



Couple et Famille

N°5 novembre 2002

CONNAISSEZ-VOUS L'ASSOCIATION

ACTION INNOCENCE ? (AIG)

Son but est de lutter contre la pédophilie et la pornographie impliquant des enfants sur Internet.

Vous avez Internet chez vous et vous avez été témoins d'images choquantes.

Vous craignez que vos enfants tombent involontairement sur des images pornographiques, voire pédophiles.

Vous craignez que lorsqu'ils "chattent" sur Internet, ils ne soient l'objet de sollicitations pédophiles.

Ou peut-être avez-vous déjà vécu une situation semblable ou différente que vous aimeriez dénoncer ? Alors n'hésitez plus, surfez sur Internet à l'adresse :

www.actioninnocence.org.

Vous y trouverez des informations, des conseils et des adresses. Certaines pages du site sont destinées aux adultes, d'autres aux adolescents, d'autres encore aux enfants qui y trouveront notamment des activités ludiques les mettant en garde sur les dangers d'Internet.

EDITORIAL

UNE BELLE UNANIMITE

Ce dimanche 27 octobre, à Genève, on votait sur une nouvelle loi fiscale. Tous les partis recommandaient de l'accepter. Belle (et rare) unanimité ! L'argument le plus massivement invoqué : favoriser les familles. On ne peut que s'en féliciter.

Il était de bon ton depuis des années de dénigrer la famille. Cela faisait partie du prôt à penser contemporain. Au nom de l'épanouissement de l'individu, il fallait fuir un engagement si aliénant. Le vent serait-il entrain de tourner ?

D'autre part, des sociologues constatent que l'on continue de rêver à la "famille idéale". Mais celle-ci n'a jamais existé, pas plus hier qu'aujourd'hui.

Le conseil conjugal a pris la mesure des évolutions contemporaines. Conseiller(ère) conjugal(e), médiateur(trice) familial(e) sont aujourd'hui des professions exigeant formation et compétence. Les difficultés des couples ne sont pas toujours insurmontables et ces derniers ne devraient pas hésiter à se faire aider dans les moments difficiles.

C'est le service que "Couple et Famille" (et d'autres organismes similaires) se réjouit de pouvoir rendre aux hommes et aux femmes qui, quelles que soit les circonstances où ils se trouvent, cherchent aide et soutien.

Edmond GSCHWEND

Dans ce numéro vous trouverez :

- **p. 2 témoignage d'un couple**
- **p 7 livres à lire**
- **p 8 association action innocence**

TEMOIGNAGE D'UN COUPLE

Valérie et Fabien (prénoms fictifs) forment un couple dans la trentaine avec enfants. Ils ont terminé un travail thérapeutique sur leur couple, travail qui s'est déroulé sur environ six mois de séances régulières en conseil conjugal. Ils ont accepté de participer à un entretien rétrospectif, et je les en remercie encore chaleureusement. Vous découvrirez dans ce témoignage quelques aspects de leur vécu au cours de cette période, qui leur a permis de passer du stade d'un couple figé, incertain, vivant un mensonge, à celui d'un couple confiant, ouvert et plein de projets.

Je tiens à préciser ici que l'issue d'une démarche thérapeutique est imprévisible : elle est heureuse pour ce couple, mais elle l'est parfois moins pour d'autres.

- *Qu'est-ce qui vous a amené à faire la démarche de venir ici consulter ?*

>**Valérie** : C'était un moment de crise. On n'arrivait plus à discuter à deux, à communiquer. Je sentais qu'on avait besoin d'aide extérieure, c'était ça l'impulsion du départ. C'était aussi pour ne pas laisser notre couple mourir petit à petit, et aujourd'hui on peut dire que cela nous a été bien utile.

- *Et pour vous Fabien ?*

>**Fabien** : Valérie a fait la demande pour qu'on consulte en couple. Moi j'étais mal aussi dans le couple. J'avais déjà une relation en dehors du couple, et puis j'aurais pu dire "je m'en fous, on casse le couple". Mais, avec beaucoup de sagesse inconsciente, je me suis dit que c'était de toute façon bien d'en parler, de pouvoir expliquer ce que je n'arrivais pas à dire. Dans les premières séances, et pendant assez longtemps, j'avais caché, même à vous, que j'avais une amante.

J'ai accepté de venir en consultation par respect pour Valérie, parce qu'elle me le demandait, mais avec des réticences. J'arrivais d'ailleurs toujours en retard, et je crois même que j'ai oublié de venir une fois, même deux.

- *Et qu'est-ce qui fait que vous veniez quand même ?*

>**Fabien** : C'est un instinct qui me disait "il faut parler, il faut que je puisse DIRE". Ce n'est pas ici en consultation que j'ai dit tout ce que j'avais à dire, mais j'ai quand même pu dire ici des choses qui concernaient comment je me sentais dans le couple, avec suffisamment de sécurité parce que vous pouviez le reformuler, d'une façon que Valérie puisse entendre. Et aussi, c'était possible, par votre intermédiaire, de distinguer ce qui était plutôt de moi et ce qui était plutôt d'elle.

- Quelle était votre idée en arrivant ici, quelle image vous étiez vous fait du travail que l'on peut faire ici en couple ?

>**Fabien** : Pendant la première étape, l'idée pour moi c'était qu'on allait pouvoir se rendre compte que ça ne marchait pas dans le couple. En plus, j'avais besoin de comprendre ce qui n'allait pas, et besoin de dire - c'était l'idée finale – qu'on allait pouvoir se séparer, dans des conditions pas trop mauvaises.

>**Valérie** : Pour moi, c'était le contraire! (rires de nous trois). Je sentais qu'il y avait un "split" qui commençait à se faire. Alors je me suis dit: on va aller là-bas, je ne sais pas combien de séances il faudra, mais on va retrouver un moyen de communiquer, de comprendre. J'avais vraiment bon espoir pour notre couple.

- Alors nous avons entamé ensemble un travail. C'est vrai que vous Fabien aviez des réticences, vous veniez souvent en retard, mais petit à petit vous arriviez à l'heure. On peut dire qu'à partir de ce moment, vous étiez vraiment entré dans le processus. Avez-vous une idée sur ce qui vous a permis de passer du stade réticent à celui d'être "vraiment dedans"?

>**Fabien** : C'était de constater que je pouvais vraiment dire les choses, en ce qui concernait notre couple, que c'était entendu par Valérie, que vous pouviez faire l'intermédiaire. C'était une sécurité pour pouvoir dire les choses. C'est un peu l'enjeu de tout ce qui m'est arrivé ces derniers temps : d'avoir suffisamment de sécurité pour pouvoir m'ouvrir sans risques.

- De quels risques s'agissaient-ils ?

>**Fabien** : A l'époque, ce n'était pas conscient. Aujourd'hui je dirai que le risque était d'être détruit, de perdre ma carapace de sécurité, ou de m'écrouler.

- Donc on pourrait dire que le risque était celui de se dévoiler, de se retrouver sans protection ?

>**Fabien** : oui, c'est ça. Il y a aussi le travail individuel, que j'ai fait en parallèle, qui m'a renforcé, qui m'a permis d'abandonner ces carapaces. Cela m'a permis d'entamer un processus de réunification. J'ai pu réunifier mes vies, entre ma vie cachée avec mon amante et ma vie de famille. Tout ceci m'a permis de prendre confiance et de pouvoir venir régulièrement.

- Et vous Valérie, aviez-vous eu des craintes en venant ici ?

>**Valérie** : Oui, mais pas comme lui par rapport à me dévoiler. Mes craintes étaient plutôt par rapport à lui, à ce que j'allais découvrir. Ça faisait des semaines, des mois qu'on ne parlait plus. Mais je me suis sentie très vite en confiance dans ce cadre.

Ce que j'aimais bien aussi c'était qu'avec vous, je sentais qu'on allait plus loin, parce qu'à l'époque il y avait des choses que je n'osais pas exprimer, pour ne pas trop toucher aux émotions. C'est quelque chose qu'on n'aurait pas pu faire les deux.

Il y a aussi le fait qu'en venant régulièrement, ça mettait un peu d'eau dans le moulin, ça nous permettait d'alimenter la relation.

- Quand vous avez commencé à venir, il y avait le secret de la relation extra-conjugale de Fabien. Vous sentiez, Valérie, qu'il y avait quelque chose, sans savoir quoi. Pensez-vous que ce secret serait resté à tout jamais secret, sans le travail en conseil conjugal ?

>**Fabien** : Non, il aurait bien fallu le dire à un moment donné. Mais je ne pense pas que c'est le travail ici qui m'a amené à le révéler à Valérie. Le travail ici a plutôt été comme dans l'image de l'eau du moulin, de ré-alimenter le couple, qu'il puisse encore fonctionner un petit peu. Autrement, il se serait arrêté et nous nous serions séparés. Cela a permis de garder le contact.

Valérie : Je voulais aussi dire que le travail ici a non seulement permis de se recentrer sur le couple, il m'a aussi permis de me recentrer sur moi-même, de prendre du recul par rapport au couple, et de réfléchir à mon point de vue, en tant que femme. Et même si on avait dû se séparer après ce travail de couple, je m'étais dit que j'aurais au moins essayé quelque chose.

- Que pensez-vous avoir appris par rapport à comment votre couple fonctionne ?

>**Fabien** : Je ne dirais pas avoir appris, car vous ne nous avez pas fait un cours, alors je préfère dire que j'ai intégré des choses. Ce que j'ai intégré, c'est que lorsque j'exprime quelque chose, il y a chez Valérie des effets, et que pour éviter ces effets, j'avais pris l'habitude de ne plus rien exprimer, pour ne pas la blesser, ou ne pas risquer d'être mal compris. Et maintenant je sais que je peux maintenir ce que je pense, que je peux l'exprimer et le reformuler pour que ce soit mieux compris, et je sais qu'elle peut l'entendre, qu'elle peut aussi faire un travail d'interprétation, et choisir ce qu'elle veut prendre ou ne pas prendre.

Je me sentais coupable de ce qu'elle pouvait ressentir quand je disais quelque chose. Je suis d'accord qu'on a une responsabilité quand on émet un message, mais Valérie aussi est responsable de ce qu'elle en fait. Peut-être que je connaissais déjà cela théoriquement, mais notre travail ensemble m'a permis d'avoir la confiance pour le pratiquer.

>**Valérie** : J'ai acquis une confiance par rapport au conflit, que j'évitais auparavant. Je le voyais comme quelque chose de mauvais. Je tournais autour sans oser l'affronter. Maintenant je sens qu'on peut tout à fait faire face à un conflit, dire ce qu'on a à dire, le traverser, et rester vivant ! Au contraire, il y a un soulagement quand on dépasse le conflit.

Pensez-vous que l'image que vous vous faisiez du couple a changé par rapport à avant ?

>**Valérie** : Je le vois plus aujourd'hui comme deux individus qui interagissent, qui partagent, alors qu'auparavant je mettais le couple sur un piédestal. Je pensais qu'il devait absolument fonctionner, qu'il fallait faire beaucoup de choses ensemble, qu'il fallait être d'accord avec tout.

Je voyais en fait les devoirs dans le couple, tout de qu'il "fallait" faire. C'était une image très lourde du couple, alors qu'aujourd'hui elle est plus légère, au niveau des attentes, des partages. Et d'ailleurs, j'ai compris que je ne dois plus mettre mon investissement uniquement dans le couple.

Je vois aujourd'hui que nous étions comme prisonniers de notre couple, coincés, mais pas dans la réalité. Je me suis aussi beaucoup détendue par rapport à d'autres gens qui se séparent. Cela a l'air si compliqué, mais bon, chacun essaye de faire ce qu'il peut. J'arrive à être moins "jugeante". Cette démarche m'a apporté une bonne dose de maturité.

>**Fabien** : Ce qui a changé, c'est comment je percevais notre relation. J'étais dans la frustration, dans l'impression de m'être trompé. Mais voilà, j'avais des enfants, alors je me disais qu'il fallait que j'assume ça comme je le pouvais, mais avec l'envie de fuir. J'avais l'impression d'un échec, qu'il fallait qu'on se sépare. Je me demandais combien de temps j'avais encore à tirer.

Et puis l'image que j'ai maintenant de notre couple, c'est qu'on collabore bien. On fait l'amour, même si ce n'est pas si souvent, on est complice, on se comprend, on a des projets communs, je vois beaucoup plus la chose comme étant un marché, une entente, qui fonctionne bien à des tas de niveaux. Avant j'avais une frustration sexuelle et de discussion qui occultait tout. Or il y avait déjà toutes ces choses qui allaient bien, mais je ne les voyais pas du tout.

J'avais, comme Valérie, cette image générale du couple qui devait être parfait à tous les niveaux, sinon il était "foireux". J'avais une image idéale figée du couple, remplacée aujourd'hui par une image très mouvante, y compris des moments de conflit, où on ne se sent pas bien, on se sépare un moment, et puis ça revient.

- Avez-vous vécu des moments particulièrement difficiles pendant ce travail et cette période de vie ?

>**Fabien** : Durant la période oui, mais durant le travail ici, je n'ai pas eu de difficultés particulières. J'ai senti que je pouvais avancer, m'ouvrir, quand j'étais prêt, sans être sous pression. Je me suis senti toujours très respecté.

Il y a eu des moments où j'ai pleuré, où je n'ai pas bien compris ce qui m'arrivait, mais je ne qualifierais pas cela de difficile. Pendant cette période, oui, bien sûr, il y a eu des moments très difficiles. Il y a eu des remises en question dures, des implications dans les actes, des risques.

>**Valérie** : La difficulté pour moi c'était de sentir Fabien si éloigné, et moi je venais ici pour qu'on se rapproche! Et plus je l'entendais parler, plus je le sentais éloigné. Bon, c'était peut-être un rappel à la réalité, malgré tout. On vivait dans un mensonge. Quand on était ici, on était dans une démarche de vérité. J'étais assez "sciée" que Fabien ait menti pendant si longtemps durant cette démarche. Après, curieusement, j'ai réussi à me distancer un peu, à avoir un regard plus extérieur. Cela m'a permis de te comprendre, et aussi de ressentir les choses, de pouvoir les exprimer, de me construire moi.

Valérie et Fabien sont donc repartis pour continuer leur chemin de vie ensemble, en portant un autre regard sur le couple et sur eux-mêmes. Ils reviennent me voir une ou deux fois par année, quand ils ressentent le besoin de partager des choses avec le tiers que je représente.

Interview réalisé par Erika JOLLIET



LIVRES À LIRE :

Petits livres drôles, faciles et parlant de sujets sérieux que les parents ont du mal à aborder avec leurs enfants (dès 6 ans).

Collection : **AINSI VA LA VIE** de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch

Editions : CALLIGRAM

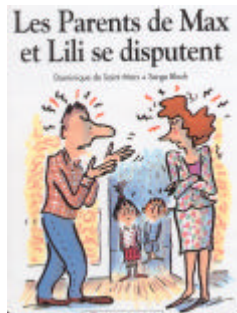
LILI VA CHEZ LA PSY

JEREMY EST MALTRAITE



MAX ET LILI VEULENT DES CALINS

LES PARENTS DE LILI SE DISPUTENT



§Couple et Famille

Couple et Famille est le service de consultations conjugales de l'Eglise Catholique Romaine de Genève.

Il a pour mission d'accompagner dans leurs difficultés relationnelles les familles et les couples en situation de crises.

Son offre : conseil conjugal – thérapie de famille
thérapie de couple – médiation familiale.

Pour les membres de l'association et ceux qui souhaitent la rejoindre : vous trouverez ci-joint un bulletin de versement vous permettant de payer votre cotisation annuelle.

Montant de la cotisation : 40.- par personne ou par couple

80.- par personne morale ou association

N'HÉSITEZ PAS À NOUS FAIRE CONNAÎTRE À VOS AMIS !

Courrier des lecteurs :

D'autres questions, des remarques, un thème à aborder etc.

Merci de nous le faire savoir de la manière qui vous convient le mieux (téléphone, Fax, lettre, e-mail).

Couple et Famille

Rue Adrien-Lachenal, 12 – 1207 GENEVE

Tél : 022.736 14 55 - Fax : 022.736 08 21

E-mail : info@coupleetfamille.ch

Internet : www.coupleetfamille.ch

Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de :

8h30 à 12h et de 14h à 18h