

EXCLUSIF
Elles témoignent
pour **Maxi**

Les conseillers conju

Les couples en crise sont de plus en plus nombreux à aller consulter un conseiller conjugal. Et si vous tentiez l'expérience ?

Vous vous disputez fréquemment avec votre partenaire ? Vous ne parvenez plus à communiquer avec lui et vous voudriez rétablir le dialogue ? À moins que vous ne souhaitiez tout simplement y voir un peu plus clair dans votre relation.

Lorsqu'une crise au sein du couple s'installe dans la durée, les dégâts peuvent être importants : la complicité avec notre conjoint peut s'altérer, colère et tristesse peuvent s'installer. Malheureusement, il n'est pas toujours évident de savoir comment réagir. On manque de recul, on est sou-

vent persuadée d'avoir raison et on ne parvient pas à entendre ce que notre conjoint a à nous dire. C'est là que l'intervention d'un conseiller conjugal peut se révéler utile.

Ces conseillers conjugaux, de plus en plus nombreux en France, posent un regard neuf et, surtout, neutre sur notre vie de couple, analysent nos relations avec notre conjoint, notre organisation de vie, nos attentes à l'un et à l'autre. Une fois que les causes du désaccord sont identifiées, ils proposent ensuite des solutions personnalisées, à mettre en place au quotidien, de manière à rétablir l'harmonie dans le couple ou, si la situation ne s'arrange décidément pas, à faciliter la séparation. Nos témoins nous racontent leur expérience...



Les signes qui peuvent vous pousser à consulter un conseiller conjugal

- Vous êtes plus heureuse à l'extérieur de chez vous, vous appréhendez l'idée de rentrer, surtout lorsque votre conjoint est présent.
- Vous êtes souvent triste, en colère, votre pleine de rancœur lorsque vous pensez à votre conjoint.
- Vous n'osez pas lui parler de vos sentiments car vous craignez de provoquer une dispute.
- Vous avez peur d'aborder certains sujets et avez tendance à les ruminer dans votre tête durant de longs mois.
- Vous ne parlez quasiment plus avec votre conjoint ou bien c'est uniquement pour vous disputer.

Murielle : «Le conseiller conjugal nous a aidés à sauver



Murielle, 40 ans, mariée et mère de deux enfants, fonctionnaire, Montpellier.

Quand j'ai rencontré mon mari, ça a été l'amour fou. Je suis tombée enceinte quelques mois plus tard et nous nous sommes mariés très vite. Malgré le bonheur de la naissance de notre première fille, nous avons connu nos premières

difficultés : en un an, j'ai perdu mes deux parents. Nous avons dû ensuite nous installer en Espagne durant deux ans pour des raisons professionnelles. Une période durant laquelle notre relation de couple s'est énormément détériorée. J'étais

toute la journée à la maison avec ma fille, en deuil, mon mari travaillait à la maison, nous ne voyions plus d'amis et nous nous disputions très souvent, parfois sept ou huit fois par jour ! Il me tenait des propos injurieux, me disait par exemple que je n'étais bonne à rien, ce que naturellement je vivais très mal. Je lui ai alors annoncé mon désir de rentrer en France et de divorcer. Mais juste avant de passer devant le juge pour le divorce, mon mari m'a dit : « De mon côté, je t'aime encore, mais je respecte ta décision. » Ses propos tout simples m'ont énormément touchée. J'ai accepté de refaire un essai à la condition de consulter un conseiller conjugal. Par chance, il a accepté. **J'ai choisi un conseiller sur le site du CLER et nous avons eu un rendez-vous la semaine suivante.** Nous avons chacun à notre tour expliqué ce que nous reprochions à l'autre. Le conseiller refor-

goux peuvent vous aider !



notre couple. »

mulait nos critiques. Lorsque mon mari, par exemple, a dit : « Tu penses toujours aux autres avant de penser à moi », le conseiller a répondu : « Vous voulez dire que vous vous sentez délaissé par rapport à ses amis ? » Ces consultations nous ont apaisés et sont même devenues de vrais moments de plaisir. En sortant, nous allions souvent au restaurant pour en reparler.

Après trois mois de consultations, notre relation de couple s'est vraiment améliorée. Moi qui pensais ne plus aimer mon mari, j'ai découvert que ce que j'éprouvais était en réalité de la rancœur. Aujourd'hui, notre relation est au beau fixe et quand nous nous disputons, nous ne remettons pas sur le tapis de vieux dossiers, nous restons concentrés sur la raison de la dispute : le ménage ou autre. Avec le recul, je peux dire que le conseiller conjugal nous a vraiment aidés à nous remettre en question et à sauver notre couple.

Comment choisir votre conseiller conjugal ?

Pour que votre démarche porte ses fruits, le choix d'un conseiller conjugal qui vous convienne à tous les deux est essentiel. Mais comment le choisir ?

- Les centres de planification familiale au sein de certains hôpitaux, le **Planning familial**, proposent les services de conseillers conjugaux et familiaux. Les séances sont totalement prises en charge par la Sécurité sociale ou le conseil général. www.planning-familial.org.

- Si la profession n'est pas encore réglementée en France, un conseiller conjugal sérieux doit justifier d'une formation de deux ou trois ans avec un organisme d'État. Pour être sûr de ses qualifications, le mieux est de contacter l'un des deux organismes suivants :

- **l'Ancccf** (Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux), qui propose une liste de professionnels qualifiés dans votre région. www.ancccf.fr.

- **l'association CLER Amour et Famille**, qui dispose d'une liste de 300 conseillers conjugaux et familiaux diplômés en France. www.cler.net.

- **3 000 conseillers** exercent en France.

- **Soyez à l'aise** : si, après le premier rendez-vous, vous ou votre conjoint ne vous sentez pas totalement en confiance, n'hésitez pas à changer de conseiller.



Béatrice, 38 ans, divorcée, en couple, deux enfants, secrétaire en recherche d'emploi, Charantonnay.

Béatrice : « Pour que cela fonctionne, les deux conjoints doivent se remettre en question. »

Je reprochais depuis des années à mon mari de trop boire. Il buvait le soir, et en plus de m'inquiéter pour sa santé, je me sentais exclue car il avait dans ces moments-là tendance à s'enfermer dans sa bulle. Résultat, on ne pouvait plus vraiment se parler. En 2005, alors que j'étais enceinte de notre deuxième enfant, j'ai découvert, en me rendant au Planning familial, qu'il était possible de consulter un conseiller conjugal. Quand je suis rentrée chez moi, j'ai donc proposé à mon mari de prendre rendez-vous et il a accepté. Lors du premier rendez-vous, qui a duré une heure environ, la conseillère m'a proposé d'expliquer ce que je reprochais à mon mari avant de lui suggérer la même chose. Elle reformulait ensuite nos propos d'une manière moins blessante, plus positive, pour que nous soyons moins vexés et plus attentifs au message de l'autre. En sortant de là, j'ai réalisé que le fait d'avoir pu parler de mes problèmes devant mon mari et une tierce personne m'avait soulagée. Je me sentais plus légère, apaisée.

Le souci c'est, que du côté de mon mari, c'était exactement l'inverse ! Il

sortait de chaque séance encore plus énervé, il ne parvenait pas à reconnaître ses torts. Pour lui, le problème venait uniquement de moi. Quand on rentrait à la maison, j'essayais de discuter avec lui, mais il était agacé, disait que la conseillère n'avait pas compris notre situation, qu'il n'avait aucun problème et que c'était moi qui étais malheureuse, pas lui. Résultat, son comportement ne changeait pas, au contraire, il se remettait systématiquement à boire. Je pense que le fait que quelqu'un d'extérieur le mette face à ses responsabilités le gênait.

Nous avons revu la conseillère quatre fois avant que j'abandonne, découragée par le fait que notre situation n'évoluait pas. Je me suis alors rendu compte que, pour que ce genre de démarche soit vraiment efficace, les deux partenaires devaient s'investir de la même manière. On ne peut malheureusement pas réparer une relation amoureuse toute seule. Deux ans plus tard, j'ai fini par demander le divorce. Aujourd'hui, j'ai refait ma vie et je n'ai aucun regret : je sais que j'ai tout fait pour que cela marche.



Suzanne, 47 ans, divorcée, trois enfants, en couple, sans profession, Angoulême.

Suzanne : « Cela nous a aidés à nous séparer sans nous déchirer. »

Nous étions mariés depuis dix ans lorsque mon mari et moi avons traversé une grosse crise de couple. Cela faisait plus de trois ans que cela n'allait plus vraiment entre nous : j'étais concentrée sur l'éducation de nos enfants, âgés à l'époque de 7,5 et 2 ans et, peu à peu, j'étais devenue plus mère qu'épouse, sans même m'en rendre compte. Je ne parlais plus que des enfants, nous n'avions plus de relations sexuelles...

Et puis, un jour, mon mari m'a trompée. Il a eu l'honnêteté de me le dire car il culpabilisait énormément. Malgré tout, j'étais furieuse, je me sentais trahie. Je lui en voulais et je faisais tout pour qu'il le sente : je ne lui parlais plus et quand j'étais obligée de le faire, c'était très sèchement. **Au bout de trois mois je me suis interrogée :** nos enfants n'allaient-ils pas souffrir de ce mauvais climat familial ? J'ai donc proposé à mon mari

de rencontrer une conseillère conjugale afin de faire le point sur notre situation, ce qu'il a accepté. À ce moment-là, j'espérais encore pouvoir dépasser ma colère, surmonter cette crise pour retrouver notre complicité des débuts. Au fil des séances, nous avons beaucoup discuté de notre couple, expliqué ce qui ne fonctionnait plus. Mais, si j'acceptais de reconnaître mes torts, je me rendais compte que je ne parvenais pas pour autant à lui pardonner son infidélité. Nous nous étions déjà beaucoup éloignés avec les années et cette infidélité était pour moi la goutte qui faisait déborder le vase. J'ai réalisé que je ne ressentais plus d'amour pour mon mari. Cela a été très difficile de le reconnaître, j'ai beaucoup pleuré, mais il fallait se rendre à l'évidence : nous n'avions plus d'autres solutions que de nous séparer.

Une fois cette décision prise, nous avons continué à voir notre conseillère pendant encore trois séances afin de parler de la garde des enfants, de notre organisation future. Ces consultations ont été précieuses car elles nous ont permis de préserver notre foyer et d'éviter d'étaler nos désaccords devant les enfants. Nous avons ainsi pu nous séparer sans nous déchirer, en conservant de bonnes relations et un vrai respect mutuel qui durent encore sept ans plus tard.

AVIS D'EXPERT



Bénédicte Moutrais, conseillère conjugale et vice-présidente de l'Anccet.

Que faire lorsque vous n'arrivez plus à communiquer avec votre conjoint ?

■ **Commencez par vous poser les bonnes questions :** pourquoi n'arrivez-vous plus à lui parler ? Vos difficultés de communication sont-elles liées à des sujets précis, et si oui lesquels ? Ressentez-vous de la colère, de la peur ?

■ **Une fois que vous aurez mieux cerné vos difficultés,** choisissez un moment de détente pour en parler à votre conjoint : au restaurant, lors d'un dîner à la maison en tête à tête lorsque vous êtes seuls et détendus... Évitez, en revanche, d'aborder vos problèmes de couple lorsque vous êtes fatigués, stressés ou que vous venez juste de rentrer du travail, vous risqueriez de vous énerver inutilement.

■ **Faites en sorte de parler de votre inquiétude et de vos sentiments** au lieu de faire des reproches. Comment ? En employant de préférence le « je » plutôt que le « tu ». Votre conjoint entendra ainsi votre souffrance et ne se vexera pas.

■ **Proposez à votre conjoint de consulter un conseiller conjugal.** S'il refuse, vous pouvez consulter seule et lui parler ensuite des bénéfices que vous tirez de vos séances, cela l'incitera peut-être à venir avec vous la fois suivante.

Photo: Shutterstock - Annetta - Euphoric/Getty

Combien ça coûte ?

- Les tarifs peuvent être totalement pris en charge si vous passez par les centres de planification des hôpitaux ou le Planning familial. Sinon, ils sont fixés aux alentours de 60-80 € en consultation privée dans les grandes villes. À vous de voir ce qui vous convient le mieux en fonction de votre organisation et, bien sûr, de votre budget.
- Une consultation dure une heure en moyenne.
- Un conseiller conjugal est lié par le secret professionnel et a donc une obligation de confidentialité, même au sein du couple. Il ne pourra donc pas, par exemple, rapporter vos propos à votre conjoint sans votre accord.

Pourquoi consulter un conseiller conjugal plutôt qu'un psychothérapeute ?

Ce n'est ni la même démarche ni la même manière de procéder.

- Le psy va travailler sur votre histoire personnelle en évoquant des traumatismes profonds souvent liés à l'enfance, à l'inconscient. Le conseiller, quant à lui, va se concentrer sur votre relation de couple, ici et maintenant. Certes, il pourra également aborder des aspects enfouis de votre histoire, mais sans insister, comme un simple élément d'information.
- Comme le psy, le conseiller ne donne pas de conseils, mais cela ne l'empêchera pas de terminer une séance en vous proposant des exercices pratiques : noter dans un carnet des situations vous ayant irritée, rediscuter d'un sujet particulier autour d'un repas, utiliser des astuces de lan-

gage pour éviter que cela ne dérive vers une nouvelle dispute...

- Contrairement au psy, le conseiller ne vous accompagne que quelques semaines. Le but de la démarche : vous aider à retrouver une communication apaisée dans votre couple en levant les non-dits et les incompréhensions, clarifier un problème ponctuel lié à la survenue d'un événement (infidélité, arrivée d'un enfant...) ou encore faciliter une prise de décision.
- Le conseiller reçoit le couple ensemble ou séparément, alors qu'un psy reçoit en général une personne seule. Les entretiens ne sont pas forcément aussi rapprochés que pour une psychothérapie, mais peuvent avoir lieu toutes les trois ou quatre semaines.

Linda Zenati-Leforestier

Partagez vos expériences sur www.maxi-mag.fr