



JUN  
2011  
NO 18

# LA GAZETTE



*Je change  
donc je suis!*

*Non! Je suis  
donc je change!*

*Qu'est-ce que  
ça change?*

*Ben...tout!*

*Oh! Oh! Je sens  
qu'on est parti  
pour un bon e-change!*

*...Je ne suis plus,  
mais je donne  
le change...*

**question de changement ou...  
le changement en question**

entretien avec **François ROUSTANG**, hypnothérapeute



Le choc du calendrier fait que nous pourrions intituler cette rubrique

## Nos joies et nos peines.

En effet, nous nous réjouissons d'annoncer que Couple et Famille a engagé, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2011, **Kristine Reynaud de la Jara** comme médiatrice familiale. Il y a de nombreux mois que nous sommes heureux de la collaboration ponctuelle qu'elle nous offre et qui s'est manifestée notamment dans les derniers numéros de la Gazette. Elle est aujourd'hui membre de l'équipe à part entière. Juriste, médiatrice familiale, spécialisée dans le contexte des familles multiculturelles, Kristine Reynaud de la Jara pratique en plusieurs langues : anglais, allemand, espagnol, et bien sûr français !

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2011, nous avons, avec plaisir, concrétisé la poursuite de la collaboration avec **Béatrice Leiser**, conseillère conjugale diplômée, bien connue elle aussi de nos lecteurs. Béatrice Leiser reçoit des couples parlant espagnol ou français.



Avec beaucoup de tristesse, nous apprenions, le 9 mai, le décès de **Marie-Jo Favez**, initiatrice de la médiation familiale à Couple et Famille depuis 1999 et membre du comité depuis 1991. En près de 20 ans de collaboration, tant ses clients que nous, ses collègues, avons bénéficié de son dynamisme, de son écoute attentive, de son souci de l'équité jusque dans les petits détails. Marie-Jo avait devant elle plein de projets, notamment d'instaurer à Couple et Famille une antenne de médiation entre parents et adolescents; nous allons poursuivre son projet avec l'enthousiasme qu'elle nous a insufflé.

Au comité de Couple et Famille depuis octobre 1997, **Elisabeth Gabus-Thorens** a annoncé sa démission lors de l'Assemblée générale de mars 2011, en raison des nouveaux engagements qu'elle a pris. Nous la remercions pour toutes ces années de soutien sans faille et d'accompagnement exigeant à la définition toujours en mouvement de notre service.

Enfin nous avons le plaisir d'accueillir un nouveau membre du comité en la personne de **Georges Albert**, élu lors de la dernière Assemblée générale. Nous nous réjouissons de cette nouvelle collaboration et vous invitons à faire sa connaissance en page 19.

Pour des raisons d'équité et de fidélité à notre mission de soin mais aussi d'information et de prévention, la formule d'abonnement à **LA GAZETTE** a été supprimée au profit d'une plus large distribution gratuite auprès des services sociaux et publics concernés par les thèmes traités.

*Les membres de l'association recevront toujours gratuitement notre journal.*

**L'intégralité de nos articles est désormais à votre disposition sur notre site [www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch).**

Pour obtenir un numéro en particulier, vous pouvez vous adresser à notre secrétariat.

# Couple et Famille c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de la FRTSCC (Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale, thérapie de couple et de famille.

Depuis plusieurs années, nous avons également développé des programmes de prévention, sous forme de parcours de groupe et de soirées-débats.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)

Avec le soutien de

l'Eglise catholique  
romaine de Genève



et

la République et  
canton de Genève





## DANS CE NUMÉRO

NEWS 2

ÉDITO 3

Elisabeth GABUS-THORENS

INVITÉ POUR VOUS 4

**M. François ROUSTANG**  
philosophe et hypnothérapeute  
**Changer pour être? Ou être  
pour changer?**

Véronique HÄRING

MÉDIATION FAMILIALE 10

**La médiation : un espace  
de changement**

Kristine REYNAUD DE LA JARA

À LIRE 12

**Éloge de la lenteur**  
de Carl HONORE  
Béatrice LEISER

UN PARTENAIRE SE PRÉSENTE 13

**L'association: Astrame -  
Genève**

COUPLE 14

*Changer l'autre*  
Monika DUCRET

FAMILLE 16

**A propos de «Romans d'ados»**

Laurent BUSSET

SPIRITUALITÉ D'ICI ET D'AILLEURS 18

**A vin nouveau,  
autres neuves**

Philippe MATHEY

COMITÉ 19

**Présentation**  
de M. Georges ALBERT

Il m'a été demandé de faire part de mon expérience au comité de Couple et Famille dans lequel j'ai siégé un certain nombre d'années et que je quitte aujourd'hui, ayant pris des engagements nouveaux qui m'ont contrainte à faire des choix.

Or, cette édition de notre journal a pour objectif de réfléchir aux processus de changement, processus qui doivent se concilier le plus souvent avec la nécessité de prendre du temps. Qui dit prendre du temps, dit également se confronter à une certaine lenteur. Faut-il donc faire l'éloge de la lenteur ?

Tout processus humain demande des temps d'écoute, de concertation, de réflexion avant de passer à l'action. De plus, dans toute vie en communauté, il y a des moments de communion et des moments de tensions qui exigent qu'on leur consacre du temps. Nous en avons tous fait l'expérience à un moment ou l'autre de notre vie personnelle ou familiale.

La vie à Couple et Famille n'échappe pas à la règle. A travers sa recherche constante visant à aider les couples en difficultés, Couple et Famille a dû faire face à la modification de ses activités : partant du conseil conjugal, elle a élargi la palette de ses activités pour les couples et familles en crise (médiation, thérapie de famille, conseil parental) et elle a également réfléchi à des activités de prévention (conférences, création d'un journal, liens avec d'autres institutions).

Structure constituée d'une majorité de bénévoles et intégrée à l'Eglise catholique lors de sa création il y a trente ans, elle est devenue un centre de professionnels reconnus. Elle a également acquis une structure indépendante de l'Eglise, quoique en lien avec elle.

Tous ces changements sont le fait des professionnels aidés du comité. Certains se sont faits de manière « naturelle », d'autres ont eu une gestation plus longue et plus difficile. Etant d'une nature assez impatiente, j'ai pour ma part dû apprendre que les changements, pour être favorables et acceptés par tous, ont besoin de temps. Ils requièrent de la patience et doivent s'accompagner d'une volonté d'écoute des besoins de chacun comme de ceux de l'institution.

C'est aussi dans la durée que j'ai appris à connaître les professionnels de Couple et Famille et à apprécier leurs nombreuses compétences et l'importance qu'ils donnent à apporter conseils et aide de qualité aux familles et aux couples. De même, il a été agréable de travailler au comité tout au long de ces années avec des membres dont l'engagement et le sérieux sont indéniables.

Apprendre à prendre le temps pour obtenir un résultat de qualité, voilà un apprentissage que j'ai effectué dans cette institution.

Je garderai de Couple et Famille le souvenir d'une institution qui a le souci d'être à portée de chacun, de répondre aux besoins de tous. Une institution qui réfléchit et évolue en fonction de la nécessité. Aujourd'hui, Couple et Famille répond à des demandes variées et elle a de nombreux projets d'avenir. Je lui souhaite de continuer à tracer le chemin qu'empruntent avec soulagement de nombreux couples et familles.

En dernier lieu, et c'est pour moi très important, je n'oublierai pas les personnes que j'y ai rencontrées et les amitiés partagées.

**Elisabeth GABUS-THORENS**  
ex-membre du comité





INVITÉ  
POUR  
VOUS

## François ROUSTANG

est philosophe  
et hypnothérapeute.

Il a été psychanalyste durant plus de vingt ans avant de rompre avec cette discipline et développer des travaux sur l'hypnose. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages.



# Changer pour Être? ou

# Être pour changer?

*Avec vous, nous aimerions comprendre plus précisément ce qui se passe dans une thérapie, les ressorts des changements qui surviennent, ou pas, et qu'est-ce qui incombe d'une part au patient, d'autre part au thérapeute dans le processus thérapeutique.*

*Alors, pour commencer, selon vous, qu'est-ce qui amène quelqu'un à vouloir changer ?*

Je pense qu'on ne change que si on n'en peut plus, que si on ne supporte plus l'un de nos comportements ou ses conséquences. Autrement dit, on ne change que lorsqu'on est acculé à changer.

*Pourtant il n'est pas rare de voir arriver en thérapie des gens qui souffrent de leur situation et disent vouloir changer, mais qui rapidement tournent les talons, repartant avec leurs difficultés ?*

C'est vrai qu'il y a beaucoup de gens qui demandent à changer. Mais il n'y en a pas beaucoup qui le veulent vraiment, parce que pour changer, il faut d'une part que, négativement, on ne puisse plus supporter la situation dans laquelle on se trouve et, d'autre part, positivement, qu'on soit capable de prendre des risques. S'il y a ces deux facteurs, si quelqu'un est dans ces conditions-là et peut se dire «quels que soient les risques, je les prends parce que je ne peux plus supporter la situation actuelle», alors un changement se fait très vite : en une ou deux séances

c'est fait. Mais si la personne, qui sent les changements

qu'elle va devoir faire dans ses habitudes, se pose des questions comme «est-ce que ça vaut la peine ? Et qu'est-ce qui dit que... ?». Là, c'est perdu : la personne n'est pas prête à prendre le risque.

*Et très souvent, le changement, on l'attend...chez l'autre ! On entend beaucoup cette attente dans les couples que nous recevons, par exemple, « s'il était plus attentionné... si elle était moins agressive, ... tout irait mieux dans notre relation ». Comment est-il possible de sortir de cette logique ?*

Supposez que dans le couple ce soit l'homme qui dise «si ma femme était comme-ci, comme-ça, ça pourrait marcher» et que la femme soit celle qui effectivement est davantage disposée à changer, à s'adapter aux demandes de son conjoint, alors, plutôt que de tenter de changer le regard du mari, j'essaierais de changer la femme qui veut bien changer en lui proposant cela : «est-ce que vous pouvez être ce que vous êtes ? Vous ! Pas selon l'image que votre mari a de vous, mais selon vous. Pouvez-vous être, plus intensément ce que vous êtes ?»

*Et si elle accepte, comment lui permettriez-vous d'être plus intensément elle-même ?*

Par une petite séance de présence à elle-même. Je proposerais un truc très simple : «Madame, vous touchez votre index avec votre pouce, c'est-à-dire, vous êtes toute entière dans cette sensation». C'est tout ! Quand un des membres du couple fait cet exercice-là, l'autre va être fasciné et se demander ce qu'il se passe. Là, le mari ne pourra plus regarder sa femme comme avant.

*Qu'est-ce qui a changé ?*

Il s'aperçoit désormais qu'il est devant une femme qui est elle-même, qui a le poids de son existence ; elle n'est plus une «petite» femme qui essaye simplement de faire plaisir ou qui est furieuse de ce qu'il lui impose. Elle est là. Quelque chose a changé en elle.

*Que va-t-il se passer pour lui ? Car on sait bien que dans un couple, lorsque l'un change, l'autre ne peut plus continuer à fonctionner de la même manière : il est contraint au changement aussi ?*

Ah ! Il va être obligé. Il va forcément changer, pas fatalement en bien ! Il va peut-être dans un premier temps être fou furieux que sa femme soit tranquille et lui dise «je suis comme ça, avec mes qualités, mes défauts, mes incapacités et puis c'est tout».

*Ce n'est d'ailleurs pas seulement*



*le mari qui va changer, mais toute la dynamique du couple ?*

Oui, et ça crée quelques fois des drames parce que le conjoint ne peut pas supporter que l'autre soit tranquille et ne se sente plus coupable. Mais, vous savez, si elle est ce qu'elle est, il arrivera ce qui arrivera, ils pourront s'entendre mieux ou ne plus s'entendre ou divorcer, on s'en fiche, nous!

*On s'en fiche, nous, comme thérapeutes ?*

Oui, puisque notre but c'est de permettre à quelqu'un qui le veut bien d'être là. Après les conséquences!...Moi je dis «il n'y aura que des bonnes conséquences! Si un des protagonistes du couple est vraiment tranquillement là et d'une certaine façon ne s'occupe plus de l'autre, c'est tout bon: si jamais un homme, une femme se met là où il est, après, tout ce qui arrivera sera bon: si

vous prenez une décision dans cet état où vous êtes bien adhérant à vous-même, tout entier là, vous ne le regretterez jamais. Jamais! Encore faut-il en faire l'expérience!

*Voilà une phrase choc pour les couples: «on ne s'occupe plus de l'autre»! Qu'est-ce que cela veut dire? S'agit-il d'être égoïste ?*

Certainement. Ce qui rendra possible beaucoup de générosité. Si vous êtes vraiment égoïste, c'est-à-dire vraiment en correspondance avec ce que vous êtes, vous pourrez être très généreux.

*Peut-être faut-il préciser ce que*

*vous entendez par «égoïste»? Faut-il ne penser plus qu'à soi, ne tenir compte que de soi ?*

Non, ce qui est subtil c'est qu'«être égoïste» ne signifie pas «ne tenir compte que de soi», c'est «être là». Ce n'est pas du tout la même chose. «Tenir compte de mes plaisirs, de mes désirs», bon, d'accord, mais il s'agit surtout de savoir si soi-même on est bien là, dans son propre corps, dans sa propre vie, sans s'occuper de l'autre, sans avoir une intention de répondre ou de ne pas répondre à l'autre avant d'avoir trouvé sa juste place; si on y parvient, le «oui»



ou le «non» à l'autre aura une résonance complètement différente.

*Je voudrais revenir sur ce que vous disiez précédemment concernant le rôle du thérapeute: «notre but est de permettre à quelqu'un qui le veut bien d'être là» sans se préoccuper ni des résultats, ni des conséquences. Le thérapeute ne doit-il avoir aucune attente, aucune intention, aucun souhait pour son patient? Doit-il être indifférent au fait que son patient aille bien ou mal ?*

Ce n'est pas de l'indifférence, c'est un état de non-différence: je ne peux pas ne pas être

heureux quand quelqu'un fait un pas en avant dans sa vie, je ne peux pas ne pas attendre que les gens aillent bien, mais en même temps ça m'est égal parce que je ne peux pas m'attribuer l'échec ou le succès. Je peux m'attribuer simplement le fait d'être là, en présence de la personne, et d'être assez astucieux pour soupçonner qui est là. C'est tout. C'est tout ce qu'on me demande, donc que j'échoue ou que je réussisse c'est la même chose. Parfois, des thérapeutes viennent me voir et me disent «si j'ai échoué, c'est que je suis mauvais». Je leur dis «ce n'est

pas parce que vous réussissez que vous êtes bon!», ils sont étonnés: «comment ça?»; et bien non! Il faut se débarrasser de l'un et de l'autre, je n'attends pas plus le succès que l'échec.

*Ce qui rend au patient une responsabilité sur sa vie, ses choix, leurs conséquences et ôte au thérapeute sa casquette d'«expert en solutions» ?*

Vous savez les gens qui viennent en thérapie ont souvent

déjà ruminé la solution, tant ils souffrent de la situation. Ce sont eux qui trouvent la solution, pas nous. Donc c'est très facile, encore faut-il que nous soyons ce que nous avons à être pour pouvoir dire: «Je vous propose un espace où vous allez pouvoir vous installer». Le thérapeute est quelqu'un qui n'a pas de but autre que celui de permettre à l'autre de trouver son chemin. Il m'arrive d'ailleurs de temps en temps que les gens ont déjà changé quand ils viennent me voir. Et moi je suis comme le notaire: ils ont besoin d'un coup de tampon... Je ne fais rien!

*Ils demandent une sorte de*



permission ?

Une reconnaissance : «ma vie a tellement changé, je fais tellement de chose! Mais est-ce que je suis dans l'illusion ou pas?» et notre réponse prend la valeur...d'un acte notarié!

*Pour pouvoir trouver son chemin, il faut déjà savoir où l'on est, d'où l'importance de s'installer dans le présent ?*

Oui, d'ailleurs je dis parfois : «si vous voulez aller à 30 mètres, commencez par poser vos pieds où vous êtes!». Quand je demande à quelqu'un «est-ce que vous êtes ici ?», il me répond «Ben bien sûr, je suis ici !», «Non : est-ce que vous êtes ici et *uniquement* ici ?». Si quelqu'un accepte ça, c'est une déflagration! C'est toute la vie qui change! Je suis là, aujourd'hui, je n'ai aucun regret, je n'ai aucune perspective, mais je suis là.

*C'est difficile, car justement, nous avons plutôt tendance à avoir des regrets, nous essayons parfois de fuir nos souffrances, nous attendons des jours meilleurs, etc...*

...mais on n'est pas là. On n'adhère pas! Quelques fois je dis même, «ne cherchez pas à adhérer, ne cherchez pas à accepter la situation, ce n'est pas la peine, simplement constatez. Mais constatez *totalemment*! Collez! Qu'il n'y ait pas de différence entre vous et la constatation. Votre situation est ce qu'elle est, il n'y a rien à changer! Surtout ne pas changer!». Alors c'est ça finalement le paradoxe du changement : «qu'est-ce qu'il y a à changer? Rien, il y a à adhérer, c'est tout». C'est pour moi une des définitions de l'hypnose : être en face de la situation et l'accepter toute entière, avec tous les paramètres que je connais et tous les paramètres que je ne connais pas. Mais ce n'est pas facile.

*Dans le fond, ce n'est pas le changement qui prend du temps, mais c'est s'installer dans le présent et devenir capable d'appréhender la globalité de la situation ?*

Oui, tout à fait, mais plutôt que «globalité» qui évoque quelque chose de vague, je dirais «tout à la fois», c'est plus détaillé. L'hypnose permet d'ouvrir à cette capacité d'appréhender «tout à la fois», par nos multiples canaux sensoriels. Les comparaisons que j'ai faites dans un livre, ce sont d'une part celle de l'enfant et d'autre part celle du rêve. Le bébé, s'il va bien, s'il est bien entouré, alors il est là, complètement. Il n'a pas besoin de réfléchir, il est là totalement dans l'état où il est.

*En effet, les enfants ont cette capacité magnifique d'être entièrement dans le moment présent, absorbés totalement dans une activité!*

Complètement! Et plus ils sont bébé, plus ils le savent. Ils passent d'une modalité sensorielle à l'autre. Qu'ils appréhendent la situation par le toucher ou la visualisation, c'est la même chose, les canaux sensoriels se mélangent. Il n'y a plus de distance. C'est merveilleux ça!

*L'hypnose permettrait de retrouver cette manière d'être au monde ?*

Oui absolument, et elle permettrait de retrouver la complexité que l'on voit dans les rêves. Quand j'étais psychanalyste et que quelqu'un me racontait un rêve, je lui disais «on va voir quel sens cela peut avoir». Maintenant je fais différemment : «vous m'avez raconté un rêve? Recommencez, une fois, deux fois, trois fois, jusqu'au moment où vous allez adhérer au rêve : vous êtes dans le rêve, c'est vous qui êtes en train de rêver, mais main-

tenant vous le rêvez éveillé. Allez! Collez, collez à ça! Il y a rien à ajouter, votre rêve est ce qu'il est, votre rêve c'est vous qui l'avez fait ; c'est vous, alors allez-y! Adhérez !» Il y a rien à ajouter. Surtout ne pas interpréter!

*Plus on réfléchit sur le rêve, plus on est à distance de soi ?*

C'est ça. Si vous prenez un sportif... qui joue au tennis, par exemple : s'il a quelque distance par rapport à son jeu, s'il se regarde un temps soit peu, il est foutu. L'art du champion c'est d'ignorer complètement la bêtise ou la maladresse qu'il a commise l'instant d'avant. Federer! Il dit explicitement «laissez-moi ½ heure et j'aurai oublié que j'ai perdu!» Même si ce n'est pas vrai, il sait comment faire! Lui, c'est vrai-

ment le modèle du type qui invente le petit coup au dernier moment... ou le grand coup, et qui ne sait pas ce qu'il va faire l'instant d'avant,...Non, c'est très rare ça,... très rare! Il n'y a que Federer qui a ce génie!

*De quelle manière l'hypnose permet-elle de supprimer cette distance pour revenir à ce «tout à la fois» ?*

En faisant cesser la réflexion. C'est la condition sine qua non pour ouvrir à quelque chose d'autre, à cette expérience multi-sensorielle.

*Cesser la réflexion! ? Cela demande d'accepter de perdre le contrôle et de faire confiance!*

On ne peut pas obliger les gens à donner leur confiance s'ils ne le veulent pas. Milton Erickson\* disait à ses patients «vous allez me faire confiance avec le maxi-

\*Milton Erickson : psychiatre et psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique.



mum de méfiance! Attention, méfiez-vous bien!», comme le chat qui dort: il dort vraiment, mais il ne manque pas une miette des bruits que peut faire une souris qui passe!

*Et comment vous y prenez-vous pour faire cesser la réflexion ?*

Un jour, je me suis entendu dire à un monsieur: «est-ce que vous pourriez aller dans un lieu que vous ne connaissez pas, par un chemin que vous ignorez à condition que vous le preniez de pied ferme pour pouvoir y aller». Je recommence ? Là il était perdu et comme ça il s'est laissé aller.

*On pourrait dire que vous «découragez» la réflexion : plus on essaie de comprendre moins on comprend et finalement on se laisse aller, on lâche ?*

Voilà. Vous lâchez, comme quand vous êtes attaché à une barre fixe en faisant de la gymnastique, il y a ce moment où vous ouvrez les mains: lâcher, c'est ça.

*«Lâcher» c'est donc justement ce moment où on arrête de vouloir lâcher, où on arrête de maîtriser ?*

C'est ça. On peut faire l'expérience suivante: «vous êtes dans le fauteuil. Est-ce que vous êtes vraiment dans le fauteuil?» Au bout d'un certain temps vous allez me dire: «comment fait-on pour être vraiment dans le fauteuil?», Et bien je ne peux pas vous le dire! Si je vous dis comment faire, vous allez pouvoir faire un acte conscient pour obtenir un résultat; là vous ne savez rien du tout.

*On passe d'un niveau de réflexion, d'intention - «je veux le faire» - à un niveau d'action - «je le fais». De même, pour ce qui concerne le changement, on pourrait dire qu'on ne pense pas*



*le changement, on le fait ?*

Voilà! Exactement! C'est ça! «Vous avez un problème, vous voyez la solution? Et bien faites-la!»; «qu'est-ce qu'il raconte?» se disent les gens. Je leur dis «allez-y, faites-la! Si vous ne pouvez pas la faire volontairement, laissez-la se faire, s'il vous plaît! Installez-vous dans le fauteuil et attendez que ça se fasse!» Et quand on attend que ça se fasse, ça se fait! Cela se passe ailleurs que dans le contrôle ou la maîtrise. Il y a quelques mois, quelqu'un qui était venu me voir et pour qui les choses s'étaient transformées en une séance, me rappelle: «il faut absolument que je vous voie». Alors, il revient et me dit: «ce n'est pas possible!». «Qu'est-ce qui n'est pas possible?» et il me répond «ma vie est changée, mais je ne comprends rien!». Il avait perdu son senti-

ment de maîtrise et voulait le retrouver. Et bien non, justement, ça s'est passé ailleurs!

*Et vous n'essayez pas d'expliquer ou de comprendre comment le changement s'est produit? Est-ce qu'un changement qui se produit dans une thérapie «classique» est différent d'un changement qui a lieu dans une thérapie avec hypnose ?*

Il peut n'y avoir aucune différence. Je dis quelques fois, même dans les groupes de formation à l'hypnose: «Ne vous cassez pas la tête, l'hypnose ce n'est rien!» Cela veut dire quoi? Cela veut dire que l'hypnose c'est simplement le fait d'être là et puis c'est tout. C'est rien du tout! La différence est plutôt dans le fait que la plupart du temps le thérapeute fait un diagnostic, propose des solutions, juge si quelqu'un va bien ou mal, se culpabilise s'il



n'arrive pas à trouver la bonne solution et interprète tout le temps! A commencer par la psychanalyse. Pas tous! Certains ont compris que ça ne servait à rien d'interpréter et de comprendre. Et les journaux de psy? Ils vous proposent tout le temps des solutions, ils vous disent «comprenez ceci, cela...»! Mais ils ne vont pas jusqu'à proposer cette attitude de fond qui est «je suis là et puis voilà tout est résolu». Toute la différence est là.

*Notre mentalité occidentale n'est pas très familière de cette manière d'être au monde, même si de plus en plus les techniques de mindfulness (pleine conscience) sont proposées parmi les méthodes de prévention de certains troubles psychiques.*

Oui, la difficulté c'est de se mettre dans cette mentalité, il faut vraiment changer de cap et ce n'est pas évident. Donc quelqu'un peut aider à ça, quelqu'un qui a l'habitude de ça, mais il faut le refaire tous les jours. Je pense à une femme pratiquant l'aïkido depuis plusieurs années qui me racontait son dernier cours durant lequel, elle avait accepté de lâcher, totalement unifiée dans ses gestes, dans un black out de son cerveau, de sa réflexion et ce jour-là, elle avait entendu son maître d'aïkido lui dire «enfin vous y êtes!».

*On peut donc s'exercer à ça ?*

Bien sûr! Je reçois souvent des gens qui disent «je suis venu vous voir il y a un an, ça a été extraordinaire pendant tant de temps et puis je suis revenu en arrière...ça ne va pas». «Eh oui! Il faut s'exercer à ça: est-ce que tous les jours, de temps en temps même en vous promenant ou en allant d'un lieu à un autre, vous vous remettez dans votre corps?»; «Ah ben non, je le fais pas». Je leur dis

«vous mangez tous les jours?» - «oui»; «vous dormez tous les jours?» - «oui», «Eh bien, faites cet exercice! Remettez-vous dans votre peau».

*On l'aura bien compris, vous ne faites pas partie des thérapeutes «classiques» que le diagnostic intéresse. Mais ne l'utilisez-vous vraiment pas du tout ?*

Ah non, non, non, surtout pas! Ou, si vous voulez, on le fait spontanément, mais ensuite, il faut se contenter de voir ce que l'on voit. Un monsieur qui est venu me voir il y a quelques mois, manifestement - et je ne l'ai pas perçu tout de suite parce que je m'intéresse tellement peu au diagnostic - était quelqu'un au bord de la schizophrénie. Bon, mais je préfère me tromper, plutôt que ne pas passer mon temps à soupçonner ce que la personne a de spécifique. Comment il est par rapport aux choses, comment sa sensibilité s'intéresse à ceci ou à cela? Comment il est

fou de livres, de connaissances, etc, pour se protéger. Donc quand je vois à qui j'ai à faire, c'est-à-dire un type qui est au bord de l'effondrement, qui cherche dans le langage à se protéger de sa sensorialité, je ne vais pas, lui dire «qu'est-ce que vous sentez maintenant?» parce qu'il sent tout à la fois et ça lui pète à la figure.

*Ce qui importe c'est de rencontrer la personne, plus que le «malade»?*

Oui! C'est beaucoup plus entrer en contact très spécifiquement avec quelqu'un plutôt que de lui coller un diagnostic. Un jour, un monsieur vient me voir et me dit «je suis bipolaire». Je lui dis «Monsieur, d'accord, vous êtes bipolaire, mais où est-ce que c'est marqué? Sur le front? Non. Alors, on laisse ça. Qui êtes-vous? C'est-à-dire vous! Vous, qui êtes-vous?» «J'en sais rien». «Moi je vais vous dire qui vous êtes! Vous êtes là, vous avez l'air

d'être quelqu'un d'intelligent, vous avez de l'imagination, vous êtes un artiste, etc...voilà qui vous êtes!»

*J'ai rencontré des gens qui venaient en consultation avec leur diagnostic «en bandoulière»: je suis «borderline», je suis «dépressif» avant même qu'il soit question de quoi que ce soit d'autre, un peu comme s'ils me disaient «je suis Suisse», «je suis secrétaire», etc...*

Si vous voulez me faire plaisir, préférez le mot «frontalier» à celui de borderline! Mais oui, le diagnostic est une étiquette qu'on leur met, qu'ils se mettent et avec laquelle ils disent «c'est mon identité!». Les gens s'identifient à leur diagnostic où à leurs traumatismes. J'ai fait une séance d'hypnose l'autre jour avec une femme, une danseuse, très capable de se concentrer, de se laisser aller

et au bout d'un moment je lui demande «ça va?», elle me répond «ça va mais j'ai une barre ici (au niveau du ventre)». «Et d'où vient cette barre?» Elle avait parlé auparavant des expériences terribles qu'elle avait vécues petite fille et jeune fille. Alors je lui dis «mais vous y tenez? Vous y tenez à ça? Vous tenez à avoir été une petite fille ou une jeune fille maltraitée?»

*Vous pensez vraiment que l'on peut tenir à des choses qui nous ont fait souffrir?*

Oui et je me souviens d'une autre personne qui avait été abusée dans son enfance: au cours d'une séance d'hypnose, sentant que quelque chose de cette image d'«enfant abusée» allait «fondre», qu'elle allait lâcher cette image d'elle-même, elle me dit «mais alors qu'est-ce que je vais être?». Donc, oui, les gens s'accrochent et s'identifient à ce qu'ils ont subi: on a été maltraité, on l'est définitivement et on est parfois même très fier de ça! Ce n'est pas fatiguant, cela ne demande pas de changer d'iden-





tité. Alors moi je leur dis «arrêtez, posez votre drapeau, s'il vous plaît!»

*Dans le fond, vous encouragez la personne à construire son identité sur d'autres éléments qui la constituent aujourd'hui, ici et maintenant ?*

Voilà. Dans l'instant présent, la personne n'est pas abusée ou maltraitée. Ça n'existe pas, maintenant. C'est pour cela que je me permets de dire : «vous êtes accrochée à cette image, eh bien, décrochez-vous de cette image!» ou «cessez de brandir votre passé comme un étendard!»

*Il faut lâcher prise sur un passé révolu. Mais il y a des douleurs que l'on ne laisse pas si facilement derrière soi. Si je prends l'exemple de la perte d'un enfant pour*

*des parents : peut-on attendre d'eux qu'ils lâchent prise, qu'ils «acceptent» ce qui leur est arrivé ?*

Non, on n'accepte pas. La seule chose que l'on peut faire c'est dire «ça a eu lieu pour moi». Sans expliciter ou dire des choses comme «cette épreuve vous a apporté ceci, cela, ... ». On n'ensait rien ! C'est un grand malheur. Je l'ai dit ça «vous

avez perdu un enfant, c'est un grand malheur, vous ne vous en remettrez jamais. C'est un chagrin qui reste là. Mais est-ce que le chagrin va envahir toute votre vie ou est-ce qu'il va rester quelque chose de secret que vous gardez pour vous ? ». Mais on n'a pas le droit de dire «acceptez!». On ne peut que constater «cela a eu lieu pour moi, cela fait partie de ce qui m'est arrivé. Je ne peux pas l'exclure».

*On comprend qu'il ne s'agit donc ni de refuser, ni de nier ou d'oublier, mais d'intégrer pour*

*pouvoir continuer à être vivant. Un grand merci à vous ! Vous nous transmettez une formidable foi en la vie, une grande bouffée d'oxygène et, comme vous l'avez écrit dans vos livres, le fait de considérer «le patient comme un bien portant qui s'ignore» fait de la thérapie, pourrait-on dire, davantage un lieu de naissance ou de renaissance qu'un lieu de soin !*

propos recueillis par  
**Véronique HÄRING**  
psychologue  
conseillère conjugale



#### Bibliographie sommaire:

##### **La fin de la plainte**

François ROUSTANG

Ed. Odile Jacob, Paris 2000

##### **Il suffit d'un geste**

François ROUSTANG

Ed. Odile Jacob, Paris 2003

##### **Savoir attendre pour que la vie change**

François ROUSTANG

Ed. Odile Jacob, Paris 2006

Que la force me soit  
donnée de supporter ce  
qui ne peut être changé et le  
courage de changer ce qui peut l'être  
mais aussi la sagesse de distinguer l'un de  
l'autre.

Marc-Aurèle

**PAS SÉRIEUX**

Le drame réel et insoutenable est que la femme épouse l'homme en espérant qu'il va changer, et il ne change pas, alors que l'homme épouse la femme en espérant qu'elle ne changera pas, et elle change.

Jean Dion

Notre  
Illustratrice :

**FANNY  
BOCQUET**

étudiante  
à l'école des  
Arts Appliqués  
de Genève



Fanny  
Bocquet



# La médiation : un espace de changement

Le thème du changement correspond fondamentalement à la médiation : d'une part, la médiation concerne des changements importants et complexes dans la vie des personnes qui y ont recours (séparation du couple, divorce, réorganisation des relations avec les enfants) (I), d'autre part, le processus de médiation est justement construit pour favoriser une dynamique de changement, en créant un espace dans lequel un vrai dialogue est possible, ce qui implique le plus souvent une remise en cause de la façon de communiquer (II). Au-delà du moyen qu'est le changement de communication, l'enjeu du processus de médiation reste la création, la mise en place de solutions concrètes pour organiser la séparation. Il s'appuie justement pour cela sur la motivation des personnes à «changer les choses», à «prendre en main» cette période de changement (III). Si la motivation est indispensable au changement, celui-ci implique aussi, du moins dans le contexte de la séparation, une certaine compréhension de ce qui s'est passé. La médiation devrait aider à trouver un équilibre entre la volonté de donner un sens au passé, de «l'acquitter», et le passage actif à la suite, à la préparation de l'avenir. Avenir qui redevient porteur de choix possibles, de changements positifs (IV).

I.

Une grande partie des couples qui choisissent de venir en médiation le font soit parce qu'ils vont se séparer, soit pour mieux

organiser une séparation qui a déjà eu lieu<sup>1</sup>.

La décision de séparation une fois prise, par l'un des conjoints ou par les deux, il s'agit de la mettre en œuvre, de la traduire en actes, d'en vivre les conséquences, en particulier en tant que parent<sup>2</sup>; le processus de médiation accompagne cette mise en œuvre qui est une période de changements importants pour chaque membre du couple.

Les changements à vivre, lorsque la décision de séparation est définitive, touchent à des aspects fondamentaux de la vie. Cela est vrai pour les deux membres du couple, que la décision soit un choix personnel, commun, ou qu'elle soit imposée par l'autre. Deuil d'une relation amoureuse, fin d'un projet de vie d'une famille commune, réorganisation des relations avec les enfants, nouvelle image de soi en tant que parent<sup>3</sup>, déménagement, réapprentissage de la solitude ou création d'un nouveau couple; autant d'aspects de la vie qui font partie de ce qui constitue notre identité profonde.

Le point commun entre presque toutes les situations de médiation est que les personnes vivent une période de crise, avec des choix à faire, de nouvelles directions à prendre. Cette crise s'accompagne en général d'un climat de conflit, plus ou moins intense. Il s'agit pour eux de réunir les ressources, l'énergie nécessaires, pour «passer à la suite», pour non seulement accepter tous ces changements, mais aussi les mettre en forme, les inscrire concrètement dans leur vie. En percevant aussi, dans la mesure du possible, le potentiel positif de ces changements.

II.

En médiation, il s'agit, dans un contexte plus ou moins conflictuel, de créer un espace suffisant

pour pouvoir inventer la suite, imaginer et mettre en place les changements. Pour cela, il importe de sortir d'un jeu de négociation et d'aller vers l'invention de solutions qui tiennent compte de ce que chacun veut réellement pour la suite.

En début de médiation, la communication est souvent bloquée par des mécanismes de défense, de défiance, voire de vengeance. Les techniques utilisées par le médiateur ont comme fonction de créer un espace dans lequel chacun puisse trouver sa place, sa voix, dans lequel la communication devient possible. Le médiateur assiste donc souvent à un changement d'attitude fondamental.

En effet, l'espace de médiation devrait permettre de créer (ou recréer) un dialogue d'un certain degré d'authenticité, où chacun peut retrouver la «bonne foi», c'est-à-dire exprimer ce qu'il pense et ressent vraiment, et croire la parole de l'autre, qu'il soit d'accord ou non avec le contenu de ce qui est dit. Il s'agit de permettre à chacun d'exprimer ses besoins, désirs et craintes. Souvent, une communication réelle, telle que décrite ici, est devenue impossible dans le couple, d'où le recours à la médiation, qui, si elle parvient à jouer son rôle, changera la qualité de la communication, soit exclusivement à l'intérieur de l'espace «protégé» de la médiation, ce qui est déjà très utile, soit, pour certaines personnes, au-delà de la médiation; l'expérience de médiation aura alors installé une «habitude» de dialoguer différemment - un changement réel de communication.

III.

La perspective du changement est en soi angoissante parce que le changement comporte forcément de l'inconnu. «Faire le pas», changer, demande de l'énergie. Il semble que cette énergie se puise principalement dans la mo-

<sup>1</sup> De plus en plus souvent d'ailleurs, les couples partagent encore un même logement lorsqu'ils viennent au premier rendez-vous.

<sup>2</sup> Cela ne signifie pas que la fonction de parent de la personne est nécessairement la plus importante, mais que les conséquences d'une séparation pour les enfants sont celles qui importent le plus aux parents au cours de cette période de séparation.

<sup>3</sup> Il s'agit en particulier de passer du «couple», tel que construit ou imaginé initialement, à un «partenariat parental» présent ou pas avant la séparation.



tivation au changement. Motivation qui peut, dans le contexte de la séparation, être exclusivement négative au départ ; de l'ordre du «je n'en peux plus, ça ne peut pas durer, il faut que les choses changent».

Si la décision de séparation est clarifiée, «vérifiée», les motivations vont pouvoir se diversifier, devenir aussi positives. Les personnes vont commencer à imaginer, puis à expérimenter, les avantages des changements décidés. C'est vrai aussi pour la personne qui ne voulait pas de séparation au départ, qui va, par la force des choses, s'adapter à la situation, même si elle aura une difficulté, un «obstacle» supplémentaire<sup>4</sup>.

Si la motivation est première, en vue du changement, une autre étape semble essentielle. Il s'agit, pour les conjoints, ou ex-conjoints, de pouvoir donner du sens au passé, du moins à un certain degré ; de comprendre les raisons de la séparation, de «L'Échec». Cette réflexion aboutit généralement à une prise de conscience que chacun a une part de responsabilité dans la construction et les problèmes du couple. Les personnes qui avaient une lecture en «noir et blanc» - «c'est de sa faute» - ar-

rivent à une vision plus nuancée de leur histoire dans laquelle il n'y plus un gentil et un méchant. En ce sens, revenir sur le passé pour mieux le comprendre est utile, voire indispensable pour construire la suite. Comme si l'énergie nécessaire pour changer, au présent, était enfermée dans le passé tant que la personne n'a pas donné de sens à l'histoire<sup>5</sup>.

Le «piège» est que cette volonté de comprendre le passé, utile, voire indispensable en soi, peut aussi devenir un frein, empêcher de se tourner vers l'avenir, comme une espèce d'effet paralysant.

Ce besoin de comprendre le passé pour construire l'avenir est pris en compte en médiation. Souvent le fait que la situation «bloque» est le signe qu'un petit «détour» par le passé s'impose. L'on passe aussi parfois par ce que l'on appelle «le bilan conjugal», c'est-à-dire le récit, par chacun, de ce qu'il a vécu dans son histoire de couple.

La médiation est cependant clairement orientée vers l'avenir, l'avenir proche et concret. Il s'agit donc de trouver le juste équilibre entre le passé, sur lequel il est utile de revenir afin de lui «donner quittance» et l'avenir, afin de pouvoir construire une nouvelle situation, mettre son énergie au service d'un changement.

Pouvoir revenir du passé au pré-

sent et à l'avenir implique une espèce de «lâcher prise». Donner quittance, alors même que l'on n'a pas tout compris du contenu de la facture. Et l'on n'a jamais «tout compris» des raisons qui ont mené à tel déroulement de l'histoire, unique, du couple.

Autant la «quittance» du passé, qui implique une certaine compréhension de l'histoire, que le «lâcher prise» se constatent assez concrètement en médiation car une fois ces «étapes» franchies, même imparfaitement (toujours imparfaitement!), les solutions pour la suite se multiplient parce que la créativité redevient possible et les choses se mettent en place assez vite.

Ce processus de passage du passé à l'avenir, ici dans un contexte de séparation du couple, est au cœur du processus de médiation. Il en est un des éléments constitutifs. La médiation réunit en effet, ou du moins s'efforce de réunir, les conditions propices à ce passage, qui permet aux personnes de mobiliser leur énergie au présent : un cadre qui contient le conflit, une communication «de bonne foi», la quittance du passé, par la possibilité d'être entendu dans ce que l'on a vécu, l'orientation délibérée vers l'avenir, par le biais de changements concrets.

De plus, en médiation comme dans d'autres lieux où on «avance par la parole», la médiation se déroule au présent. Chaque séance est en effet une nouvelle rencontre, et les personnes sont accueillies par le médiateur là où elles en sont. Or il m'apparaît, de façon de plus en plus évidente, qu'être présent, au sens fort d'habiter l'instant présent, constitue le seul chemin pour que les choses bougent, évoluent. Le médiateur peut, peut-être, offrir un peu de ce présent-là aux personnes qu'il reçoit... Car comme nous l'explique Monsieur François Roustang, «il n'est possible de changer qu'au présent».



<sup>4</sup> La personne qui n'a pas décidé la séparation envisage souvent très difficilement de devoir faire des sacrifices, puisque qu'elle ne veut justement pas de la nouvelle situation. Il est souvent indispensable qu'elle prenne d'abord une part de responsabilité dans les raisons qui ont poussé l'autre à prendre une décision de séparation. Autrement, la seule motivation est le bien des enfants ; le désir des enfants que règne entre leurs parents une situation équitable, un certain respect mutuel en tant que parent d'enfants commun. Le bien des enfants est- heureusement- une motivation très forte.

<sup>5</sup> Pour que la personne puisse ainsi «quittancer son passé», du moins en partie, il est nécessaire, et souvent suffisant, qu'elle se sente entendue dans ce qu'elle a vécu, en particulier de difficile. Le médiateur, qui n'est pas thérapeute, ne fera rien de ce récit, si ce n'est, justement, de l'entendre. L'entendre en présence du conjoint qui l'entendra aussi, non pas «de face», mais «en triangle», ce qui lui permettra de n'être pas directement mis en cause, et, au mieux, d'entendre autrement.

**Kristine  
REYNAUD DE LA JARA**  
médiatrice familiale



# ELOGE DE LA LENTEUR

Carl Honoré

Editions Marabout psy, 2010



En commençant la lecture de ce livre, j'avais paradoxalement très peu de temps pour plonger avec avidité dans la thématique de « l'éloge de la lenteur ». Je m'y suis attelée, malgré moi, et je dois avouer que la façon dont l'auteur présente sa réflexion journalistique m'a intéressée. Je ne me suis pas personnellement reconnue au fil des pages lues, car il s'agit sans doute d'une caricature que l'auteur dépeint (peut-être de lui-même?): des individus n'ayant ni le temps de cuisiner et de s'asseoir à une même table familiale, mangeant de surcroît au travail devant leur écran d'ordinateur, n'ayant plus le temps pour rien, abasourdis par un rythme effréné, roulant même frénétiquement en voiture pour amener leurs enfants dans les meilleures écoles privées où l'on promet aux parents de « gaver » leurs enfants d'excellence vers la course aux futurs diplômés, des parents n'ayant même plus le temps de lire posément et tranquillement un beau livre à leurs enfants le soir en allant se coucher, car il y a tant à faire encore pour le travail... STOP! L'auteur a décidé de dire STOP et de s'arrêter... pour enfin se mettre à PENSER, à REFLECHIR au sens-même de ce tourbillon absurde vers une course folle, s'éloignant des fondamentaux de l'existence... le temps serait devenu linéaire, donc rare, donc à remplir jusqu'à la moindre parcelle vide (et on voue aux gémonies le temps cyclique...).

Carl Honoré décide donc de mener une enquête à plusieurs niveaux: d'abord, une réflexion historico-sociologique nous amenant à comprendre l'avènement d'une philosophie de la vitesse, à cause, entre autres, de la révolution industrielle. Ensuite, le journaliste décrit, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, la genèse de plusieurs mouvements idéologiques qui souhaitent revaloriser la lenteur: favoriser les petits producteurs locaux avec *Slow Food* – vivre dans des villes plus silencieuses et attractives avec *Citta Slow* – repenser la philosophie urbaine avec *Slow Urbanism* – adhérer à l'haltérophilie *Superslow* – découvrir le mouvement musical lancé par Uwe Kliemt avec le *Tempo Giusto* – vivre une sexualité plus épanouie et spirituelle avec le *tantrisme* – la scolarité *lente* ou *progressive* – la renaissance du tricot chez les citadines – ralentir en voiture grâce au « programme de sensibilisation à la vitesse » proposé comme alternative aux amendes et à la perte de points sur son permis... voilà en *hyper-résumé* les différentes tendances présentées dans son livre, best-seller publié en 2004 pour la première fois, et traduit en plus de vingt langues...



Ceci m'amène à ajouter que pour PENSER le couple en crise, il faut aussi se donner du temps. Les personnes venant consulter un(e) spécialiste du couple ne doivent pas venir avec l'espoir vain que leurs difficultés seront résolues en deux ou trois séances. Car pour entrer dans une élaboration de la dynamique relationnelle de leur couple, il leur sera nécessaire de s'arrêter pour réfléchir comment la situation a pu ainsi s'enliser, se figer et devenir simplement insupportable. Au lieu d'accuser son partenaire de tous les maux, chaque individu doit entrer en introspection et se demander ce qu'il a injecté dans la relation pour qu'elle se « dés-harmonise » tant. Prenez donc le TEMPS de la REFLEXION et penchez-vous avec patience et humilité sur ce que votre couple traverse en ce moment.

Béatrice LEISER  
Conseillère conjugale





*Lorsque un deuil,  
un divorce ou  
une maladie  
bouleverse votre vie*

As'trame

As'trame Genève  
Rue Benjamin-Franklin 2  
CH- 1201 Genève  
+41 (0) 22 340 17 37

[Geneve@astrame.ch](mailto:Geneve@astrame.ch)  
[www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

**Divorce, décès, maladie grave d'un proche, toute rupture de liens doit être abordée comme un événement à surmonter, non comme une maladie à traiter avec des médicaments. As'trame, est une fondation a but non lucratif forte d'une expérience de plus de 16 ans et présente depuis 2006 à Genève. Elle a mis en place un concept novateur, simple et efficace permettant de prévenir les séquelles ou de les atténuer.**

#### **De la rupture à la reliance**

Les accompagnements que propose As'trame sont spécifiquement destinés à prévenir les conséquences négatives des ruptures de liens, sur la vie des enfants comme sur celle des adultes. Le concept est celui d'un soutien limité dans le temps, le Parcours de reliance, pour aider à reconstruire des liens avec soi-même, les autres et le monde. Structuré et progressif, ce parcours est accessible à chacun. Il s'adapte à tous les âges de la vie et à différents types de ruptures.

#### **Cheminer vers son deuil**

A tout âge, perdre une personne que l'on aime est un choc. Pour les enfants, la mort d'un proche est incompréhensible. Ils ont tendance à garder pour eux leur souffrance, de peur de bouleverser leur entourage déstabilisé. Les adultes, eux, doivent trouver les moyens de vivre avec leur propre chagrin et d'assurer la vie familiale. As'trame propose à chacun un parcours pour appréhender son cheminement de deuil, apprivoiser ses émotions et éveiller ses ressources pour continuer à vivre.

#### **Accepter un divorce ou une séparation**

La séparation ou le divorce déchire la famille. Ils entraînent des pertes et des sentiments d'insécurité, de tristesse, d'injustice et de colère... Les enfants subissent, impuissants, des tensions multiples. Les parents, pris dans une dynamique qui les dépasse, ont de la difficulté à retrouver un équilibre. Pour comprendre et accepter la nouvelle forme que prend sa famille dans ces moments difficiles, As'trame propose à chacun un cadre sécurisé, hors conflit, pour parler de soi et reconstruire son univers.

#### **Vivre au côté d'un proche gravement malade.**

Lorsqu'un parent, un frère ou une sœur tombe gravement malade, l'équilibre familial se modifie. Submergés par des sentiments contradictoires, les enfants peinent à trouver leur place. Les adultes, de leur côté, doivent mobiliser beaucoup d'énergie pour gérer une situation toujours mouvante. As'trame propose un accompagnement et un lieu où prendre soin de ses émotions et de ses souffrances.

#### **Un concept novateur : le Parcours de reliance**

As'trame a développé un concept novateur pour l'accompagnement des ruptures de liens. Le Parcours de reliance est un accompagnement de 7 séances articulées autour d'étapes précises, qui permettent à chaque personne de reconstruire son univers en intégrant les pertes provoquées par la rupture. Ce Parcours s'adapte sans peine aux diverses situations de ruptures de liens (deuil, séparation, maladie), de même qu'aux situations particulières (deuil traumatique, famille recomposée, etc.). Il peut être vécu en groupe ou en suivi individuel. Les groupes de reliance accueillent 5 enfants au maximum et sont animés par des professionnels. Il existe une variante du Parcours pour chaque catégorie d'âge : tout-petits, enfants, adolescents, adultes. Selon les besoins, ce parcours de reliance peut être renouvelé ou alors prolongé et prendre la forme d'un travail thérapeutique plus approfondi.

**La liste des prestations est disponible sur [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)**



# Changer l'~~autre~~ **soi**

La démarche de venir consulter un conseiller conjugal est majoritairement le fait des femmes. Elles semblent a priori plus demandeuses à vouloir du changement dans leur couple et dénoncent plus facilement leurs insatisfactions relationnelles. Les hommes adhèrent le plus souvent à cette démarche, en exprimant toutefois leurs craintes ou leurs réticences.

Les demandes formulées par les membres du couple sont souvent en décalage, Madame ayant déjà cogité depuis un certain temps sur leur situation, alors que Monsieur semble parfois découvrir en séance la gravité de l'insatisfaction de sa partenaire. Il doit alors impérativement prendre le train en marche s'il veut donner une chance à son couple. L'urgence dans la-

quelle se trouvent certaines femmes quant à la prise de conscience des problèmes par le partenaire augmente considérablement le stress du couple tout en empêchant de retrouver la créativité et l'énergie nécessaire à des vrais changements durables. Comme je le dis souvent en consultation, personne ne change vraiment avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête.

Pour remettre de la souplesse dans le système conjugal, grippé et figé, où chaque membre du couple tente d'imposer son point de vue et ses solutions dans un rapport de force stérile, le couple doit se rendre compte du « dialogue de sourds » qui les a em-

pêché *mutuellement* de chercher des solutions originales comme un concerto à quatre mains.

**Le vrai changement est en premier lieu celui qui nous concerne.**

Le vrai changement est en premier lieu celui qui nous concerne. Nous sommes la seule personne sur

qui nous avons réellement du pouvoir. Attendre, exiger, vouloir, espérer du changement de la part du conjoint est humain, mais nous confronte à la limite de notre pouvoir. Dans une vision systémique du couple, les modifications d'un élément du système entraînent d'abord de la résistance chez le partenaire impliqué, puis la mise en crise du système dans son ensemble où un membre tente de ramener le système dans le fonctionnement précédent et l'autre oblige à aller dans cette nouvelle direction. C'est ce mécanisme-là que le couple doit revisiter, car en définitive, l'individu doit prendre conscience des limites de son pouvoir sur l'autre et sur les événements de la vie, comme le marin qui doit faire avec le vent plutôt que contre lui. La consultation conjugale amène inévitablement à revoir nos fondamentaux, à interroger nos croyances sur le





couple et sur le conjoint, à constater notre fonctionnement relationnel, et, in fine, à prendre conscience de notre co-responsabilité dans l'état de notre relation. Se voir acteur et pas seulement victime de l'autre nous permet d'agir autrement, d'entrevoir des possibilités restées invisibles à nos yeux car inconcevables. Prendre conscience de ce *qui est*, comme nos limites, nos besoins et nos différences, n'est pas de l'acceptation, synonyme de soumission, mais devient un vrai choix fait avec conscience.

Avant la mise en œuvre d'un changement visible à l'extérieur, il y a le temps de la gestation où l'individu prend conscience de plus en plus, que son fonctionnement lui coûte trop d'énergie en regard des maigres résultats.

Faire ce constat est douloureux car il nous renvoie à notre impuissance. Renoncer à sa méthode aussi inefficace soit-elle, c'est envisager l'abandon d'une habitude souvent installée depuis longtemps, qui a eu ses heures de gloire

et avec des personnes différentes, comme des vieux habits élimés et défraîchis mais ô, combien connus. La création du couple est une aventure sans balisage préalable, où l'important est le chemin et non l'arrivée. On y rencontre plus souvent l'inattendu que le prévu.

**La création du couple est une aventure sans balisage préalable où l'important est le chemin et non l'arrivée.**

Le vrai changement vient souvent du *faire* la première fois. L'expérience de cette nouveauté génère des sensations corporelles et psychiques comme de passer de l'enfant rêvé avant la naissance, à celui que l'on tient dans ses bras après l'accouchement. Ces informations sensorielles permettent selon François Roustang une

préhension totale» dans toute sa complexité, qu'il faudrait des heures pour les décrire avec des mots !!  
La démarche thérapeutique est souvent la découverte d'un autre regard sur soi, sur le



conjoint et sur le fonctionnement du couple. C'est capturer un autre état d'esprit «comme par magie» engendrer une autre manière d'être et de faire avec soi et dans son couple.

**Monika DUCRET**  
psychologue  
conseillère conjugale



## A propos de «Romans d'Ados»

4 documentaires, réalisés par Béatrice Bakhti



Nicole, André et Jean-Charles se retrouvent au bistrot.

**Nicole:** A propos, vous avez vu «Romans d'Ados» sur la TSR ?

**André:** Non, qu'est-ce que c'est ?

**Nicole:** C'est un documentaire réalisé par une cinéaste, qui a suivi pendant 6 ans des adolescents (4 filles, 3 garçons) vivant à Yverdon. Cela représente 4 films, 4 épisodes successifs, où l'on peut suivre l'évolution de ces jeunes entre leur 12<sup>e</sup> et leur 18<sup>e</sup> année.

**André:** Et c'est bien ?

**Nicole:** Ah oui, c'est remarquablement bien fait ! La cinéaste a très bien su se fondre dans le décor, elle s'efface pour donner la parole aux jeunes. On plonge vraiment dans leur monde : ce qu'ils pensent, leurs espoirs, leurs déceptions, les accrochages avec leurs parents...

**Jean-Charles:** Moi aussi, j'ai vu ces émissions...

**Nicole:** Ah oui, tu as aimé ?

**Jean-Charles:** Oui, oui... mais franchement, ça m'a flanqué le blues !

**André:** Ah bon, et pourquoi ?

**Jean-Charles:** Et ben, tu vois, je me suis dit d'abord : « Ces jeunes sont placés devant une réalité totalement rebutante » ! Et ensuite, ma seconde pensée a été : « Mais ils vivent dans un

vide sidéral ! »

**André:** Tu exagères ! Et puis, la réalité, avec ses exigences, ça a toujours un côté rugueux, difficile... Il faut bien qu'ils sortent du cocon, quand même !

**Nicole:** ... et l'adolescence, de toute manière, c'est inconfortable ! On n'est plus des enfants, on n'est pas encore des adultes, on ne sait pas qui on est, on ne sait pas ce qu'on se veut... ce n'est pas facile, quoi !

**Jean-Charles:** Bien sûr que l'adolescence est l'âge de l'incertitude, de l'incompréhension, de l'opposition... Bien sûr que c'est l'âge où l'on se frotte à la réalité et aux parents, où les exigences augmentent, où il faut vraiment se mettre au travail, que ce soit dans les études ou dans un apprentissage ; et nous aussi, on y a été confrontés. Mais qu'est-ce qui nous a donné, à vous et à moi, la force de traverser tout ça ?

**André:** On était une bonne bande de copains... pour l'école, on travaillait ensemble...

**Nicole:** Je faisais plein de choses à côté : du théâtre, de la musique...

**André:** Mes parents étaient présents, quand même ! J'avais souvent du mal à les supporter, mais je savais que je pouvais compter sur eux !

**Nicole:** Avec mon frère et mes sœurs, on était très complices...

**Jean-Charles:** Oui, vous avez raison : c'est bien ces choses-là qui nous ont donné du goût à la vie, et en même temps une certaine sécurité. A côté de l'école - qui nous donnait, soyons francs, peu de satisfactions ! - nous vivions de bonnes choses. Mais vous oubliez une chose, essentielle, qui nous donnait envie d'avancer : nous avions des rêves, et nous avions un avenir : au-delà de la fastidieuse course d'obstacle des études, il y avait des choses qui nous disaient : cela en vaut la peine ! Il y a des choses intéressantes à vivre, à faire !

**André:** Et ce n'est pas le cas pour les jeunes du film ?

**Jean-Charles:** Franchement, non. Le monde des adultes ne leur fait absolument pas envie : c'est pour eux un monde de contraintes, sans plaisir, répétitif : « Les adultes ne font que redire toujours les mêmes choses », dit l'un d'eux - « et je ne veux pas devenir comme eux ! ». Et en effet, si l'on regarde les adultes qui entourent ces jeunes, on a l'impression que pour la plupart d'entre eux, le travail est comme une punition - le prix à payer pour un peu d'argent, d'indépendance et





de liberté - en attendant la retraite! Pour les jeunes, c'est un monde sans vie, sans créativité - sans place pour eux.

**André:** Ben dis donc, tu y vas fort!

**Jean-Charles:** Quand je vous disais que ces émissions m'avaient déprimé!

**Nicole:** Mais dis-moi, Jean-Charles: moi, j'ai trouvé ces jeunes touchants, courageux... et leurs parents, ils font du mieux qu'ils peuvent!

**Jean-Charles:** Ah, mais je ne dis pas le contraire! Pour moi aussi, ces jeunes sont émouvants de vérité, de sincérité; et leurs parents, admirables de courage et de dévouement: mais, pour la plupart, ça ne suffit pas à combler leur manque, leur solitude - ce que j'appelle leur vide sidéral.

**André:** Oui, tu as déjà parlé de cela tout à l'heure et ça m'a choqué... qu'est-ce que tu veux dire par là?

**Jean-Charles:** Tu vois, c'est comme si on leur disait tout à coup: «Fini de rire! Maintenant vous allez grandir, travailler, devenir responsables, vous intégrer dans ce monde parce que bientôt, on ne va plus vous entretenir: au boulot!». Alors ils doivent devenir adultes, mais sans qu'on les accompagne ni qu'on les soutienne dans ce processus de maturation qui prend-on a tendance à l'oublier - énormément de temps! Qui parle à ces jeunes? Qui s'intéresse à eux? Qui croit en eux? Qui les stimule? Personne. Alors, ils avancent tout seuls.

**Nicole:** Là encore, tu exagères!

**Jean-Charles:** Bien sûr que j'exagère, bien sûr qu'il y a des exceptions; et peut-être qu'il

s'agit un choix de la réalisatrice, de se centrer essentiellement sur eux et leurs parents: mais as-tu remarqué que quand ils parlent devant la caméra, - qu'ils utilisent comme un journal intime - en dehors de leurs parents, ils n'évoquent presque jamais d'autres adultes, qui seraient pour eux des références ou des soutiens: que ce soient des oncles, tantes, ou grands-parents, ou encore des profs d'école, des maîtres de sport, que sais-je? Car pour moi, c'est cela qui compte quand on a 15 ans, 18 ans; en dehors de mes parents - car eux, c'est normal qu'ils m'aiment! - je suis aimable, intéressant: j'ai une valeur pour les autres - et pas seulement pour mes potes ou mes copines!

**André:** Alors, tu es en souci pour ces 7 jeunes...

**Jean-Charles:** Oui, et non: d'une part, il y a quand même certains d'entre eux qui ont des parents qui savent se mettre à leur hauteur, et porter avec eux un regard critique sur la société; et puis, je pense que ce reportage, ce suivi pendant 6 ans, a été une vraie chance pour eux: derrière la caméra, il y avait quelqu'un qui, par sa simple présence, leur montrait qu'ils étaient dignes d'attention: ce regard les a aidé à se regarder eux-mêmes, à parler, à formuler des sentiments, des interrogations. Cela va beaucoup les aider à avancer...

**André:** Mais dites-moi, Nicole et Jean-Charles, vous ne parlez pas de la vie affective de ces garçons et de ces filles: il n'en est pas question dans le reportage? Moi, quand j'avais leur âge, c'est ça qui m'intéressait!

**Nicole:** Si, bien sûr! Mais pour le coup, c'est moi qui ai été choquée! J'ai eu l'impression que pour se rencontrer - j'entends, rencontrer ceux de l'autre sexe! - ces jeunes avaient besoin de se plonger dans une

espèce d'inconscience - en buvant, en fumant, en s'assourdissant de musique - pour oser «passer à l'acte», si je puis dire, mais sans faire connaissance avec l'autre, ni le rencontrer. Je me suis senti très «vieux jeu» en voyant ça, et en rêvant à une éducation sentimentale...

**André:** A propos, vous avez vu «Les rêves dansants» de Pina Bausch?

**Nicole:** Oui, quel merveilleux petit film! Et en effet, quelle chance pour ces jeunes lycéens allemands, à qui on a proposé de jouer ce spectacle de Pina Bausch, qui traite justement des rapports hommes-femmes! Quelle occasion pour eux d'apprendre à se connaître dans leur identité sexuée! Et quel apprentissage de la différence!

**Jean-Charles:** Quand est-ce qu'on met ça au programme de nos écoles?

## FIN



**Laurent BUSSET**  
psychologue,  
thérapeute de famille

### «Romans d'ados»

4 documentaires, réalisés par Béatrice Bakhti. Suisse, 2010. Troubadours-Films, en co-production avec la TSR.

Disponible en DVD.

### «Les rêves dansants - sur les pas de Pina Bausch».

Allemagne, 2010.



# A vin nouveau, outres neuves

« Vous proposez la stabilité définitive alors que tout, dans notre société, nous conduit à la mobilité ! » Cette parole d'un couple dans une préparation au mariage illustre la tension qui semble opposer l'engagement de la fidélité à la vie de notre temps. Cette opposition est destructrice : elle n'est respectueuse ni d'un amour durable, ni de l'évolution de notre monde.

Et si l'on parlait plutôt du « développement durable » de l'amour, du couple et de la famille ? Qui dit développement dit évolution, changement, adaptation aux conditions de la vie et surtout chemin de croissance et d'épanouissement. Et qui dit durable dit respect des personnes, attention à leurs attentes et à leur bonne relation avec leur environnement. Ou dit autrement, il n'est pas possible de durer sans se développer ! Non seulement l'engagement durable n'est pas contradictoire avec l'évolution, mais cette évolution est une condition essentielle de l'amour qui se développe dans le temps.

Jésus lui-même, qui incarne la Parole de fidélité de Dieu, n'est-il pas le premier à venir encourager la nouveauté et le changement ? Ce n'est pas pour autant qu'il renonce à la vérité d'une vie selon le désir de Dieu. Cette vérité, c'est l'amour, et l'amour est éternel. Mais Jésus lui-même qui en est le témoin a choisi de s'inscrire dans notre histoire humaine, de composer avec le temps. Et le temps, c'est le changement permanent.

Bien sûr, Jésus est le porteur fidèle de l'alliance entre Dieu et l'humanité. Cette première alliance signifiée par Moïse et les pro-



phètes nous est communiquée par l'Ancien Testament. Et qui dit ancien dit aussi nouveau et donc nouveauté. Dans le Nouveau Testament, Jésus propose une Alliance inscrite dans sa vie incarnée. Ce n'est pas pour autant que ce qui précède n'a plus de valeur. « Je ne suis pas venu abolir la loi, mais je suis venu l'accomplir ! » - *Matthieu 5, 17.*

C'est bien d'un accomplissement qu'il s'agit. Dans la réalité du couple et de la famille et de l'engagement à la fidélité, c'est la même chose. La fidélité n'est pas une « momification » de l'instant du « oui » de la promesse. Comme si le couple devait être « vic-time » pendant toute sa vie d'un « oui » prononcé dans l'enthousiasme d'une fête. Ce « oui » n'a de sens que s'il compose avec le temps et l'évolution des personnes, de leur relation et des conditions chaque jour nouvelles de leur union. Le couple s'accomplit dans la mesure où les partenaires qui le composent sont capables du changement et dans ce changement d'adapter en permanence le désir qui les relie.

Car il s'agit bien d'un désir. Non pas d'un désir du passé à répéter, mais d'un désir à exprimer en termes toujours à actualiser. Les personnes changent, le couple change, le monde change : la nou-



veauté n'est pas un problème, elle peut faire émerger ce qui n'était pas encore, une richesse à découvrir. Le mot « nouveau », présent à 118 reprises dans le Nouveau Testament, donne à trouver de l'espérance, de la vie et du sens. La fidélité n'est pas une chose statique ; elle est dynamique, avec de la vie à inventer, à donner et à recevoir. Elle n'est pas la reproduction du passé, mais elle conduit à assumer le présent et à inventer l'avenir.

C'est bien cela que Jésus répond aux Pharisiens qui l'accusent de ne pas respecter les traditions.

**La fidélité n'est pas une chose statique ; elle est dynamique**

Celles-ci n'ont de sens que si elles permettent d'actualiser l'amour : « Personne ne met du vin nouveau dans de vieilles outres ; sinon le vin fera éclater les outres et l'on perd à la fois le vin et les outres : à vin nouveau, outres neuves ! » - *Marc 2, 22*

Et nous le savons, le vin, dans la symbolique biblique, est associé à l'alliance. Ainsi l'être humain en général et le couple en particulier ne peut « contenir » une alliance que s'il en accepte la nouveauté : elle lui est donnée comme une richesse à découvrir en permanence. Et comme le vin elle réjouit son cœur et sa vie : là où vérité et liberté se rencontrent !

**Philippe MATHEY**  
prêtre





BONJOUR,  
C'EST MOI « JOJO »  
LE PETIT DERNIER ARRIVÉ  
AU SEIN DU COMITÉ  
DE COUPLE ET FAMILLE!



Puisque le thème du jour est sur le changement, j'ai choisi cette photo qui date de 1956, année du décès de mon arrière grand-mère. Et je me souviens encore, grimant sur sa béquille, de ses histoires vécues qui m'impressionnaient : la Commune et le siège de Paris, l'hiver terrible de 1870, la pénurie de nourriture, les animaux du jardin zoologique tués et mis en vente pour les manger, le départ en ballon de Gambetta,... puis la guerre 14-18, celle de 39-45, sa maison par trois fois pillée et occupée, par les Prussiens, puis les Allemands... Pas de doute avec le recul on se demande si on vivait sur la même planète. A regarder dans le rétroviseur nous sommes passés d'alliances instables de pays en guerres cycliques à une Europe pacifiée, à une explosion sans commune mesure de la science et des techniques, à l'avènement de la prise de conscience de notre fragilité environnementale, au sentiment de notre finitude et de l'entropie de notre destin, à la mondialisation, à l'écroulement du communisme et la fin de la guerre froide... Dans cette évolution, la famille n'échappe pas aux bouleversements sociaux, elle est devenue une structure complexe, diversifiée dans ses formes et compositions relationnelles, soumises à de nouvelles contraintes et attentes sociales, tellement multiples que certains ne la reconnaissent plus ou se tournent vers une mythique forme canonique. Une évolution de la structure familiale se fait, elle s'adapte et elle reste néanmoins un élément de base de la vie sociale, le réceptacle privilégié de l'éclosion de la vie, du développement de l'enfant, de la diffusion de l'amour, de la transmission des valeurs...

Tout bouge, même les montagnes s'érodent, les certitudes scientifiques évoluent, pas moyen de rester tranquille. En y réfléchissant je me suis demandé si finalement le changement n'était pas la force de la vie et le moteur de notre liberté. Changer pour se construire et devenir soi-même, pour constituer sa propre identité, pour répondre à ce à quoi nous sommes appelés. Pour le chrétien, c'est l'appel au changement auquel nous sommes invités, la conversion, pour se remettre debout, en marche, aller à la rencontre de notre prochain, pour engager notre lente maturation, jusqu'à la transformation inouïe de Pâques dans la résurrection. Changer soi-même pour changer le monde, passer du chaos du monde et de sa violence à la force créatrice d'un monde meilleur.

Au-delà des changements, ce qui me travaille finalement c'est la lancinante question du sens ; dans le tourbillon des changements et de l'agitation de l'histoire, vers quelle finalité évoluons-nous ? La lente transformation de la famille nous conduit-elle vers son accomplissement ultime : faire germer un monde de plus de justice d'amour et de paix ?

Mais comme le disait Lao-Tseu « ne nous trompons pas, si le change-ment c'est qu'il ne dit pas la vérité ».

PS. J'allais oublier : je suis Parisien d'origine, 61 ans, marié à une Zurichoise, vivant en couple depuis 38 ans. Nous avons fondé une famille, avec 4 garçons qui à leur tour vivent plus ou moins en couple et ont des enfants, bref une histoire banatement riche et gratifiante de couples et de familles. Je suis architecte de formation et fonctionnaire au Département des constructions, occupant un poste de secrétaire général adjoint, chargé de la coordination de grands projets d'urbanisme et de construction. Ayant été pendant neuf ans président du conseil pastoral de l'Église catholique romaine, j'ai suivi le développement de Couple et Famille et apprécié son travail essentiel, le développement de ses compétences professionnelles et son engagement de service que j'apprécie ; raison pour laquelle j'ai accepté de rejoindre son comité.

*Georges ALBERTS*

**Vous souhaitez soutenir notre association ?**

Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre  
**CCP 12-10967-2**

**Vous souhaitez devenir membre de notre association ?**

Cotisation annuelle :

Fr. 40,- par personne

Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations

**COUPLE ET FAMILLE**

**Rue du Roveray 16**

**1207 GENEVE**

022.736.14.55

info@coupleetfamille.ch

consultations sur rendez-vous  
français - espagnol

retrouvez-nous  
sur le web

**www.coupleetfamille.ch**

**PROCHAIN  
NUMÉRO  
DÉCEMBRE  
2011**

Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association,  
que ce soit par des dons, leur amitié ou de la « publicité » autour d'eux.