

¹LA DANSE DU COUPLE DANS SON ESPACE/TEMPS

Ou comment l'espace et le temps ont un impact sur l'équilibre et l'épanouissement du couple

La question de la répartition de l'espace/temps au sein du couple est souvent fondamentale car de celle-ci peuvent découler des insatisfactions, des tensions et parfois mettre en danger l'équilibre voire la pérennité du couple.

« Cette notion fait partie des besoins de base que nous ressentons : celui de préserver notre espace vital et notre sécurité » (1)

Répartition de l'espace/temps, de quoi parlons-nous ?

Il s'agit de l'organisation et la répartition du temps et de l'espace du couple d'une part et de chacun des partenaires d'autre part.

La répartition du temps se réfère par exemple au temps que chacun s'accorde au niveau personnel et individuel pour ses propres activités sportives, artistiques, amicales...ainsi qu'au temps accordé ou pas à l'entité couple, par exemple : aller au restaurant ou partir en week-end que tous les deux, avoir des temps d'échanges sans la présence des enfants...

La répartition de l'espace se réfère à la disposition et l'organisation géographique au sens large, que ce soit dans le fait de disposer d'une pièce personnelle dans la maison rien qu'à soi (pour y travailler, bricoler, méditer...) ou partager un espace commun pour des activités personnelles (être en télétravail dans la salle à manger...), mais aussi le fait d'avoir une adresse mail commune ou connaître tous les codes d'accès internet de sa/son partenaire, disposer chacun.e d'une voiture ou en avoir une pour les deux, avoir des comptes bancaires séparés ou pas etc...

« Le contour social du couple peut être transgressé par l'envahissement de la belle-mère de Madame qui habite le même immeuble. Monsieur n'arrive pas à protéger son couple car il ne sait pas dire non à sa mère. Son épouse lui en veut et elle sent son couple bien fragile et menacé par l'hégémonie de cette femme » (2)

Les différentes modalités de l'espace/temps

Ainsi, selon Anne Sauzède-Lagarde-Jean-Paul Sauzède, on peut distinguer des frontières de l'espace/temps horizontales ou verticales. Les frontières horizontales sont celles qui sont propres au couple. Elles peuvent être d'ordre relationnel (avoir les mêmes amis, les mêmes centres d'intérêts sociaux...) ou spatiale (l'organisation géographique décrite ci-dessus). Les frontières verticales, quant à elles, concernent les relations avec la famille d'origine, les parents, beaux-parents, grands-parents... : chacun est-il resté encore l'enfant de ses parents ? Quel est le degré de maturité et de différenciation par rapport aux parents de chacun des partenaires du couple ?

« Une trop forte absence de frontières ou au contraire des frontières trop rigides peuvent être source de difficultés relationnelles. L'éloignement peut être vécu comme une marque d'abandon ou signe d'hostilité (...), trop de proximité comme un envahissement » (3)

1) Anne Sauzède-Lagarde-Jean-Paul Sauzède – « Pratiquer la thérapie du couple » - Interéditions

2) Dr Christophe Fauré « Ensemble mais seuls – Albin Michel

3) Sauzède-Lagarde-Jean-Paul Sauzède – « Pratiquer la thérapie du couple » - Interéditions

Accompagnement thérapeutique et prises de conscience

Un des objets de la thérapie de couple va être de pouvoir apporter un éclairage, amener à la conscience quel type de répartition et de gestion de l'espace/temps caractérise le couple. Il ne s'agit en aucun cas de définir un modèle ou une norme quelle qu'elle soit pour l'appliquer au couple, mais plutôt de regarder en prenant du recul, quelles sont les modalités de répartition de l'espace/temps au sein du couple et de questionner si celles-ci sont sources de dysfonctionnement ou pas. Au sein d'un même couple, les frontières de certains domaines peuvent être absentes alors que celles d'autres domaines peuvent être rigides (relations avec les enfants, avec la famille d'origine, gestion de l'argent, activités sociales etc...).

Cette question peut être cruciale notamment au sein des familles recomposées où la place des enfants, les modes de garde, la qualité des relations entre les ex-partenaires peuvent être source de tensions ou de conflits.

Pour Christophe Fauré, « l'enjeu pour le couple est de trouver le juste équilibre et de préserver l'interface entre l'intime et les normes sociales extérieures en veillant, par exemple, à ce que ces dernières ne soient pas trop envahissantes (au point d'empiéter sur l'intime) ».

Un couple aux prises avec l'espace/temps

Arrive dans mon cabinet un couple d'une vingtaine d'année d'existence, ayant fonctionné jusque là sur un mode plutôt fusionnel et qui traverse une crise amenant confusion et frustration de toutes sortes. Ils ont deux enfants qui vont bientôt partir de la maison pour commencer leurs études supérieures. Monsieur, travailleur indépendant, voit arriver l'échéance de la retraite d'ici quelques années et appréhende ce passage important. Madame est en arrêt de travail pour burn-out depuis plus d'un an. Elle n'en peut plus d'entendre son mari qui travaille dans le salon avec force bruits et paroles à longueur de journée. Elle se plaint que ses propres affaires soient dispersées en différents endroits de la maison (les papiers administratifs dans ce placard, les outils de bricolage dans une autre pièce, les travaux de couture dans une autre commode etc...) Il y a bien eu un projet dans le temps d'aménager une partie du sous-sol de la maison pour pouvoir lui créer une pièce pour elle, qui pourrait aussi lui servir pour télétravailler par moment, mais le projet n'a jamais abouti. Monsieur quant à lui préfère l'espace, la lumière et la perspective extérieure pour travailler dans le salon. A côté de cela, les comptes bancaires sont strictement séparés, les dépenses réparties entre chacun selon leur niveau de revenu, par ailleurs assez inégaux, et limitant relativement des dépenses « extras » au partenaire ayant des ressources plus faibles.

La thérapie comme moyen pour remettre du mouvement et de la créativité

L'espace thérapeutique offre un cadre qui apporte sécurité, confidentialité et écoute sans jugement. Mon approche s'inscrit dans le courant de la systémie et de la gestalt-thérapie. C'est-à-dire que mon client c'est le couple en tant qu'entité et individualité sociale. Ainsi, je ne verrai jamais l'un des partenaires de manière individuelle et si je suis amenée à échanger avec l'un d'eux, cela est remis dans la séance suivante.

Ainsi pour amener ce couple à davantage de conscience sur ses propres modes de fonctionnement en rapport avec l'espace/temps et lui permettre de retrouver un équilibre satisfaisant et un épanouissement, il va s'agir :

- 1. De regarder les différents domaines où la question de l'espace/temps joue : l'espace personnel et l'espace partagé dans la maison, la gestion de l'argent, les temps d'échange du couple sans la présence des enfants etc... ?
- 2. Que chacun puisse s'exprimer sur ses ressentis : pouvoir nommer dans un espace sécurisé ses ressentis est souvent source de prise de conscience, de « remise en mouvement » et de transformation des blocages. Est-ce que ces modalités d'organisation et de répartition de l'espace et du temps conviennent au couple ? A chacun ?
- 3. D'identifier les besoins du couple et ceux personnels, en terme de rythme et d'alternance entre intimité avec soi et intimité avec l'autre. Qu'est-ce qu'ils ont envie de partager en commun ? Quels sont les besoins de chacun ?
- 4. De se décaler du symptôme, du récit au premier degré pour susciter la réflexion, la créativité de ce couple afin qu'ils élaborent ensemble des solutions . Comment faire autrement afin de répondre aux besoins identifiés ? Quelles suggestions, quelles solutions peuvent-ils co-créeer et mettre en œuvre concrètement dans leur quotidien ?

En fait, il n'y a pas de solutions types, chaque couple possède sa propre identité, sa propre dynamique. La thérapie va permettre de remettre en mouvement ce qui s'était figé et cristallisé au sein du couple qui va trouver ainsi une nouvelle dynamique. Elle va permettre de mettre à jour les propres ressources du couple pour élaborer de nouveaux modes de fonctionnement qui lui conviendront mieux.

Pour Robert Neuburger (4) « au sein du couple, tout est question de territoire : en terme d'espace/temps, qu'est-ce qui appartient à l'un, à l'autre, au couple ? Le couple est un organisme vivant avec sa propre respiration ».

Au final, la question de l'organisation de l'espace/temps au sein du couple peut être vue comme une danse. On pourrait dire qu'un couple fonctionnel et donc épanoui est un couple qui sait danser avec conscience dans le fait de savoir offrir, s'ajuster avec souplesse et légèreté dans cette danse au gré des besoins, du contexte changeant de la vie et de sa capacité à mobiliser ses ressources pour cela. Le thérapeute de couple est là pour soutenir ce processus d'ajustement créatif au service de l'épanouissement et de la joie de vivre du couple.

Florence Suaton – Thérapeute de couple - Décembre 2022