

Chronique d'octobre 2009

Les dangers de vouloir être le « psy » de son conjoint

On observe depuis une quinzaine d'années une vulgarisation importante de la psychologie. Il existe beaucoup de magazines et de livres qui invitent à décortiquer les relations interpersonnelles. Mais cela a aussi ses travers. Vous allez nous parler aujourd'hui des dangers à vouloir jouer le (ou la) « psy » dans la relation de couple.

Je vais prendre un exemple : il y a un problème relationnel dans le couple et un des conjoints (qui s'intéresse à la psychologie ou qui fait même une psychothérapie) s'arroge le droit d'analyser les comportements de son conjoint. Il peut lui dire : « Voilà : ton problème de confiance en toi vient de ta relation avec ta mère qui était trop autoritaire » ou encore : « Tu as un problème de reconnaissance de la part de ton père et c'est pour cela que tu veux séduire tous les hommes » … etc.

Pourtant, on pense bien faire en essayant de décoder la situation …

Oui c'est parfois utile mais ça a souvent des effets pervers. Vouloir analyser systématiquement son conjoint peut traduire, sans s'en rendre compte, une volonté de contrôler la relation, en utilisant les armes de la psychologie et en affirmant une sorte de supériorité intellectuelle qui n'est pas compatible avec la relation d'amour du genre : « moi, je sais, pas toi ».

Le conjoint peut d'ailleurs réagir vivement à cette prise de pouvoir

Eh bien oui ! Très souvent, le conjoint se braque face à cette intrusion qui viole son intimité. Il refuse d'entrer dans ce type de dialogue, mais souvent l'autre partenaire rebondit et le culpabilise en l'accusant de ne pas vouloir faire face à ses problèmes. Et là, le conjoint est pris au piège du discours psy.

Alors pourquoi ça ne marche pas de faire de la psychothérapie avec son conjoint ?

Il y a pleins de raisons à cela. Tout d'abord, en psychothérapie, on accepte de se mettre volontairement dans une position de vulnérabilité en exposant ses faiblesses et ses doutes. On sait que le psy n'utilisera pas ce qu'on lui dit contre nous. A l'inverse, face à un conjoint avec lequel on est en conflit, on peut être réticent à se rendre vulnérable et à confier des choses qui pourront être retournées contre soi.

Et il y a aussi un problème de neutralité

Effectivement, un psychothérapeute doit être le plus neutre possible. Or le ou la partenaire qui joue le « psy » est en même temps juge et partie. Il/elle a très souvent beaucoup à gagner ou à perdre à travers les changements de l'autre. Il y a donc conflit d'intérêt.

… Et justement, en psychothérapie, il n'y a pas ce conflit d'intérêt.

Eh non : le psy donne à son patient l'espace nécessaire pour qu'il fasse ses propres choix, alors que le conjoint qui joue au « psy » souhaite plus ou moins consciemment que l'autre avance dans le sens qu'il souhaite, lui ! Ce ou cette partenaire veut souvent imposer sa vision des choses en utilisant l'autorité du discours psy.

Mais il se peut que la personne ait raison dans ses explications psy, alors est-ce qu'il faut analyser l'autre n'est pas utile finalement ?

Oui peut être. C'est utile parfois, mais il y a un aspect essentiel pour qu'une psychothérapie fonctionne : il faut que la personne désire et demande à être aidée. Or, ce n'est pas le cas du conjoint qui fait face à quelqu'un qui fait pression sur lui/elle pour qu'il change. On ne peut pas contraindre quelqu'un au changement même si on est convaincue que ce changement serait salutaire pour l'autre.

Alors on ne doit rien faire ? On ne doit pas essayer pas de changer une situation problématique pour faire avancer les choses ?

Non bien sûr, il faut essayer d'installer un réel dialogue pour tenter résoudre la situation et inviter éventuellement l'autre à faire un travail de psychothérapie. Mais il faut à tout prix éviter de se positionner en tant que psy qui comprend l'autre mieux que lui même. De plus, insister pour que l'autre aille voir un psy n'est pas toujours la bonne solution pour régler les conflits. Parfois, on fait soi même partie du problème et affirmer que c'est uniquement l'autre le problème et qu'il doit aller voir un psy peut être une façon d'éviter de se remettre soi même en question …