

La capacité des partenaires à tolérer les différences de l'autre est, selon la thérapeute, un facteur important dans la relation.



# Soigner son couple

Thérapeute, sexologue et conseillère conjugale, Anne-Claude Rossier Ramuz exerce son activité depuis plus de dix ans dans son cabinet à Vevey. La spécialiste dit tout ce que l'on doit savoir sur la thérapie de couple.

INTERVIEW AUDE CHEVILLAT

La vie de couple n'est pas un long fleuve tranquille! Entre le travail, la routine, les enfants, la belle-famille, la sexualité et l'argent, des tensions et des disputes peuvent survenir. Les petits différends se règlent en général rapidement. Mais que faire quand ce n'est pas le cas? Anne-Claude Rossier Ramuz propose la thérapie de couple. La sexologue et thérapeute nous présente cette approche thérapeutique qui, dans un premier temps, peut faire peur. Car oser se confronter à ses problèmes et se dévoiler devant un tiers demandent du courage. Mais l'effort est souvent récompensé!

## Anne-Claude Rossier Ramuz, c'est quoi la thérapie de couple?

C'est le temps qu'un couple se donne pour accueillir les différents aspects de son intimité. Le cadre est celui des séances qui sont proposées de manière régulière. Le thérapeute assurera une forme de sécurité. Autrement dit, il encouragera à une contenance qui permettra de recevoir les choses connues mais aussi plus difficiles, comme la négativité pouvant survenir dans la relation. L'objectif visé est un mieux-être qui va se trouver par un nouvel équilibre dans le couple. Cela se traduira notamment par une redéfinition du temps consacré à soi, à l'autre, aux enfants, au travail...

## Quand doit-on consulter?

Il y a différents indices qui peuvent mettre la puce à l'oreille. Ça peut être un senti-

ment de malaise, des tensions, avoir moins de plaisir à voir l'autre, sentir une distance... Ce n'est pas toujours quelque chose d'explicite, mais parfois juste une perception. Comme conseil, je dirai donc d'engager une thérapie de couple dès qu'on sent que quelque chose coince ou amène du déplaisir et de la frustration. Un nombre élevé de séances n'est pas forcément nécessaire car, dans certaines situations, deux ou trois consultations permettent déjà de mettre les choses à plat.



«On a tendance à sous-estimer les plaisirs à deux qui ne sont pas liés à la sexualité»

ANNE-CLAUDE ROSSIER RAMUZ

## Que faire si son partenaire ne veut pas venir en thérapie? Peut-on consulter seul?

Il est tout à fait possible de consulter seul avec pour intention de travailler sur son couple. On peut par exemple se concentrer dans un premier temps sur son vécu et ses questionnements. Si l'autre partenaire ne souhaite pas assister aux séances, cela serait contre-productif de le forcer. Mais ce dernier peut changer d'avis. Comment? Celui ou celle qui a consulté une première fois peut convaincre l'autre en lui expliquant ce qu'est une thérapie, en essayant de comprendre ses réticences et en le rassurant. Il existe toutes sortes de peurs qui entourent la thérapie de couple: la crainte de s'exposer à quelqu'un de l'extérieur, le temps que ça peut prendre ou la croyance selon laquelle consulter signifierait la séparation.

## Quel rôle joue le ou la thérapeute?

Il est une oreille attentive, il reçoit les émotions et les pensées sans porter de jugements et joue un rôle de facilitateur de la parole. Concrètement, il soutient celui qui souhaite s'exprimer mais aussi celui qui reçoit. On doit également savoir que la prise de parole nécessite du temps. Il faut notamment s'approprier car, au départ, le thérapeute et le couple ne se connaissent pas. Parfois, l'agressivité d'une personne qui consulte peut se retourner contre le professionnel. → Page 29



# À VOUS LES POINTS!

Jusqu'au 12.3.2023 seulement



BON NUMÉRIQUE

**+400  
SUPERPOINTS**  
pour toute  
commande de prime\*

À activer dans  
l'appli  
Supercard



Nettoyeur de vitres  
«WV1 Plus» KÄRCHER  
6'990 superpoints

**10%**  
DE MOINS

Aspirateur-balai et à main sans  
fil 2 en 1 «Silencio» PRINCESS  
12'590 superpoints  
au lieu de 13'990

**30%**  
DE MOINS



Distributeur de savon  
sans contact SIMPLEHUMAN  
8'390 superpoints  
au lieu de 11'990



Potager surélevé  
ESSCHERT DESIGN  
7'990 superpoints



\* Offre valable jusqu'au 12.3.2023 pour max. 5 commandes de primes du supplément actuel «Printemps en vue!» d'au moins 1'600 superpoints en activant le bon numérique

Passez commande sur  
[boutiquedesprimes.ch/printemps](https://boutiquedesprimes.ch/printemps)

**coop**

Pour moi et pour toi.

**→ Pourquoi avoir choisi ce métier?**

Par désir de prendre soin de la relation! Je trouve passionnant de découvrir le monde propre à chaque couple avec sa dimension de quête, d'énigmes, d'ouverture... J'apprécie tout particulièrement d'être en recherche avec les couples. Autrement dit, de ce dont ils ont besoin, ce qui va leur redonner de l'énergie ou l'élan nécessaire pour faire évoluer leur relation. Et c'est quelque chose qu'on ne connaît pas d'emblée mais qu'on découvre au fil des séances.

**Peut-on tirer des parallèles entre votre première profession de pasteur et celle que vous exercez aujourd'hui?**

Le travail pastoral et celui de thérapeute partagent un même moteur: la rencontre avec les autres. Dans ces deux domaines professionnels, on retrouve aussi la quête de sens et de relations respectueuses. Et pour évoluer dans sa vie ou dans son couple, on a moins besoin de réponses toutes faites que de pouvoir partager librement avec d'autres ses questions et parfois ses doutes ou ses difficultés. Dans l'Eglise, on pourrait parfois avoir tendance à idéaliser la relation de couple et à ne pas savoir que faire de sa part de négativité. Or, jalousie, agressivité ou haine peuvent survenir dans un couple. Ce sont ces aspects que j'ai appris à accueillir dans le cadre de ma formation de thérapeute.

**Quel est le taux de réussite de la thérapie de couple?**

Ça dépend ce qu'on entend par taux de réussite. Pour moi, se donner du temps pour parler et s'écouter est déjà une réussite. Même si au final la thérapie aboutit à une décision de séparation. Car elle aura été prise de façon réfléchie et posée dans l'intérêt de chacun, y compris des enfants. Certains couples se rendent compte qu'ils ne sont plus suffisamment accordés et qu'il est préférable qu'ils se séparent avant que la relation se dégrade, par exemple en se dévalorisant. Une thérapie productive apporte de l'apaisement, quelle que soit la forme que prend l'évolution du couple.



Jalousie, agressivité ou haine peuvent survenir dans un couple. Une part de négativité que le ou la thérapeute a appris à accueillir.

**Quel est l'aspect le plus important pour qu'un couple perdure?**

Selon moi, c'est la capacité des partenaires à tolérer les différences de l'autre. Quand on est confronté à quelqu'un qui ne pense pas comme nous, on réagit souvent de manière vive. Et c'est pareil avec son conjoint. Je constate que la différence fait souvent peur à l'autre ou amène une certaine agressivité. Ce qui peut se comprendre. Prenons un exemple: on pensait être en parfaite harmonie avec son partenaire et, tout à coup, on découvre ne pas être sur la même longueur d'onde. On peut alors se demander si on le connaît vraiment bien. Ce qui peut nous déstabiliser. Sur le long terme, cette compétence d'accepter l'autre tel qu'il est s'avère essentielle.

**Et la sexualité?**

C'est aussi un facteur important, mais pas autant que la capacité à accepter les différences de son partenaire. On voit souvent la sexualité comme une pierre de touche. Si elle ne va pas, on s'inquiète

sur l'avenir de son couple. Parfois avec raison, mais pas toujours! En effet, une baisse du désir ou de la fréquence des rapports ne signifie pas forcément un désamour ou que quelque chose cloche dans sa relation. Je pense qu'il faudrait déconstruire ce genre de représentation. Plusieurs facteurs peuvent également faire que la sexualité devient plus compliquée pendant un temps. Cela s'observe souvent quand le couple vit un changement important, comme l'arrivée d'un enfant, une promotion professionnelle ou au moment de la retraite. Dans tous ces cas, l'attention du partenaire concerné sera fortement mobilisée. Un stress important et la maladie peuvent aussi entraîner des difficultés sexuelles. On a également tendance à sous-estimer les plaisirs partagés à deux par rapport à ceux qui sont liés à la sexualité. ●

**Quand un heureux événement perturbe la vie intime, lire notre article en pages 76-79. →**