

LA MÉDIATION CONJUGALE :
UNE APPLICATION SINGULIÈRE DE LA MÉDIATION FAMILIALE¹
Marianne SOUQUET, Médiatrice Familiale, DE, Formatrice

Mme A. appelle le service de médiation familiale pour prendre rendez-vous avec un médiateur familial pour elle et son conjoint : « *Nous avons des problèmes de communication et régulièrement nous nous disputons à propos de choses futiles, pourtant nous nous aimons et souhaitons rester ensemble... ce sont des amis qui ont fait une médiation qui nous ont conseillé de vous appeler... mon mari est d'accord pour venir.* »

Ou encore, Mr B. appelle : « *Mon psychothérapeute m'a conseillé la médiation familiale avec ma femme pour améliorer notre communication ; il pense que je ne parviens pas à lui dire ce qui est important pour moi...* »

Depuis quelques années, je vois effectivement arriver dans mon cabinet de médiation familiale des couples en crise qui souhaitent entreprendre une médiation familiale et qui n'envisagent pas, a priori, ni une séparation, ni une thérapie de couple. Spontanément, j'ai commencé à recevoir ces couples et utilisé la posture de médiateur familial, le cadre, le processus, les outils, la déontologie de la médiation familiale pour les accompagner dans la transition qu'ils traversaient. D'autre part, j'entends autour de moi de plus en plus de médiateurs familiaux qui se trouvent dans la même situation. Cet accompagnement semble donc correspondre à un besoin des couples.

Qui plus est, combien de fois entendons-nous au cours d'une médiation familiale divorce/séparation : « *Ah ! Si nous avions su nous parler comme ça avant, nous ne serions peut-être pas entrain de divorcer...* » ?

Dans le même temps, le champ de la médiation familiale se diversifie de plus en plus : du divorce/séparation, qui représente encore la majorité des situations, nous sommes passés à la médiation intergénérationnelle, la médiation de succession, la médiation familiale internationale, la médiation en protection de l'enfance, la médiation d'entreprises familiales, etc... Le prochain champ d'application serait-il celui de la médiation conjugale ?

Enfin, si nous observons l'histoire de la médiation familiale et d'autres formes d'accompagnements psycho-sociaux, force est de constater que leur introduction dans notre pays se fait, selon les cas, entre dix et quinze ans après leur apparition en Amérique du Nord. Or, la médiation conjugale existe aux Etats-Unis d'Amérique, depuis un peu plus de dix ans sous le nom de « marital mediation ». Il semble que ce soit John A. Fiske, avocat et médiateur, qui ait utilisé ce terme en premier, en 1997². Il est intéressant de repérer que la médiation conjugale a été pratiquée en premier par des médiateurs qui venaient du champ juridique et qui ont aidé des couples à établir des « accords conjugaux », notamment à propos de questions financières. Puis des médiateurs familiaux venant du champ psycho-social l'ont aussi développée. La médiation conjugale a donc donné lieu, comme les autres formes de médiation, à différents courants : entre autres, un courant négociateur³ dans lequel un accord écrit est construit avec les personnes et un courant transformatif⁴, fondé essentiellement sur le changement dans les interactions et la

¹ Article paru dans *TIERS : La revue de la médiation familiale - la médiation familiale dans sa diversité*, APMF, N°0, Septembre 2010

² FISKE J.A., "Marital Mediation as Another Helpful Path", *Massachusetts Lawyers Weekly*, 1997, December 8, 26, 753.

³ Ibidem

⁴ GOOD SIDER N. and PHIPPS SENFT L., « Conflict Transformation For Marital Mediators », workshop at ACR's 7th Annual Conference, *Rethinking the Table : People, Places, and Practices*, Phoenix, Arizona, October 24-27th, 2007

communication dans le couple. La médiation conjugale en est, à ce jour, en Amérique du Nord, à peu près où en était la médiation divorce/séparation au milieu des années 80.⁵

Toutes ces observations m'ont confortée dans la poursuite de cette offre de service de médiation conjugale auprès de couples mariés, ou vivant maritalement, qui en font la demande.

Dans cet écrit, nous allons décrire, à travers des situations, notre pratique de médiation conjugale. Nous proposerons un modèle de processus de médiation. Et enfin, à travers des questionnaires d'évaluation distribués à des couples ayant participé à une médiation conjugale, nous analyserons les motivations des personnes à se saisir de cet espace, plutôt que de l'espace de Conseil conjugal ou de thérapie familiale, ainsi que les effets obtenus de leur point de vue, notamment l'effet d'apprentissage.

Les situations rencontrées présentent différentes problématiques. Les couples se saisissent de ce lieu dans l'objectif de :

- prendre une décision ou gérer un différend sur un point particulier,
- gérer des conflits répétitifs et changer leur mode de communication qui est devenu destructeur.

Le plus souvent, ces couples souhaitent rester ensemble et en même temps ont du mal à s'adresser la parole sans entrer dans des joutes verbales répétitives.

La médiation conjugale : espace d'aide à la prise de décision

Classiquement, l'espace de médiation familiale est utilisé comme espace d'aide à la prise de décision ou de clarification de la prise de décision de séparation. Dans certaines situations que nous rencontrons, l'espace de médiation familiale est utilisé de la même façon pour d'autres types de décisions que celle de la séparation. Nous évoquerons deux situations, l'une pour laquelle il s'agissait, pour un couple qui venait de s'apercevoir que la femme était enceinte d'un troisième enfant, de prendre la décision de garder le bébé ou d'interrompre la grossesse. Dans la deuxième situation, il s'agissait pour le couple de prendre la décision de vivre ensemble ou non, sachant que chacun avait déjà trois enfants d'un mariage précédent ; en un mot allaient-ils « recomposer » une famille ?

Première situation : aide à la prise à la décision d'interruption de grossesse

Martine et Boris sont orientés vers la médiatrice familiale par leur médecin de famille. Ils ont deux filles de 8 et 6 ans et Martine est enceinte d'un troisième enfant. Martine téléphone pour prendre rendez-vous. Très brièvement, elle m'explique de quoi il s'agit. Je lui demande si son mari est d'accord pour faire une médiation. Bien qu'elle réponde positivement, je lui demande que son mari m'appelle de façon à démontrer, avant même que la médiation ne se mette en place, que je suis là pour tous les deux, dans une multipartialité⁶.

Le jour du rendez-vous, je les accueille. Après une courte présentation de chacun, je leur fais préciser leur demande. Martine souhaite garder le bébé ; Boris voudrait qu'elle avorte. Ils n'arrivent pas à prendre la décision et ils savent qu'il faut la prendre rapidement car

⁵ BOARDMAN S., FISKE J., ISRAEL L., NEUMANN K., *Marital Mediation : An Emerging Area of Practice*, <http://mediate.com>

⁶ Le terme de multipartialité est utilisé par Jacques SALZER, médiateur et formateur en médiation, plutôt que le terme d'impartialité.

Martine est enceinte de deux mois. Ils commençaient à se disputer dès qu'ils abordaient le sujet. Alors maintenant, ils restent silencieux et « *les choses n'avancent pas.* »

Je leur explique comment je peux les accompagner : je peux les accompagner dans une discussion constructive pour qu'ils prennent, réellement ensemble, une décision éclairée, qui tienne compte des besoins de chacun. Je leur explique que je suis là pour tous les deux, que je n'ai aucun avis sur la question et que je suis tenue à la confidentialité.

Ils s'engagent à parler vrai, ne pas être dans le reproche et à écouter l'autre jusqu'au bout. Maintenant que le cadre est posé – nous sommes tous d'accord sur l'objectif de la médiation et sur le fonctionnement pendant la médiation, nous pouvons commencer à explorer la situation.

Dans ce type de situation, j'utilise principalement la méthode de la négociation raisonnée⁷. Je vais les aider à passer de leurs positions antagonistes à leurs besoins respectifs, de façon à ce qu'ils puissent prendre une décision qui fasse sens pour eux deux, quelle qu'elle soit. Pour ce faire, selon les principes de la négociation raisonnée, je les questionne sur leur perception de la situation, leurs valeurs quant à la famille et au couple, leurs émotions et leur relation de couple, et enfin sur leurs désirs et leurs besoins individuels et communs dans cette situation problématique. Et je reprends tranquillement les propos de chacun de façon à ce qu'ils soient entendus par l'autre.

Sans en donner tous les détails, je résumerai ce qui ressort principalement de ces échanges :

- Ils sont tous les deux tristes de ce désaccord et désemparés : ce moment de partage de ces sentiments communs leur permet de se connecter à nouveau sur leur complicité plutôt que sur leur antagonisme.
- Leur relation de couple est très importante pour eux deux et ils se sont un peu éloignés depuis que les filles sont nées. Boris peut exprimer son impression d'être mis à l'écart, Martine son sentiment de solitude dans sa fonction de maman. Il est à préciser qu'au départ ce sont les reproches qui sortent et que je les invite à plutôt exprimer leur ressenti.
- Martine exprime son envie d'une famille nombreuse et en même temps son besoin d'être soutenue par Boris dans sa tâche de parent. De plus elle ne se sent pas de passer par un avortement et a peur de s'« *en vouloir toute sa vie.* »
- Boris exprime son désir d'avoir un garçon ; il a besoin de faire des activités sportives que les filles ne veulent pas pratiquer avec lui et qu'il ne s'autorise pas à faire seul. Dans sa culture, le garçon est important dans la famille. S'il était sûr que c'était un garçon, il n'hésiterait pas. Il a peur d'être déçu et de ne pas bien jouer son rôle de père s'il s'avère que le bébé est une fille.
- Les deux partagent la même crainte : s'ils ne vont pas dans le sens de l'autre, celui-ci pourrait lui en faire porter les conséquences, tels des reproches dans les moments difficiles. Cette crainte leur permet de repérer qu'il est essentiel pour tous les deux que la décision soit acceptée comme commune.

Il faudra deux séances à Martine et Boris pour arriver à la décision de garder le bébé. Cette décision n'est pas suffisante en elle-même ; je les encourage à prendre chacun des engagements qui vont permettre d'éviter les tensions entre eux. Pour ce faire, nous repartons des besoins exprimés par chacun : besoin pour Boris de se sentir inclus et en

⁷ FISHER R., URY W., *Comment réussir une négociation*, Editions du Seuil, Paris, 1982

même temps de faire les activités sportives qu'il aime, besoin pour Martine d'être soutenue par Boris dans sa tâche de maman et d'acceptation de la décision. Martine s'engage à laisser plus d'espace à Boris pour ses activités sportives et à communiquer avec lui de façon plus systématique sur le quotidien des enfants quand il est au travail. Boris s'engage à assister plus Martine dans les tâches quotidiennes, notamment le bain et le coucher des enfants et à ne pas lui faire de reproches si le bébé est une fille. Ils ne ressentent pas le besoin d'écrire un accord.

Nous évaluons ensemble la médiation. Je leur exprime combien j'ai mesuré leurs efforts pour s'écouter mutuellement et pour travailler dans un esprit de coopération. De leur côté, ils sont tous les deux apaisés et sereins après cette décision. Martine ne craint plus les reproches éventuels de Boris. Et la « cerise sur le gâteau » : ils estiment qu'ils ont appris des moyens de mieux communiquer quand ils sont en désaccord. Ils disent avoir compris l'importance d'écouter l'autre jusqu'au bout plutôt que de réagir au quart de tour et d'exprimer ce qu'on ressent plutôt que de faire des reproches stériles et destructeurs. Je leur souhaite une bonne continuation... Quand ils quittent mon bureau, je ressens un sentiment de satisfaction qui émane de ce que je les perçois plus sûrs d'eux-mêmes et plus solidaires que quand je les ai rencontrés deux semaines avant.

Pour la petite histoire, je les ai rencontrés par hasard dans la rue environ un an plus tard ; le bébé dans la poussette était une petite fille. Nous avons eu un échange bref dans lequel ils ont pu exprimer à nouveau leur satisfaction pour le chemin parcouru. Ce qui me touche le plus dans cette situation est la prévention à laquelle nous pouvons participer.

Deuxième situation : aide à la prise de décision de vie maritale

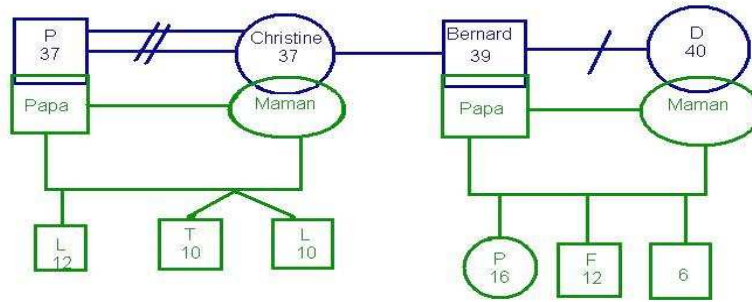
Bernard, qui a déjà participé à une médiation familiale avec son ex-conjointe, dans un autre service, pour organiser leur séparation et l'exercice de leur co-parentalité dans la nouvelle situation, prend contact pour entreprendre une médiation familiale avec son « amie », Christine, qui a trois enfants comme lui. Il a besoin de « *faire le point pour décider si c'est une bonne idée de vivre à nouveau en couple.* » Christine qui se pose la même question souhaite également participer à une médiation familiale.

Je les reçois tous les deux et utilise le même processus de médiation que dans la situation précédente. Cette médiation se passera en deux temps. Les trois premières séances ont lieu sur un mois, la quatrième quelques mois après.

Leur objectif est de « *mettre les choses à plat* » pour prendre une décision éclairée. A l'heure actuelle, Bernard a ses trois enfants une semaine sur deux et Christine a les siens en résidence principale ; ils vont chez leur père un week-end sur deux. Les semaines où Bernard n'a pas ses enfants, il passe la soirée et la nuit chez Christelle environ deux fois par semaine, « *quand il se sent* » dit Christelle amèrement, et les semaines où il a ses enfants, Christelle vient avec les siens deux à trois fois par semaine aussi, « *quand ça arrange Bernard.* »

Cette situation convient à Bernard, mais plus du tout à Christelle qui ne se sent pas chez elle quand elle est chez Bernard, et ses enfants non plus. Elle trouve que les enfants de Bernard ne sont pas « *gentils* » avec les siens et « *font la loi* » chez eux. Elle a aussi l'impression que c'est le désir de Bernard qui passe en premier. Qui plus est deux des garçons ne s'entendent pas du tout.

Dans cette situation, le génogramme les aide à saisir la complexité de la situation et à visualiser la place de chacun. Il sert aussi à la médiatrice pour mémoriser tous les noms et places !



Au fur et à mesure que nous montons cette carte de la famille, Christine et Bernard mesurent la difficulté objective de leur tâche. Comment faire exister ce couple conjugal tout récent pris au milieu de ces liens parentaux et filiaux déjà bien établis, et tout en gardant chacun sa place de co-parent ?

La négociation raisonnée permettra de mettre en évidence les besoins de chacun :

- Christine a besoin de créer un « nous » conjugal, une confiance mutuelle et a besoin de réels engagements de la part de Bernard. Elle souffre du fait que Bernard ne sache jamais à l'avance s'ils vont pouvoir se voir ou non.
- Bernard a besoin de complicité dans leur couple et d'harmonie. En même temps, il craint de reproduire le fonctionnement de son couple précédent dans lequel il ne s'autorisait ni à exprimer, ni à vivre son besoin de liberté (randonnées et voyages seul).
- Leurs besoins communs sont de trouver un équilibre entre temps ensemble et temps seul ou avec leurs enfants, bien qu'ils n'en aient pas la même représentation, et de construire des projets communs.

Très rapidement, ils perçoivent que ce qui pose problème dans leur situation est que deux de leurs besoins sont antagonistes : le besoin de créer du « nous » pour Christine et le besoin de liberté pour Bernard. Ils prennent conscience que plus Bernard craint de reproduire le fonctionnement de son couple précédent, plus il demande du temps pour lui et plus Christine est blessée car elle se sent « abandonnée ». Elle a besoin de se sentir en sécurité. Quand Bernard dit qu'il a envie de passer un moment seul, Christine pense qu'il ne veut pas la voir et quand Christine dit qu'elle veut voir Bernard plus souvent, il pense qu'elle veut être tout le temps avec lui et qu'il perdra sa liberté. Je leur reflète ce fonctionnement mis en évidence, sans interprétation. Ce système s'auto-alimente et devient ce que je nomme par la métaphore de l'« infinement infernal » duquel ils ne savent pas comment sortir. Je le dessine sur le tableau-papier pour y faire référence dès qu'ils évoquent une situation dans lequel ce fonctionnement entre en jeu et ainsi les aider à le repérer, pour tenter de s'en dégager.

Christelle :
Blessée
Besoin de sécurité

Bernard :
Crainte de la « routine »
Besoin de liberté



Si la situation convient à Bernard telle qu'elle ; elle devient insupportable pour Christine, au point qu'elle envisage d'interrompre la relation.

A la fin du troisième entretien, ils sont satisfaits de ce qu'ils ont compris de leur fonctionnement, ils ont appris à « se dire les choses comme ils les sentent », et surtout à ne pas interpréter la parole de l'autre. Ils se sont exercés entre les séances de médiation. Ils sont un peu déçus cependant de ne pas être arrivés à une décision « définitive » disent-ils... « *Rien n'est jamais définitif* », répond la médiatrice.

Ils décident de penser au couple en priorité plutôt qu'aux enfants. Ils se verront plus souvent seuls. Christine ira un seul jour par semaine, le mardi soir, chez Bernard avec les enfants, et ils préviendront les enfants. Ils vont prendre du temps avant d'emménager ensemble. La diminution de la fréquence des visites répond au besoin de liberté de Bernard, les dates fixes au besoin de sécurité de Christine.

Ils reprennent rendez-vous quatre mois plus tard. Les choses ont bougé. Christine arrive à prendre en compte le besoin de liberté de Bernard sans imaginer qu'il ne veut pas la voir, et Bernard arrive à prendre en compte le besoin de « faire couple » de Christine, sans imaginer qu'elle demande la fusion. Ils ont décidé que les enfants suivraient quelle que soit leur décision. Ils ont décidé d'emménager ensemble, cependant ils ressentent le besoin de discuter quelques points « *pour éviter les dérapages* ». Dans la mesure où la maison de Bernard qui est suffisamment grande pour tous, c'est là qu'ils vont emménager.

Une nouvelle négociation commence sur la question du « comment vivre ensemble en harmonie. » Christine exprime le besoin de se sentir chez elle dans cette maison et d'avoir la liberté d'être elle-même dans cet espace. Bernard dit que son besoin de liberté et sa crainte de la routine n'ont pas changé, même s'il est très content à l'idée de se mettre en couple avec Christine.

Ils arrivent à des décisions sur la date du déménagement, l'agencement des chambres pour que les enfants de Christine se sentent chez eux. Ils vont complètement refaire leur chambre dans laquelle a vécu Bernard avec son ex-conjointe. Et Bernard va « *virer* » toutes les affaires de celle-ci, à la demande de Christine. Ils prévoient du temps seul et du temps avec leurs propres enfants, selon la demande de Bernard.

A nouveau, ils repartent sereins, tout en sachant que ce n'est pas gagné et qu'ils ont encore beaucoup à travailler sur leur mode de communication quand ils sont gênés par un comportement de l'autre ou par la différence de leurs modes d'éducation respectifs. Car même si je ne l'ai pas évoqué ici, certaines discussions ont tourné autour de leurs rôles parentaux et beau-parentaux.

Huit mois plus tard, j'ai reçu un petit mot d'eux⁸ :

“Le mois de janvier est passé relativement vite pour Christine et moi. En fait, nous nous sommes marié le 23 janvier... Nous sommes donc très heureux de vous l'annoncer d'autant que cela fait longtemps que nous voulions prendre le temps de vous écrire pour vous dire ou nous en étions...”

Tout se passe donc pour le mieux. Depuis que nous habitons ensemble, les problèmes relationnels entre les enfants de Christine et les miens ont disparus du jour au lendemain. A tel point que F. et L., qui nous posaient le plus de souci, sont aujourd'hui très souvent ensemble, en dehors du contexte familial. Mes angoisses de routine face à cette nouvelle étape ont totalement disparu. Notre couple nous semble se fortifier de jour en jour,

⁸ Le mot a été laissé tel quel, sans modifications.

sachant aborder sainement nos différences et être attentif aux demandes de l'autre. Mais nous ressentons surtout une base, des fondations solides à notre couple. A nous sans doute de rester vigilant afin de préserver cette harmonie. Nous vous remercions encore pour le travail que nous avons fait ensemble.
Christine et Bernard

PS : Vous trouverez ci-joint une photo prise le jour de notre mariage avec tous nos enfants."

Ce mot parle de lui-même : le travail de médiation a contribué à construire un lien solide et surtout à prévenir les conflits, ou tout au moins apprendre à les réguler. Un travail d'apprentissage s'est donc fait dans l'espace de médiation familiale où nous pouvons être non plus seulement des « divorceurs », mais aussi éventuellement des « marieurs » !

La médiation conjugale : espace de gestion de conflit et d'apprentissage à une communication constructive pour le couple

Annie appelle sur le conseil de sa psychologue car, depuis un certain temps, elle a du mal à communiquer tranquillement avec son mari, Olivier. Je lui demande si elle veut venir seule la première fois ou avec son conjoint. Elle dit qu'ils veulent bien venir ensemble. Je fais donc de la même façon que dans les autres situations : je demande qu'Olivier m'appelle. S'ils souhaitaient être reçus individuellement dans un premier temps, je le ferais.

Je les accueille de la même façon que les couples qui se séparent. C'est le temps des présentations : Annie a 38 ans ; elle est ingénieure, avec des horaires lourds. Olivier a 36 ans ; il est aiguilleur du ciel, avec des horaires irréguliers et beaucoup de temps libre. Ils ont deux enfants : Alice, 4 ans, et Lucie, 1 an.

Je leur demande ce qui les amène ici :
« *On ne peut plus échanger, même sur les sujets les plus banals, sans se disputer* », dit Annie qui a demandé la médiation. Olivier dit que c'est la même chose pour lui et qu'Annie n'est jamais contente de rien.

Je crée le cadre avec eux comme je l'ai expliqué plus haut. Je leur explique mon rôle :
« *Je suis là pour vous accompagner tous les deux dans une discussion constructive à propos de tous les sujets qui sont importants pour vous et pour vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour vous deux et toute la famille.* » « *Très souvent la façon dont nous communiquons fait problème ; je pourrai vous indiquer au cours du travail des façons de communiquer qui ont fait leur preuve.* »

Il me semble approprié, dans cette situation, de les informer sur des recherches sur les couples, notamment celles de GOTTMAN⁹. GOTTMAN a trouvé que « *on ne se dispute jamais* » n'est pas un signe de santé du couple. Par contre, il dit qu'il est important de se mettre d'accord sur le style de dispute dans le couple (compromis, évitement, conflit volatil). Ce pourrait donc être un des objectifs de la médiation conjugale si les personnes le souhaitent : choisir la façon dont on souhaite se disputer.

⁹ GOTTMAN J, SILVER N, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Three Rivers Press, New-York, 1999

Annie et Olivier définissent des objectifs pour la médiation. Je les écris sur le tableau-papier en dessous du génogramme. Ils souhaiteraient arriver à mieux se comprendre, mieux comprendre les besoins de chacun. Annie voudrait parler particulièrement du « *partage des tâches dans la maison et par rapport aux enfants* », et Olivier voudrait voir comment ils pourraient « *trouver du temps pour discuter tranquillement.* » Je reconnais la difficulté à conjuguer la vie conjugale, la vie professionnelle et la vie familiale, notamment quand les enfants sont jeunes. Et je pointe à l'aide du génogramme que Annie s'adresse au père et Olivier à la femme.

Dans ces situations où il y a des problèmes de communication, je travaille essentiellement dans le courant transformatif¹⁰, c'est-à-dire que je tente d'accompagner les personnes dans une discussion constructive, en saisissant toutes les opportunités de favoriser la prise de pouvoir en soi de chacun et la reconnaissance mutuelle. Cependant il y aura aussi quelques moments de négociation sur des points concrets. En effet, c'est bien là une des spécificités de la médiation de chercher des solutions concrètes.

Je demande à Annie et Olivier ce qui est le plus difficile pour eux dans leur situation actuelle. Olivier exprime qu'il est blessé par l'agressivité d'Annie. Elle est blessée car elle a l'impression que ce que disent ses parents à lui est plus important que ses propres propos ; elle souffre aussi de la façon dont il la dénigre parfois devant les autres et du peu de temps dont elle dispose pour elle-même.

Je les laisse discuter un moment, en reflétant de temps à autre leurs émotions, leurs ambivalences. Si les reproches commencent à fuser, je les invite à exprimer leurs sentiments, leur vécu de la situation. Ce temps me permet aussi d'observer leur mode d'interaction pour le leur refléter.

Puis je demande à Annie et Olivier si ça a toujours été comme cela. Tous les deux s'entendent pour dire que le moment où les choses ont commencé à être difficiles est à la naissance de leur premier enfant. Olivier ne voulait pas vraiment d'enfant et Annie a insisté. Il a eu l'impression de « *perdre sa femme* » à la naissance et elle s'est « *sentie très seule.* » Elle s'attendait à ce qu'il l'aide beaucoup plus, mais n'en a jamais fait la demande. Plus elle accomplit des tâches dans la maison, plus elle est en colère après lui et plus il la dénigre. Et plus il la dénigre, plus elle est en colère. Là encore, comme dans la situation précédente, je reflète le mode d'interaction qui se répète dans de nombreuses situations passées et présentes dans leur couple. Ils prennent conscience de ce fonctionnement « *infiniment infernal* » que je représente sur le tableau-papier.

Dans d'autres situations, quand l'un des objectifs du couple est de comprendre comment ils en sont arrivés là, je propose un retour plus systématique sur le passé, les « *récits de vie.* » Je procède alors comme dans les médiations familiales d'aide à la prise de décision de séparation ou de clarification de la prise de décision. Mon questionnement remonte à avant la rencontre : « *Comment imaginiez-vous votre futur compagnon (compagne), votre famille future ?* » Cette question permet souvent aux personnes de voir que l'idée qu'ils se faisaient était différente de la réalité, un premier deuil. Et puis bien sûr vient la rencontre, ce qui les a attirés l'un vers l'autre. Ces questions permettent d'éclairer pour eux leur construction de couple et bien souvent les personnes s'aperçoivent que ce qui les a attirés le plus est devenu une gêne. Par exemple un mari protecteur entraîne un sentiment d'étouffement maintenant ; une femme ouverte et enjouée entraîne maintenant un

¹⁰ R.A. BARUCH BUSH, J.P. FOLGER, *The promise of mediation : Responding to conflict through Empowerment and Recognition*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1994

sentiment de jalousie. Ce retour sur le passé permet aussi de se remémorer les bons moments et les valeurs communes du couple que la tendance est d'oublier en période de crise ; ce sera une ressource sur laquelle le couple pourra s'appuyer.

Mais revenons à Annie et Olivier. Maintenant qu'ils ont mis le doigt sur un de leur fonctionnement ou plutôt dysfonctionnement, vient la question des besoins : « *De quoi auriez-vous besoin pour que ça marche pour vous ?* » Olivier dit qu'il a besoin de « *paix et de tranquillité* » et qu'Annie lui demande clairement quand elle a besoin de son aide ; Annie dit qu'elle a besoin d'aide dans les tâches de la maison et de « *démonstration d'amour.* »

A la fin de la première session, comme à la fin de chaque session dans ce type de médiation, je leur demande à chacun de faire des propositions concrètes, des « *petits pas* », correspondant aux besoins exprimés par l'autre et à leurs besoins propres. Dès la première session, Olivier propose d'emmener leur fille aînée à l'école le matin au moins une fois par semaine et de la faire dîner avant eux le soir pour qu'ils puissent avoir un moment tranquille. Quant à Annie, elle propose qu'Olivier amène leur fille à une activité et qu'ils sortent tous les deux une fois par semaine.

J'écris dans le dossier ce à quoi chacun s'engage. Annie et Olivier ne ressentent pas le besoin d'emporter avec eux cet écrit ; cependant ils repartent en s'engageant à mettre en place cet accord de médiation qu'ils ont construit par eux-mêmes.

Petit à petit, au cours des sessions, ils prennent conscience de leur responsabilité dans le fonctionnement et dysfonctionnement de leur couple. Ils prennent aussi conscience de leurs propres besoins et de ceux de l'autre personne. Ils apprennent à les exprimer et à faire des demandes. Les « *petits pas* » se multiplient et prennent racine dans leur vie quotidienne.

Annie et Olivier sont venus trois fois. Ils avaient pris rendez-vous pour une quatrième séance, ont annulé, puis ont décidé de ne pas revenir car ils trouvaient que les choses se passaient bien. Le maximum de séances de médiation dans ma pratique a été de cinq, en général plutôt trois. Dans cette situation, j'étais un peu ennuyée de ne pas faire d'évaluation avec eux car je pense que c'est un moment important, cependant cette décision leur appartient.

Dans mon expérience, bien que ce ne fut pas le cas dans cette situation, j'oriente souvent une des personnes ou les deux vers des psychothérapeutes pour une thérapie individuelle, car les personnes réalisent fréquemment que leur souffrance, leur problématique s'est exprimée dans ce couple mais vient de bien plus loin. Nous ne la traitons pas en médiation conjugale ; comme dans toute médiation, nous la mettons simplement en évidence.

Le processus de médiation conjugale :

Nous présentons dans le tableau qui suit un modèle de processus pour une médiation conjugale. Chacun pourra constater que ce processus ressemble de près aux autres médiations familiales ; seuls les thèmes traités diffèrent. Bien sûr, comme dans toute médiation familiale, si le début et la fin sont incontournables, les choses ne se passent pas de façon linéaire. Et nous pourrions tout à fait imaginer d'autres modèles de médiation.

PROCESSUS DE MÉDIATION CONJUGALE

POSER LE CADRE DE LA MÉDIATION

- **Accueillir**
- **Se présenter** : médiateur familial et participants
- **Expliquer le processus de médiation** : la médiation procure un espace au couple pour avoir une discussion constructive sur tous les sujets qu'ils souhaitent aborder et pour trouver leurs propres solutions
- **Décrire le rôle du médiateur** : le médiateur écoute les deux personnes et les soutient en toute impartialité ; il les aide à se parler, s'écouter et trouver leurs propres solutions. Il n'a pas de pouvoir de décision et est tenu à la confidentialité.
- **Etablir des règles de fonctionnement** : le médiateur demande aux personnes de s'engager à parler pour elles-mêmes, en « je », plutôt que de parler « sur » l'autre, à écouter l'autre personne jusqu'au bout, à ne pas utiliser ce qui est dit en médiation contre l'autre.
- **Identifier les points à traiter** : le médiateur demande à chacun ce qui les a amenés ici (il commence par l'initiateur) ; il résume le point de vue de chacun. Il leur demande ce qu'ils attendent de la médiation et reformule ces objectifs en points qu'ils sont tous les deux d'accord pour traiter

EXPLORER LA SITUATION

- **Evoquer le passé** : questionner les personnes sur les périodes et les événements significatifs de leur vie de couple, voire avant leur rencontre, (points de vues, vécu, ressentis). Refléter les ressentis et les interactions.
PAS D'INTERPRÉTATION.
- **Négocier un point à la fois** : explorer les points de vues, les valeurs, les ressentis, les désirs et les besoins de chacun.
- **Déterminer des « petits pas »** : les personnes proposent des petits changements qui satisfont les besoins exprimés et qu'elles s'engagent à mettre en œuvre, à la fin de chaque session.

TROUVER DES SOLUTIONS – PRENDRE DES DÉCISIONS

- **Trouver des solutions concrètes** : les personnes cherchent des solutions correspondant aux besoins de chacun
- **Vérifier la faisabilité des solutions** : le médiateur vérifie avec les personnes que ces solutions sont réalistes.
- **S'engager** : les personnes s'engagent à mettre en œuvre ces décisions
- **Evaluer le travail accompli** : avec le couple, par rapport aux objectifs de départ.
- **Faire réfléchir sur le futur** : comment ils s'y prendront pour les éventuels problèmes dans le futur ?

Ce que disent les participants à la médiation conjugale :

A partir de questionnaires envoyés à 13 couples venus en médiation, nous avons obtenu des réponses de 16 personnes, 11 femmes et 5 hommes. Suit un résumé de quelques-unes des données sur la motivation à venir en médiation familiale et les effets de celle-ci.

1- Comment avez-vous choisi la médiation familiale plutôt que la thérapie de couple ou le conseil conjugal ?

La plupart répond que quelqu'un leur a conseillé, un professionnel ou des amis qui avaient fait l'expérience de la médiation familiale. En général, ils ne connaissent pas vraiment la différence entre les différents modes d'accompagnement.

Il est à noter qu'un couple avait fait une thérapie de couple auparavant et cherchait un accompagnement dans des choses plus concrètes. D'autres pensaient que leurs problèmes n'étaient pas assez graves pour la thérapie, qu'ils avaient essentiellement des problèmes de communication. Enfin pour d'autres le mari ne voulait pas entendre parler de thérapie. Ce groupe de personnes a donc fait un choix de mode d'accompagnement.

2- Que vous a apporté la médiation ?

Voici quelques-unes des réponses :

- « *Cela m'a permis de me faire entendre par mon époux, de mieux comprendre son point de vue et de prendre du recul par rapport à la situation* »
- « *La possibilité de se dire des choses importantes sans les réactions typiques de se fâcher ou partir en claquant la porte. Une autre vision de ma relation, avec des portes qui s'ouvraient pour essayer d'améliorer notre vie quotidienne* »
- « *J'ai appris à dire certaines choses que je n'avais pas encore osé dire et j'ai appris à prendre le temps avant de répondre, à écouter.* »
- « *Comprendre les besoins de l'autre qui sont différents des miens* »
- « *Prendre du recul dans les reproches. Ce que dit l'autre me touche moins* »
- « *La solution à mes problèmes tout simplement ou plutôt la voie qui m'a menée vers la solution proprement dite* »
- « *Une mise à plat des problèmes, un espace pour exprimer mes sentiments en présence d'un tiers éclairant* »
- « *Une fenêtre. Une autre vision. L'écoute. La possibilité de poser des bagages pendant un instant, de souffler, et de pouvoir analyser la situation. Comprendre que la réussite de la médiation familiale passait pour moi par un travail personnel.* » Cette personne est allée en thérapie à la suite de la médiation. »

On peut voir que beaucoup de ces remarques touchent à la communication et l'interaction dans le couple.

L'effet d'apprentissage paraît clair : les personnes ont appris à s'écouter, à se parler, à prendre en compte leurs besoins et les besoins de l'autre personne.

3- Qu'est-ce qui a été le plus aidant dans l'accompagnement de la médiatrice ?

- « *Pour moi, en premier, le bon contact du départ avec la médiatrice, mise en confiance et la clarté de ses interventions. Apprendre à parler pour soi, de ses émotions, en évitant de critiquer l'autre ou de parler à sa place* »
- « *L'écoute impartiale de la médiatrice et la possibilité de s'exprimer sans crainte d'être jugée* »
- « *L'écoute de la médiatrice, ses méthodes pour analyser mes besoins et formuler mes demandes* »
- « *La reformulation sans parti pris de ce que chacun de nous disait, le respect des temps de parole, la règle du « chacun parle en son nom et s'interdit de parler au nom de*

l'autre », l'aide à revenir sur ce qui nous a uni, ce qui ouvre à la tolérance et remet un peu de douceur dans la relation »

- « La mise en perspective, la prise de recul. Le fait que la médiatrice (tiers professionnel et extérieur) redise mon ressenti, il m'a semblé que cela prenait plus de poids vis-à-vis de mon mari. »

- « La douceur des mots et du moment. Nous étions dans une communication de colère et donc très violente. Le médiateur a permis de respecter les paroles de l'autre. Lorsque les moments étaient trop douloureux et que la colère s'exprimait à nouveau, la médiatrice ne laissait jamais la séance se terminer sur un goût amer. Il y avait toujours une réflexion positive. »

- « De faire le point sur notre relation depuis le départ, notre parcours, nos erreurs. »

- « Eclairer sur nos problèmes. Apprendre à ne pas juger l'autre. »

- « Les questions de la médiatrice m'ont fait comprendre que ma vision des choses n'était pas la seule juste. »

Nous voyons à travers ces témoignages que la posture, le processus, les méthodes utilisées, sont similaires à ceux des autres types de médiation familiale. Et, comme pour la médiation divorce/séparation, il ne s'agit pas de thérapie. En effet, le champ de la psychothérapie est celui de la psyché, le champ de la médiation conjugale celui de la réalité ; d'autre part, le registre dans lequel on travaille en psychothérapie est essentiellement le symbolique, celui de la médiation, le concret. Enfin, la médiation conjugale est un accompagnement de brève durée : si la médiation conjugale tarde à avoir des effets, nous leur suggérons la thérapie de couple, pour un travail plus profond, plus substantiel... D'ailleurs les couples qui se sont saisis de la médiation conjugale sont venus pour la plupart trois fois et le nombre de séances n'a jamais dépassé cinq. Cependant comme pour les autres médiations familiales, les personnes décrivent le plus souvent des effets thérapeutiques.

La médiation conjugale peut avoir un impact important sur la relation car la relation conjugale se vit quotidiennement ; d'où l'importance pour les personnes d'acquérir des compétences pour gérer les prochains différends par elles-mêmes. Chacun apprend à reconnaître son émotion, la maîtriser, l'exprimer, reconnaître celle de l'autre... Chacun apprend aussi à repérer ses besoins et ceux de l'autre. Les couples acquièrent une compréhension de ce qui se joue entre eux ; ils développent plus d'écoute, plus de tolérance, plus d'ouverture... Ils apprennent à reconnaître et nommer leurs différences et leurs différends, sans pour autant entrer systématiquement dans le conflit. Pour revenir à la recherche de GOTTMANN¹¹, ils se mettent d'accord sur comment se disputer.

Enfin, il me semble que plus le travail est entrepris à un stade précoce, plus il est profitable à long terme. J'ai également remarqué que si le couple finit par se séparer, la séparation est moins conflictuelle. On peut imaginer aussi que c'est bénéfique pour les enfants ; les parents montrent à voir un mode coopératif de régulation des conflits et une communication constructive et bienveillante. Ils proposent à leurs enfants une véritable éducation à la citoyenneté in vivo.

N'est-ce pas là un apport essentiel pour l'accomplissement de la paix individuelle, conjugale, familiale et sociale ?

¹¹ GOTTMAN J, SILVER N, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, op.cit.