

Ils ont 20 ou 30 ans et suivent déjà une thérapie de couple

Publié le 24 février 2022 à 15h33



Ils ont 20 ou 30 ans et suivent déjà une thérapie de couple © ajjchan / iStock

Ils sont ensemble depuis quelques années, voire seulement quelques mois, et consultent déjà. Leur but ? Réussir leur

couple à l'ère du tout jetable et des passions éphémères.

par Virginie Skrzyniarz

Voilà presque trois ans qu'Annabelle et Diego, respectivement 22 et 24 ans, sont en couple. Une éternité à leur âge. Tous deux étudiants en droit, les tourtereaux, habitent encore chez leurs parents, mais passent le plus clair de leur temps ensemble. Ils s'aiment, se parlent, rient, font l'amour et se projettent l'un et l'autre à deux dans l'avenir. Le hic ? Elle semble un poil plus pressée que lui de vivre en duo. Turlupinée par ce constat, la jeune fille a convaincu son chéri d'entamer une thérapie de couple. « On ne dit pas les mêmes choses en présence d'un tiers, soutient-elle. Je veux être sûre qu'il souhaite s'engager, afin que notre amour résiste aux épreuves du temps. »

À lire >> [Témoignages : « Dans l'intimité des thérapies de couples au bord de la rupture »](#)

Annabelle et Diego ne sont pas des extraterrestres. Depuis quelques années, la thérapie de couple n'est plus l'apanage des quinquas cherchant à surmonter un problème conjugal majeur – **une liaison adultère, souvent** - ou essayant d'être juste un peu plus heureux ensemble. La génération Y (les jeunes âgés grosso modo de 25 à 40 ans), mais aussi la Z, celle des bébés nés entre 1997 et 2010, qui ont donc moins de 25 ans, sautent, elles aussi, en tandem sur le divan du psy. Parfois, avant même le premier accroc. Leurs motifs de consultation ? Une peur de l'engagement, des conflits répétés, une distance qui s'installe, des désaccords avec la belle-famille, des problèmes dans le lit conjugal... Rien de bien nouveau, en somme.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

« Tout le monde devrait faire cette démarche thérapeutique avant de s'engager sérieusement, martèle Éléonore, 32 ans. Cela permettrait à bien des couples de ne pas se séparer. » Et la juriste de

s'expliquer : « Au début d'une relation, on est tout feu tout flamme et on a tendance à ne pas attacher trop d'importance aux choses. Il laisse traîner ses chaussettes ? Et alors, ce n'est pas si grave ! Voire : c'est trop mignon ! Sauf qu'après des années de vie commune, ce "détail", ajouté à d'autres, peut foutre en l'air une relation. Quelques séances chez un professionnel permettent de ne pas rester dans des non-dits et de s'assurer qu'on a la même vision de la vie. » La trentenaire est catégorique : mieux vaut prévenir que guérir. Après tout, on expose bien ses prétentions et ses conditions lors d'un entretien d'embauche, alors pourquoi ne le ferait-on pas avant de se lancer corps et âme dans une relation ?

Consulter un professionnel n'a, de nos jours, rien de honteux pour les jeunes, qui accordent une attention plus soutenue à **leur santé mentale** que leurs aînés. Un sondage réalisé en en 2019 par YouGov pour France 2 et le « HuffPost » révèle que 42 % des 18-24 ans ont déjà consulté, contre 27 % chez les plus de 55 ans.

« Les mentalités ont changé, soutient la conseillère conjugale Caroline Kruse, co-auteure de "Il faut qu'on parle" (Éditions du Rocher). Consulter un psy signifiait jadis qu'on était plus ou moins fou. Aujourd'hui, cela veut dire qu'on a conscience d'avoir un problème, mais qu'on n'arrive pas à le résoudre soi-même. Le thérapeute est le généraliste des souffrances psychiques. Vous allez le voir pour surmonter une difficulté, de la même manière que vous prenez rendez-vous avec votre médecin pour soigner un mal de gorge, ou encore avec votre dentiste pour calmer une rage de dents. ».

« LE PLUS IMPORTANT ÉTAIT DE NE PAS REPRODUIRE LES ERREURS DE MES PARENTS »

Dans un monde qui va mal, où les rencontres, en ligne comme dans la vraie vie, sont souvent éphémères, les millenials croient toujours en l'amour et attendent beaucoup du lien conjugal. Et ce même si leurs parents se sont séparés ou sont restés en couple, mais sans joie.

« Les miens ont quasiment toujours fait chambre à part, raconte Mathilde, 34 ans. Le motif officiel donné était que mon père ronflait, mais la réalité était autre : ils ne s'aimaient plus, mais n'osaient pas se l'avouer, et encore moins rompre ! » Lorsque les premières tensions, assorties d'une baisse de libido de part et d'autre, sont apparues dans son couple, la jeune femme a immédiatement entraîné son conjoint chez un spécialiste pour « travailler sur leur relation ». Une décision qui a sonné le glas de leur mariage, mais qu'elle ne regrette pas : « Le plus important pour moi était de ne pas reproduire les erreurs de mes parents. »

Arnaud, lui, a été le premier à parler d'une thérapie de couple à sa compagne, après une brève liaison avec une collègue de bureau. « Je m'en voulais terriblement de l'avoir trompée », lâche-t-il, encore penaud. Ces deux-là ont clarifié les actes, ont entamé un dialogue constructif et sont sortis plus forts de cette épreuve. « Repenser notre couple nous a permis de mûrir affectivement, poursuit le trentenaire. J'ai compris que Justine était la femme de ma vie. Je ne veux pas la perdre. »

Faut-il en conclure que les jeunes générations sont plus investies dans leur relation que leurs aînés ? « L'investissement s'avère différent, car les couples d'aujourd'hui ne sont pas ceux d'hier, avance le sociologue Benoît Bastard. Ils fonctionnent souvent en mode associatif et passent beaucoup de temps à négocier. Leur credo ? Chacun doit pouvoir faire valoir ses intérêts et s'épanouir personnellement. La thérapie conjugale s'inscrit dans la logique de ce mode opératoire. »

Une vision de la vie à deux que partagent Annabelle et Diego. Reste à savoir si **les prochaines séances chez la thérapeute** leur permettront de trouver chacun leur place. Pour mieux continuer ensemble.

Par

ELLE