds changements. Il est important de le souligner, car c'est souvent en se basant sur les points positifs, que les conjoints identifient, et auxquels ils tiennent que la thérapie sera enclenchée et évoluera. Si un des conjoints est totalement insatisfait de la relation et songe à la séparation, il vaudrait mieux que le couple consulte un médiateur en matière de divorce : la thérapie de couple est généralement inutile et même déconseillée dans ce cas, elle pourrait retarder et compliquer indûment le processus de divorce. Par conséquent, les couples que les spécialistes comme nous acceptent en thérapie sont généralement ceux qui considèrent que cela vaut la peine d'entreprendre une démarche pour améliorer leur vie de couple.

¹ Dans les théories systémiques, l'individu n'est pas considéré comme isolé, mais comme faisant partie d'un groupe à l'intérieur duquel chacun interagit. Les thérapeutes systémiciens interviennent auprès d'un groupe comme une famille ou un couple.

Prenons l'exemple de Marie et Jean qui rencontrent un thérapeute conjugal pour la première fois. Marie souhaite que la thérapie leur permette de mieux se comprendre l'un l'autre et de se respecter davantage : « Je ne comprends pas. J'ai l'impression que Jean est loin de moi. Avant, nous étions extrêmement proches, partageant tout. Maintenant, il rentre de plus en plus tard du bureau, comme s'il n'avait pas envie d'être à la maison, avec moi. Ça me fait beaucoup de peine. J'ai l'impression qu'il ne m'aime pas comme avant. J'essaie de lui en parler, mais je ne sais pas vraiment comment le lui dire. Je sens que ça l'énerve. Du coup, c'est moi qui suis en colère. » Jean voudrait que Marie cesse de le critiquer et l'accepte comme il est : « Je ressens comme une pression continuelle. J'ai l'impression que Marie essaie de me faire entrer dans un moule et je ne m'y reconnais pas. Elle me voudrait conforme à ce qu'elle désire, et cela m'exaspère. »

Il est évident que ces conjoints souhaitent moins de comportements désagréables et plus d'événements agréables, notamment sur le plan de la communication. Ils cherchent aussi davantage d'acceptation mutuelle. Enfin, leur but est de vivre le plus possible de moments agréables ensemble. Voilà ce que les conjoints expriment fréquemment lors des premières rencontres de thérapie. D'ailleurs, cela correspond à ce que la recherche sur les relations de couple indique. Les principaux éléments liés à la satisfaction conjugale à long terme sont les suivants :

- une bonne communication,
- l'acceptation mutuelle,
- et le renforcement mutuel (c'est-à-dire le partage de choses agréables ensemble et l'un pour l'autre).

Les résultats des chercheurs montrent que les couples les plus stables et les plus satisfaits éprouvent de la complicité, de l'amitié, expriment mutuellement leur affection et leur tendresse, partagent leur histoire et se soutiennent dans les moments difficiles. Ainsi, ce que les conjoints attendent de la thérapie de couple correspond très exactement à ce qui, selon les résultats de la recherche, compose le registre de la satisfaction conjugale.

Une thérapie de couple efficace pour une relation plus heureuse

En principe, la thérapie de couple devrait permettre aux conjoints de vivre une relation plus heureuse. Il est donc pertinent de se demander quelle forme de thérapie leur permettra d'atteindre leurs objectifs. Parmi toutes les approches utilisées en thérapie de couple, celle dont l'efficacité est la mieux démontrée sur le plan scientifique, c'est la thérapie de couple *comportementale*². C'est donc celle que nous avons adoptée.

Dans toute forme de psychothérapie, il existe plusieurs composantes. Par exemple, le psychothérapeute peut écouter ce que la personne exprime, essayer de comprendre pourquoi le problème présenté existe, suggérer des façons de voir différentes, proposer de nouvelles façons d'agir, etc. Parmi ces interventions, certaines peuvent être utiles, d'autres inutiles, et d'autres nuisibles. Comment pouvons-nous les distinguer ? Comment savoir lesquelles sont les plus efficaces ? Pour répondre à ces questions, les chercheurs utilisent une procédure appelée « démantèlement ». Elle consiste à appliquer différentes composantes d'un type d'intervention à différentes personnes, et à évaluer lesquelles apportent les meilleurs résultats et aident vraiment les conjoints dans leur recherche d'une relation conjugale plus satisfaisante. Le démantèlement a été appliqué à la thérapie de couple comportementale, et on a découvert que les interventions efficaces consistaient en :

- un « entraînement à la communication et à la résolution de problèmes »,

² Comme plusieurs auteurs, nous considérons que les termes « comportemental » et « cognitivo-comportemental » sont relativement équivalents.

- et un « entraînement aux échanges positifs ».

Il n'y a pas de « coupable » : le thérapeute analyse sans juger

Avant de passer à la description de ces deux modalités d'intervention, examinons le principe de base qui sous-tend l'analyse des difficultés conjugales en thérapie de couple comportementale. C'est ce qu'on appelle *l'analyse des séquences d'interaction*. Il s'agit de mettre l'accent sur les *interactions* entre les conjoints plutôt que sur leurs *déficits* individuels. Ce changement de perspective est majeur dans l'analyse de ce qui fait problème.

Par exemple, lorsqu'on essaie, avec les conjoints, de comprendre ce qui est survenu lors d'un échange problématique, on tente de saisir comment s'est déroulée la séquence des paroles, des sentiments et des perceptions (cognitions) et ce qui en résulte. On essaie de découvrir comment l'enchaînement des événements provoque les comportements problématiques et suscite l'insatisfaction chez l'un et l'autre des conjoints, à un moment précis de la vie quotidienne. Voyons un exemple d'une telle séquence d'interactions entre Marie et Jean :

Marie : J'ai invité mes parents à dîner ce soir.

Jean : Quoi ! Et tu ne m'en as pas parlé (*Jean se sent irrité d'avoir été ignoré dans cette prise de décision*). C'est incroyable ! Est-ce que j'ai le droit de dire mon opinion dans cette maison ? (*Jean semble généraliser et percevoir cet événement comme étant habituel*).

Marie : Tu ne vas quand même pas en faire une histoire (Marie perçoit la réaction de Jean comme exagérée). C'est moi qui fais le repas ce soir ; je peux bien inviter qui je veux.

Jean : C'est ça. Fais comme si je n'existais pas.

L'analyse de cet échange conflictuel permet de constater comment les conjoints s'influencent mutuellement, comment chacun provoque l'autre, d'une certaine façon, en même temps qu'il réagit à son comportement. En mettant l'accent sur l'enchaînement des événements, on évite de chercher un « coupable », chaque conjoint ayant sa part de responsabilité dans la chaîne problématique. En effet, dans cette séquence d'interaction chacun aurait pu, à un moment différent, prendre la responsabilité de dire ou de ne pas dire quelque chose, donc de présenter un comportement verbal (et même non verbal) différent. Ceci aurait sans doute eu pour effet de modifier toute la suite de la séquence. Par exemple, Marie aurait pu dire : « Oui, j'ai peut-être fait une erreur. Je vois bien que tu ne te sens pas respecté. » Ou Jean : « Je sais que tu n'as pas vu tes parents depuis longtemps et je comprends que tu aies envie de les voir. Mais, à l'avenir, j'aimerais si possible que tu m'en parles avant de décider. » Ces paroles auraient probablement permis d'éviter un conflit inutile. Dans la perspective comportementale, l'implication de chacun, sa volonté d'apporter sa contribution au changement, sera importante pour atteindre les objectifs de chacun.

Grâce à l'analyse des séquences d'interaction, le thérapeute montre aux conjoints comment il « décortique » le problème, sans prendre parti pour l'un ou l'autre. Par exemple, au cours d'une entrevue, il dira : « Vous discutiez assez bien tous les deux jusqu'à ce que Jean fasse une remarque à propos des retards à payer les comptes. À ce moment, vous avez tous les deux commencé à parler plus fort, vous êtes devenus plus agités ; Marie a reculé sa chaise et a fait une remarque sarcastique et Jean a répondu par une critique. Puis vous vous êtes critiqués à tour de rôle. » Avec un tel *feedback* (c'est-dire lorsque nous tendons aux conjoints le miroir de ce qu'ils ont fait et dit), nous *décrivons* la situation *sans l'interpréter*. Nous soulignons l'effet d'un comportement sur un autre, tout en évitant de porter un jugement de valeur sur l'un ou l'autre des conjoints. L'analyse des séquences d'interaction aide les conjoints à être plus critiques face à leur propre comportement, à percevoir ses conséquences sur l'autre et à réfléchir aux stratégies à mettre en œuvre pour atteindre leurs objectifs.

Retrouver le plaisir d'être ensemble ou l'entraînement aux échanges positifs

Les recherches qui comparent les couples « satisfaits » de leur relation et ceux qui se disent « insatisfaits » permettent de mieux comprendre ce qui est lié à la satisfaction conjugale. Ainsi, sur les plans verbal et non verbal, les couples insatisfaits présentent un taux plus faible de comportements jugés agréables par le conjoint et un taux plus élevé de comportements jugés désagréables, par rapport aux couples satisfaits. L'un des principaux problèmes des couples en difficulté consiste à ne plus « être bien ensemble », à ne plus faire de choses agréables l'un pour l'autre et à ne plus vivre des moments agréables où ils s'apprécient. Au contraire, ils se disputent souvent et sont envahis par des émotions négatives (tristesse, sentiment d'abandon, colère, mépris, etc.), ils adoptent une attitude défensive ou ont tendance à fuir la relation. C'est pourquoi les procédures destinées à augmenter les événements et les sentiments positifs apparaissent comme un des premiers moyens à employer pour augmenter la satisfaction conjugale.

Le but consiste ici à augmenter la fréquence des moments agréables dans des domaines non conflictuels. Pour cela, chacun devra augmenter le nombre des comportements qui peuvent susciter des émotions positives chez les deux partenaires. Grâce à cette approche, les conjoints vivent une expérience de succès : ils découvrent qu'ils peuvent améliorer leur relation et en retirer des bénéfices importants. D'ailleurs, les émotions positives envers son (sa) conjoint(e), dans la vie quotidienne, sont un des gages de la stabilité de l'union des couples satisfaits. De façon surprenante, les résultats des recherches montrent que c'est l'absence de sentiments positifs et non la présence de sentiments négatifs qui prédit le divorce chez les couples ³.

Ainsi, même si les conflits ne sont pas résolus, le fait de vivre de nouvelles expériences positives permet aux conjoints d'être mieux disposés à collaborer pour effectuer des changements dans des domaines plus conflictuels.

Voici un exemple tout simple : des conjoints avaient des problèmes importants avec leur fils. Ils ne parlaient que de cela et étaient continuellement en conflit à ce sujet. Nous leur avons suggéré de faire des activités agréables *ensemble*. La semaine suivante, ils ont fait une promenade en forêt. Ils en sont revenus plus détendus ; ils ont réussi à parler calmement de leurs problèmes et à trouver des solutions. Évidemment, nous ne voulons pas dire qu'une promenade dans une forêt québécoise, quelque magnifique qu'elle soit, suffise à résoudre tous les conflits conjugaux ! Mais le simple fait de passer un moment agréable *ensemble* permet souvent de retrouver des émotions et des attitudes plus positives.

Réapprendre à communiquer

L'entraînement à la communication tient une place très importante en thérapie de couple comportementale. D'une part, les recherches montrent que les couples en difficulté rapportent, en premier lieu, des problèmes de communication comme cause de leur insatisfaction. D'autre part, les chercheurs sont quasi unanimes pour dire que les couples satisfaits se distinguent des couples insatisfaits non par le genre de problèmes qu'ils vivent, mais par les habiletés et les stratégies

³ J. M. Gottman, K. D. Ryan, S. Carrère et A. M. Erley, dans H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant et J. H. Bray, éd., *Family Psychology*, Washington, DC : American Psychological Association, p. 147-174.

employées pour résoudre ces problèmes ⁴. Lorsqu'ils tentent de surmonter leurs conflits, leurs habiletés de communication contribuent grandement au rétablissement d'émotions plus positives ⁵.

L'entraînement à la communication et à la résolution de problèmes consiste à adopter des comportements qui permettent d'établir et de maintenir une bonne communication, *surtout* dans des situations conflictuelles, et à résoudre les conflits dans le meilleur intérêt de chacun. De quoi s'agit-il ?

- On « *écoute activement* » : on montre à l'autre que l'on est intéressé par ce qu'il dit, on essaie de comprendre son point de vue bien qu'il soit différent du sien.
- On « *vérifie* » que l'on comprend bien le message de l'autre.
- On « *exprime ses pensées et ses sentiments d'une manière non accusatrice* ».

Parfois il y a lieu d'utiliser une procédure systématique de résolution des problèmes. Enfin, dans le cadre d'un tel entraînement, il est souvent important d'aider les conjoints à vérifier la pertinence de leurs perceptions et de leurs croyances concernant la vie conjugale.

Avant de procéder à des exercices, le thérapeute analyse avec les conjoints leur façon de communiquer au cours d'un échange portant sur une difficulté de leur choix. À l'aide de la grille d'auto-observation de la communication présentée au tableau 1, chaque conjoint évalue son propre comportement pendant ce court échange et compare ses résultats avec ceux du thérapeute. À la suite de cette analyse et en accord avec le thérapeute, chaque conjoint choisit deux ou trois de ces comportements qu'il désire améliorer dès maintenant et qui feront l'objet d'une attention particulière au cours des échanges suivants pendant les entrevues, de même que dans la vie quotidienne du couple.

L'utilisation de bonnes habiletés de communication constitue, en quelque sorte, la première étape pour être en mesure de résoudre ses conflits conjugaux. À cet égard, il est intéressant d'observer comment se distinguent les couples *satisfaits* des couples *insatisfaits* de leur relation lorsqu'ils tentent de régler un différend.

- Dans le groupe de couples satisfaits, les deux conjoints utilisent un plus grand nombre de comportements de résolution de problème positifs (description neutre et positive du problème, expression de son accord, humour) que de comportements négatifs (plaintes, critiques, attitude défensive, escalade des reproches).
- Dans le groupe de couples insatisfaits, au moins un des conjoints montre un plus grand nombre de comportements négatifs que de comportements positifs.

En lien avec ces résultats de recherche, *l'entraînement à la communication* suggère des pistes intéressantes pour qui cherche vraiment à résoudre ses conflits : faire des demandes plutôt que de se plaindre, faire des critiques constructives, écouter et cesser de se défendre ⁶.

Apprendre à s'accepter mutuellement

Même si la thérapie de couple comportementale contribue à améliorer la satisfaction conjugale chez plusieurs couples, la recherche a montré qu'environ 50 % des couples ne présentent plus d'amélioration importante deux ans après la fin de la thérapie. Devant ce fait, plusieurs chercheurs

⁴ M. Beaudry, J.-M. Boisvert, M. Simard, C. Parent et M.-C. Biais, « Communication: A key component to meeting the challenges of stepfamilies », *Journal of Divorce & Remarriage*, 2004, 42: 85-104.

⁵ J. M. Gottman et coll., *op. cit.*, p. 154.

⁶ M. Beaudry et J.-M. Boisvert, *S'affirmer et communiquer*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1979.

ont tenté d'apporter des modifications dans la thérapie. Ces essais se sont souvent avérés infructueux. Toutefois, une proposition alliant la thérapie de couple comportementale traditionnelle, que nous venons de présenter, à des procédures qui visent à augmenter l'acceptation mutuelle dans le couple semble prometteuse ⁷.

La recherche a montré que les conjoints qui ne s'améliorent pas en thérapie sont ceux qui sont plus âgés, plus perturbés, moins impliqués émotionnellement dans leur relation et plus différents l'un de l'autre sur des caractéristiques fondamentales. Ces conjoints présentent généralement de la difficulté à collaborer pour changer leurs comportements. Selon Jacobson et Christensen, la thérapie devrait alors consister à les aider à vivre avec ce qu'ils ne peuvent pas changer, du moins s'ils veulent continuer à vivre ensemble. Pour y parvenir, les conjoints sont encouragés à devenir plus empathiques face à leurs différences et à unir leurs forces devant un problème plutôt que de se disputer. Une autre stratégie consiste à développer la tolérance devant les actions aversives du conjoint et à être plus en mesure de prendre soin de soi.

Les résultats de recherches sur ces procédures d'acceptation permettent de penser que les couples, qui ont peu de chances de s'améliorer par l'approche comportementale traditionnelle, trouveraient là des moyens d'améliorer leur relation conjugale et d'être plus satisfaits. De plus, ces procédures peuvent s'intégrer à la thérapie de couple plus traditionnelle et aider les couples qui s'améliorent déjà en thérapie à accroître leurs habiletés et à maintenir un haut niveau de satisfaction conjugale.

C'est en se remettant en cause que les thérapeutes apprendront à mieux aider les couples en difficulté

Une des forces de la thérapie de couple cognitive-comportementale tient au fait que, depuis ses tout débuts, elle s'appuie sur des méthodes de recherche solides. Cette position l'incite à se remettre en question et à tenter de repousser ses limites par des recherches. Cela a pour effet de nourrir la pratique et de démystifier un discours souvent trop louangeur sur les effets magiques des thérapies. Par ailleurs, plusieurs thérapeutes comportementalistes sont également des chercheurs. Ainsi, les liens entre la recherche et la pratique demeurent étroits.

Dans un contexte social en grande mouvance, un pourcentage de plus en plus important de conjoints décide de mettre fin à leur relation amoureuse. Ce choix n'est plus un péché, ni une tare sociale, ni un échec. Il demeure cependant une expérience difficile à vivre pour plusieurs conjoints qui souhaiteraient plutôt composer avec leurs difficultés et apprendre à les surmonter. C'est ce que vise la thérapie cognitivo-comportementale. Souhaitons que les nombreuses études scientifiques dans ce domaine, menées aujourd'hui à travers le monde, continuent à améliorer les résultats de cette thérapie.

⁷ N. S. Jacobson et A. Christensen, *Integrative Couple Therapy : Promoting Acceptance and Change*, New York, Norton, 1996.

TABLEAU 1 : GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DE LA COMMUNICATION

NOM : DATE :

Évaluez votre propre comportement en encerclant le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous avez fait, selon vous. Le point 1 correspond à « jamais », le point 7 à « très souvent », et les autres points se situent entre « jamais » et « très souvent ».

1.1 Je dis clairement, précisément et brièvement ce que je pense et ressens.	1	2	3	4	5	6	7
1.2 J'exprime mes sentiments positifs.	1	2	3	4	5	6	7
1.3 J'exprime ce que je ressens d'une façon non accusatrice, mais directe et constructive.	1	2	3	4	5	6	7
1.4 J'exprime mes demandes d'une façon constructive.	1	2	3	4	5	6	7
1.5 Je ne sors pas du sujet.	1	2	3	4	5	6	7
1.6 Je respecte l'autre : pas d'insultes, de compliments déguisés, de sarcasmes, de remarques désobligeantes sur le passé ou le présent.	1	2	3	4	5	6	7
2.1 Je laisse l'autre parler.	1	2	3	4	5	6	7
2.2 J'écoute l'autre d'une façon active.	1	2	3	4	5	6	7
3.1 Je vérifie si j'ai bien compris ce que l'autre a dit.	1	2	3	4	5	6	7
3.2 Je vérifie si l'autre a bien compris ce que j'ai dit.	1	2	3	4	5	6	7
3.3 Je vérifie si l'autre pense ou ressent ce que je crois qu'il pense ou ressent.	1	2	3	4	5	6	7
4.1 Je vérifie les besoins de l'autre et je les respecte.	1	2	3	4	5	6	7
4.2 Je remarque le côté positif de ses comportements, de ses idées et de ses sentiments.	1	2	3	4	5	6	7
4.3 Quand je suis d'accord avec l'autre, je le dis honnêtement.	1	2	3	4	5	6	7
4.4 Quand je ne suis pas d'accord avec l'autre, je reconnais quand même que son point de vue peut avoir du sens pour lui (elle).	1	2	3	4	5	6	7

M. Beaudry et J.-M. Boisvert, *Psychologie du couple*, Montréal, Éditions du Méridien, 1988, p. 315-316.