

Avant de coacher un couple

Par Daniel Chernet

February 13, 2022

Coach un couple. (Article de 2006)

Mr Coach (merci François) est amené à faire le coaching d'un couple ! Drôle de demande, drôle d'aventure vous direz vous. Face à cette demande (il a été recommandé au couple par un directeur de PME, qu'il a accompagné lors de la vente de son entreprise), le premier réflexe de Mr Coach est de dire 'non merci', mais, comme il a pas mal avancé sur la relation entre la sphère publique et la sphère privée, il se dit 'pourquoi pas'.

Mr Coach aime bien se poser des questions, avec un peu de 'Sois Parfait', il aime bien que ses prestations soient de bon niveau, et il n'hésite pas à passer du temps avant de se lancer dans une action nouvelle. Pendant quelques heures, il hésite, il se pose une série de questions : pourquoi moi ? Suis-je compétent ? Suis-je légitime ? Et si ça ne marche pas ? Par où prendre le problème ? Après un temps d'exploration de ses motivations, de ses croyances et la recherche d'une piste d'intervention (oui, il prépare souvent, mais il n'utilise pas toujours), il accepte un premier entretien.

La situation est pourtant 'claire', telle qu'exposée par Claude : nous nous aimons, mais nous traversons une période difficile, ça ne va pas trop bien, je n'ai pas tous les soirs envie de rentrer, je fais durer les réunions, je ne suis pas très chaud pour partir en vacances avec mes enfants. Et vous ? Pareil, j'aime Dominique, mais je ne sais plus par où le (la) prendre. Aidez nous à y voir clair et à remettre de l'énergie dans notre couple.

Voici le processus de réflexion suivi par Mr Coach.

Avant la première rencontre :

Lister ses croyances concernant le couple

Prenez quelques minutes pour faire votre propre liste. Quelques exemples :

- Un couple est fait pour durer,
- Un couple peut être un tremplin vers une vie plus riche, la séparation entre dans un processus de croyance,
- Dans un couple, la séparation est un échec,
- Les enfants de divorcés sont malheureux,
- Dans un couple on envisage le début, pas la fin,
- On se rencontre à travers nos névroses (nos scénarios de vie), quand on change s'est préférable de se quitter,
- Quand il n'y en a qu'un qui change, ça ne va pas.
- L'usure arrive toujours vers la 10^{ème} année.
- Il faut garder du mystère dans un couple, tout se dire c'est dangereux.
- Tromper son conjoint c'est mal.
- Un accroc dans le contrat de mariage, ce n'est pas grave, du moment que c'est dit.
- Un accroc dans le contrat de mariage, ce n'est pas grave, du moment que c'est secret.
- Quand la passion s'en va, il faut construire de la camaraderie.
- Mourir seul c'est horrible.
- Il vaut mieux vivre seul que mal accompagné.

Puis voir ce qui relève d'a priori, ce qui semble résulter de l'éthique personnelle du coach (et donc nécessairement personnel, chacun pouvant avoir une vision éthique différente), ce qui peut être tranquillement mis de côté, car risquant d'interférer sur le travail. Souvent une discussion avec un confrère, un ami permet de faire le tri.

Lister ses croyances concernant son rôle

Prenez quelques minutes pour faire votre propre liste. Quelques exemples :

- Je dois les aider à maintenir leur couple,
- Je dois les aider à découvrir ce qu'ils souhaitent,

- Je dois les aider à s'écouter,
- Je dois les aider à libérer les timbres psychologiques (les non dits qui pèsent sur la relation),
- Je dois les aider à se séparer en bon terme,
- Je dois les aider à s'affirmer...

A partir de cette liste, le travail est le même que précédemment : identifier ce qui relève de mes a priori de coach, préciser ce que je suis prêt à faire, ce que je ne suis pas prêt à faire. Puis identifier ce que comme coach je vais avoir à préciser lors de l'analyse de la demande, puis dans le contrat passé avec le couple.

Mr Coach identifie ensuite une liste des concepts qui pourraient lui être utiles (voici ma propre liste à partir des concepts de l'analyse transactionnelle).

- Le cycle de la dépendance : chaque couple peut passer par les 4 phases de ce cycle : dépendance, contre dépendance, indépendance ou interdépendance. Le couple peut aussi rester bloqué dans une des phases, créant de l'inconfort, la tentation de se séparer peut être grande dans la phase d'indépendance.
- La gestion des signes de reconnaissance.
- Le cadre de référence.
- La symbiose.
- Les timbres psychologiques : chacun dans une relation, s'il ne peut exprimer ses ressentis, va les stocker pour un usage ultérieur négatif (c'est le bénéfice de la collection de timbre) : une engueulade, un départ précipité, une maladie.
- Les jeux psychologiques.

Mr Coach se souvient alors d'une lecture d'un livre d'Eric Berne ; analyse transactionnelle et psychothérapie, dans lequel cet auteur parle d'analyse de la relation.

L'analyse de la relation.

Il s'agit d'identifier quels sont les vecteurs de communication existant entre les partenaires. Chaque membre du couple dispose de trois états du moi qu'il peut employer dans la relation : le Parent, pour guider, aider, donner du support ou encore pour contraindre, imposer. L'Adulte, pour donner des informations, expliquer, interroger, comprendre. L'Enfant pour faire part de ses ressentis, s'amuser, être en lien charnel. Les vecteurs inscrits sur le schéma sont ceux qui sont employés régulièrement par le couple (dans un sens positif d'assistance, ou dans un sens négatif d'exploitation ou de jeux psychologique)

Il est possible que dans un couple naisse une relation exclusivement basée sur des transactions Parent, Enfant L'un des partenaires sait ce qui est bon pour l'autre, ce qu'il doit faire et le lui fait savoir. L'autre accepte cette situation ou y répond par de l'Enfant Adapté rebelle.

Berne précise qu'il existe 9 vecteurs de relation possibles (chacun des états du moi d'un membre du couple vers chacun des états du moi de l'autre membre du couple). Il décrit le couple pouvant utiliser ces 9 vecteurs comme idéal sur un plan théorique.

Pour Eric Berne, un couple dans une relation stable et équilibrée utilise au moins 4 à 5 vecteurs relationnels.

Quelques exemples :

- relation P-P : réflexion sur l'éthique, les modalités d'éducation des enfants, l'utilisation possible de l'argent, la politique, la religion, les relations aux propres parents des membres du couple, l'exercice des responsabilités sociales...
- Relation A-A : modalités de prise de décision concernant les investissements, choix du lieu de vie, des activités.
- Relation E-E : activités de loisirs, plaisirs communs, partage de concerts, cuisiner ensemble.
- Relation P-E : protection, soins lors de difficulté d'un des partenaires.

Eric Berne nous propose ensuite d'aller plus loin dans la description des relations, en utilisant des signes spécifiques pour décrire l'intensité et la qualité de la relation. Il distingue des relations antagonistes, sympathiques, antipathiques ou indifférentes.

Prenons deux exemples :

- dans le vecteur E-E, lorsque les besoins des personnes ne sont pas en cohérence (l'un des membres du couple adore sortir, danser, s'amuser et l'autre préfère rester chez lui à écouter de la musique), il y a antagonisme.
- Dans le vecteur P-E, l'un des membres du couple désapprouve un certain nombre de comportements de l'autre (tenue négligée, rangement de la maison...), dans ce cas, il y a antagonisme.

Chaque vecteur peut ainsi être analysé avec le couple, permettant la mise en évidence des attentes, des besoins, des zones à enrichir. Cette analyse est relativement confrontante et nécessite que Mr Coach dispose d'exemples précis pour guider la réflexion, dans le respect de chacun des partenaires. Elle permet à chacun de mieux se définir, de donner ses points de vue et ses attentes. Un travail complémentaire sera mené avec le couple sur les possibilités de changement, d'enrichissement de la relation par négociation.

Daniel Chernet Coach / formateur & superviseur de coachs / 2006

Index émotions au travail

Index Analyse transactionnelle

Index
coopération

Index brèves sur la Joie
