

Zeitschrift: Défis / proJURA

Herausgeber: proJURA

Band: - (2017)

Heft: 5

Artikel: Prenez soin de votre couple!

Autor: Houlmann-Schaffter, Françoise

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823985>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vivre en couple et en famille, c'est un défi de tous les instants. Un savant dosage de hauts et de bas, de projets et de difficultés en fonction des aléas de la vie. Afin de mieux anticiper les moments de doute ou de crise inévitables, recourir à un soutien pour évoluer ensemble peut être salvateur.



Le secteur Couples et familles de Caritas Jura. Derrière, Aude Sauvain (médiatrice) et Adriano Angiolini (conseiller conjugal). Devant, de gauche à droite, Estelle Kamber (responsable), Elisabeth Eschmann (secrétaire) et Carine Donzé (conseillère conjugale).

Prenez soin de votre couple !

Par Françoise Houlmann-Schaffter

La famille est pour la plupart des personnes un pilier de leur existence. Il est donc essentiel d'en prendre soin, et pas seulement dans les moments de tempête.

Caritas Jura et son secteur Couples et familles cherchent à transmettre ce message: l'harmonie se travaille sur la durée. Si soigner le «nous deux» est important, évoquer les soucis de la famille plus élargie est aussi essentiel. Mais lorsque des étapes de vie particulièrement difficiles se présentent, comme le chômage ou la maladie, les nuages se font plus menaçants et le climat du couple peut fortement s'en res-

sentir. Pour y faire face au mieux, plusieurs prestations aident à surmonter les obstacles.

Surmonter les crises

On le sait tous, la vie de couple et de famille n'est pas un long fleuve tranquille et connaître les risques inhérents à la relation n'est pas toujours suffisant, ce d'autant plus qu'on est toujours deux dans l'histoire. En Suisse, presque un mariage sur deux se termine par un divorce. Si la recette miracle n'existe pas, plusieurs spécialistes sont convaincus qu'une meilleure communication résoudrait bien des problèmes. Or, le

fait de demander un soutien avant la grosse crise n'est pas entré dans les mœurs. Parler des sujets qui fâchent comme le partage des tâches domestiques ou les relations avec la belle-famille désamorce les conflits. On fait un service à sa voiture chaque année, pourquoi le couple ne mériteraît-il pas cette attention? Les consultations conjugales et familiales donnent l'opportunité de poser les problèmes sur la table, avec un spécialiste qui saura les appréhender avec le recul nécessaire.

En principe, la consultation conjugale se déroule à deux, mais un des partenaires

peut être reçu individuellement dans un premier temps. Parfois, il suffit d'une seule séance pour remettre le couple sur les rails. La consultation conjugale (ou familiale si les autres membres de la famille y participent) favorise le dialogue, l'harmonie et donne l'opportunité d'un nouveau départ.

Pour les situations de crise, une permanence téléphonique répond aux appels du lundi au jeudi entre 12 h 30 et 14 h au 0840 420 420. La personne en difficulté dans son couple trouvera une écoute attentive et constructive et éventuellement des conseils. Cet appel peut rester anonyme et sans suite, mais peut aussi déboucher sur une consultation.

Pour Adriano Angiolini, conseiller conjugal, cette discussion à chaud «désamorce des situations à risque ou alors met le doigt sur la nécessité d'une discussion approfondie».

La prestation a été mise en place grâce à l'excellente collaboration avec les partenaires du Centre Social Protestant Berne-Jura avec qui plusieurs projets sont menés. La fondation neuchâteloise pour la coordination de l'action sociale et le Centre social protestant de Neuchâtel sont également partenaires. Si la consultation en amont et la permanence répondent à de véritables besoins, l'essentiel du travail consiste à recevoir pour une durée plus ou moins longue des couples affrontant un conflit, une crise ou diverses insatisfactions, et qui veulent se donner

une chance supplémentaire d'éviter le divorce. Ces consultations ont pour but de clarifier la situation, d'aborder les difficultés et les conflits dans un projet de changement et de construire un nouvel équilibre conjugal.

Lorsqu'un ou les deux membres du couple n'ont malgré cela plus de motivation à poursuivre l'union, la consultation conjugale permet d'envisager la séparation et la manière de la vivre au mieux. Les conseillers conjugaux sont certifiés par l'association Couple+.

Lorsque la séparation est inévitable

Si la situation évolue inexorablement vers la séparation et le divorce, les ex-conjoints peuvent faire appel à la médiation qui soutient les ex-conjoints dans l'élaboration de solutions non-conflictuelles et préservant la famille. La prestation est payante, mais elle représente pourtant la plupart du temps un coût moindre par rapport à un divorce traditionnel, tant en termes de finances que d'énergie. Et au final, divorcer sans se déchirer est un bénéfice qui se retrouve plus tard. Il faut cependant savoir que cela demande un engagement personnel important selon la médiatrice Aude Sauvain: «C'est une démarche volontaire qui demande une participation active. Il s'agit d'un espace différent et parfois même complémentaire à celui qui peut être proposé par un avocat. En médiation, on peut prendre le temps d'aborder les points de vue de

Qui, quoi, où?

Secteur Couples et Familles de Caritas Jura
tél. 032 421 35 80
dcs@caritas-jura.ch
www.caritas-jura.ch

Consultations possibles à Delémont et Porrentruy
Permanence téléphonique de l'Arc jurassien, du lundi au jeudi, de 12 h 30 à 14 h: **0840 420 420**

chacun et les émotions que suscite la séparation. On peut ainsi rechercher des solutions adaptées au contexte particulier en tenant compte des intérêts des enfants.»

Enfin, lorsque le divorce est derrière, le plus difficile est parfois encore à venir: la reconstruction d'une vie en solo. Il reste parfois des non-dits ou des «séquelles».

La participation à des groupes de parole organisés conjointement par Caritas Jura et le CSP Berne-Jura permet de soutenir ce processus dans l'échange et la confiance. Si le premier pas n'est pas évident à franchir, les échos sont ensuite la plupart du temps élogieux. Des groupes de parole sont également proposés pour les enfants et les adolescents (Ma famille autrement).

Apprendre à aimer

Pour ceux qui souhaitent anticiper ce que signifie l'installation en couple, avec les petites tensions du quotidien, les pièges de l'habitude, le secteur propose désormais un «parcours de préparation à la vie en couple».

Durant ces quatre rencontres, un maximum de douze personnes évoquent les problèmes qui peuvent altérer la passion des

débuts: la construction du «nous deux» et la communication; l'organisation domestique et la gestion de l'argent; les langages de l'amour: la tendresse et la sexualité et, enfin, le thème de la préparation à la vie de parents. Ces soirées sont animées par deux conseillers conjugaux. Une participation de 20 francs par couple et par soirée est demandée.