

Mony ELKAIM
VIVRE EN COUPLE
Plaidoyer pour une stratégie du pire *
***(ou du meilleur)**
Seuil, Paris, 2017

Les thérapies de couple¹ sont souvent considérées comme les plus difficiles. Chacun semblant prendre le relais pour relancer le problème ! Tous les thérapeutes sont sensibles à cette espère de complicité dans le malheur qui lie les couples en souffrance. Et les reproches, cumulés au cours des années de vie commune, ne manquent jamais pour relancer les griefs et rouvrir les plaies.

Mony ELKAIM expose clairement dans ce livre sa conception de la problématique des couples. Il l'avait abordée précédemment, mais ici, il va plus loin dans l'élaboration d'une stratégie thérapeutique qui peut, me semble-t-il, être aussi appliquée dans de nombreuses autres situations relationnelles.

Rappelons brièvement sa compréhension de la dynamique conjugale dysfonctionnelle : deux personnes se rencontrent et s'attachent l'une à l'autre sur la base de demandes « officielles » qui semblent promises à une satisfaction possible ; mais ces demandes vont se heurter à des convictions tellement bien ancrées (des « visions du monde ») qu'il n'est justement pas possible d'y répondre « vraiment ». Une dynamique se met ainsi en place, en miroir : chacun demande à l'autre de lui prouver qu'il a tort de croire ce qu'il croit, alors que cette croyance repose sur des expériences moult fois répétées, et donc « nécessairement vraies »... Et chacun va progressivement voir confirmée sa croyance... et augmenter sa demande de preuves qui devraient l'apaiser, mettant ainsi son/sa partenaire et soi-même dans une situation impossible. Les frustrations s'accumulent de part et d'autre. Chacun « *emprisonne l'autre dans ce qu'il lui reproche* », participant ainsi, à son insu, et en souffrant, à ce qu'il voudrait sincèrement ne plus voir se produire... sans arriver à croire que c'est possible !

Le pas supplémentaire que Mony ELKAIM fait par rapport à cette description, c'est d'inviter la personne qui consulte à ne plus alimenter la conviction de son/sa partenaire plutôt qu'à remettre en question la sienne. En levant le malentendu, c'est-à-dire en mettant des mots sur la conviction implicite du partenaire, il est possible de montrer à chacun comment il la renforce par son attitude. On l'invite alors à déjouer ce résultat qu'il ne souhaite pas. En retour, privé de son appui habituel, il est probable que l'autre membre du couple ne renforce plus par sa réponse la conviction de son partenaire. C'est donc indirectement que celle-ci se retrouve mise à l'écart.

Bien d'autres propositions sont faites par d'autres approches. Mais la plupart visent à remettre en question directement la croyance considérée comme « limitante » : « marelle des croyances » ou « restructuration d'histoire de vie » en Programmation Neurolinguistique, restructuration cognitive des pensées inappropriées en Thérapie Cognitivo-Comportementale, « insight » psychanalytique, ou « expérience émotionnelle correctrice » gestaltiste par exemple. A ma connaissance, toutes ces approches sont centrées directement sur la personne même et non sur l'utilisation de la représentation qu'elle a de son environnement.

Les exemples qui viennent illustrer tant la théorisation que la proposition thérapeutique qui en est déduite rendent la lecture de ce livre à la fois instructive, attrayante et agréable. Indispensable donc...

¹ Pour la suite, le masculin désignera le partenaire du couple, quel que soit son sexe/genre/pratique sexuelle de manière à s'alléger d'une éventuelle écriture supposée inclusive.