



PHOTO: PIXAGAY

Des groupes pour renforcer les couples

RELATIONS Depuis quatre ans, le CSP Berne-Jura et Caritas Jura proposent d'oxygéner la vie des couples grâce à des soirées réunissant plusieurs duos. Le succès est là. Coup de projecteur en cette journée de Saint-Valentin.

PAR MICHAEL BASSIN

«**A**voir un regard extérieur permet de mieux cerner les problèmes.» «C'était appréciable de communiquer avec d'autres couples qui vivent les mêmes difficultés.» «J'ai appris à relativiser certaines choses.» «Depuis, nous avons moins de disputes et une meilleure communication.» Ces constats, formulés par les participants, témoignent d'une même dynamique: si un groupe de parole et de soutien n'agit pas comme une potion miracle pour le couple, il permet par contre d'avancer. «Tout ne peut pas changer immédiatement, mais le groupe m'a permis d'évoluer petit à petit», confirme une participante.

Des phases critiques

Depuis 2017, le Centre social protestant (CSP) Berne-Jura et Caritas Jura proposent une telle offre. «Nous voulions ainsi répondre à un besoin exprimé durant les consultations conjugales classiques. Certains souhaitaient pouvoir échanger avec d'autres couples à propos

de leur expérience de vie», explique Adriano Angiolini, conseiller conjugal et familial au CSP Berne-Jura. Quatre ans après son lancement, force est de constater que la formule séduit. En 2019, huit sessions ont été organisées, avec la participation de trois ou quatre binômes à chaque fois.



Le couple ne fonctionne pas de manière automatique. Il revient aux deux personnes de soigner la relation.»

ADRIANO ANGIOLINI
CONSEILLER CONJUGAL ET FAMILIAL

Ces groupes s'adressent à des partenaires qui vivent ensemble sans crise majeure – ou qui l'ont surmontée – mais qui portent le souci de donner à leur relation un maximum de chances sur la durée. «Le couple ne fonctionne pas de manière automatique. Il revient aux deux personnes d'être actives, de soi-

gnier leur relation», commente Adriano Angiolini.

Le responsable du secteur couple et famille au CSP Berne-Jura observe par ailleurs qu'il existe des phases de vie potentiellement sujettes à des rééquilibrages. «L'arrivée d'un enfant, par exemple, fait que l'énergie est concentrée sur l'éducation. Et l'éducation fait elle-même émerger des divergences entre les partenaires. Parallèlement, c'est une période durant laquelle certains s'investissent fortement sur le plan professionnel. Tout ça peut provoquer une disharmonie», éclaire Adriano Angiolini. La maladie, le chômage, le déracinement d'une région peuvent également générer des turbulences dans le couple. En parler assez tôt peut donc permettre de désamorcer d'éventuelles bombes à retardement.

Ah, ces smartphones!

Si les ressorts du couple et les possibles points de friction ne changent pas au fil des années, Adriano Angiolini constate toutefois que le smartphone influe de plus en plus sur la dynami-

que des relations. «Le téléphone peut être un formidable outil, mais aussi un vrai problème concernant le temps d'utilisation, les conversations cachées, les sites visités ou la facilité des rencontres.»

Faire le premier pas

Concrètement, les participants aux groupes de parole se retrouvent à quatre reprises, durant deux heures environ, dans un lieu du Jura, du Jura bernois ou de Bienne selon leur provenance. Ils abordent à chaque reprise une thématique de la vie quotidienne: communiquer en couple et en famille, être parents et rester un couple, aimer mieux, relire son histoire de couple.

Des temps de discussion en plénum, animés par un conseiller conjugal, permettent de bénéficier de l'expérience des uns et des autres, de prendre du recul et de voir les situations de manière globale. Les thèmes plus privés ou intimes sont, eux, discutés entre les deux partenaires seulement afin que chacun puisse exprimer librement son ressenti.

A l'heure de l'individualisation et du repli sur soi, le succès des groupes peut surprendre. «Les gens ont très peur au début, car il existe peu de lieux où l'on peut partager ses soucis. Mais les rencontres se déroulent dans un esprit de respect mutuel et de non-jugement, dans la confidentialité. Une fois ce cadre expliqué, l'appréhension disparaît rapidement!» assure Adriano Angiolini.

Les moyens utilisés pour nourrir les réflexions sont variés. Ils vont de la discussion aux questionnaires en passant par des vidéos présentant les problèmes de couple sous l'angle humoristique. «Cela permet de dédramatiser certaines situations», conclut le spécialiste.

Renseignements et inscriptions auprès du CSP Berne-Jura, à Moutier, 032 493 32 21 ou info@csp-beju.ch

Des spécialistes au bout du fil

En plus des consultations privées et des groupes de parole, le CSP Berne-Jura propose, en collaboration avec le CSP Neuchâtel et Caritas Jura, une permanence téléphonique pour les soucis de couple et de famille. Ouverte du lundi au jeudi, de 12h30 à 14h, elle permet d'avoir un accès direct et rapide à un professionnel. Ecoute, conseils, soutien et renseignements y sont offerts, que ce soit en cas de crise récente ou

de problème plus lancinant. En 2019, la ligne a été sollicitée à une cinquantaine de reprises. La plupart des interventions ont débouché sur une prise directe de rendez-vous ou sur une orientation vers un autre service de consultation conjugale. «Cette permanence mériterait d'être davantage utilisée», estime Adriano Angiolini. Elle est atteignable au 0840 420 420 ou info@permanencecouplefamille.ch **MBA**