

Thérapie de couple

Les séances se déroulent en face à face et sont strictement confidentielles.

La durée des consultations varie de 45mn à 1H, en fonction de l'engagement thérapeutique.

Déroulement d'une séance

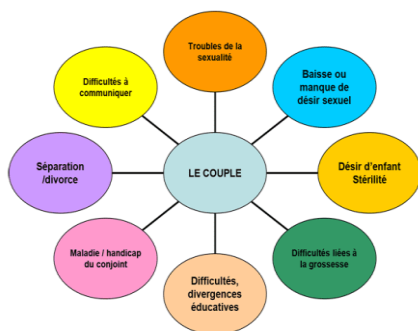
- Le thérapeute commence par faire le point avec chacun. Il fait « l'état des lieux » et collecte les faits en toute neutralité.
- Puis il va tenter de laisser s'exprimer chacun à tour de rôle en les incitant à dépasser les reproches, dans la mesure du possible.
- Le couple doit avoir la possibilité de formuler ses demandes de façon précise et sans entrer dans le conflit.
- Le thérapeute a un rôle de **médiateur**. Son regard extérieur sur la situation permet parfois de résoudre en très peu de séances les conflits, malentendus, ou les demandes non exprimées.



L'objectif de la thérapie de couple

Il n'est pas question de déterminer qui a tort ou raison, mais d'arriver à gérer les conflits en rétablissant une communication et une harmonie qui se sont dégradées au fur et à mesure du quotidien. Il peut arriver que les partenaires ne se reconnaissent plus dans l'entité (ses codes, ses habitudes, ses règles) du couple. La démarche est celle d'une interprétation permettant de comprendre les mécanismes des conflits, d'y intervenir et donc d'avancer.

Si l'un des deux partenaires refuse de participer à la thérapie de couple, inutile d'insister, il faut que les deux participants soient animés par la même volonté de dépasser cette crise, et de réussir à sauver leur couple. La durée de la thérapie de couple sera différente selon les difficultés rencontrées au sein du couple, variant de quelques jours, à quelques semaines, voir plus.



La thérapie de couple permet aux conjoints d'aborder et de parler de leurs difficultés relationnelles dans un cadre favorisant l'expression de leurs besoins et de leurs sentiments. La thérapie de couple est nécessaire lorsque le couple est dans l'impasse et que la communication se fait difficile, chacun reproche à l'autre d'être la cause de sa souffrance et se voit en victime. La thérapie de couple permet de rétablir la communication, ainsi chacun peut s'exprimer, et expliquer sa vision au sein du couple. Les méthodes utilisées par la thérapie de couple sont variées, elles peuvent se diriger sur divers terrains : dans le passé, le présent, sur la vision qu'ils ont de leur évolution...



Dix conseils pour une vie de couple plus harmonieuse

1. Mieux Communiquer

Beaucoup de disputes naissent d'un manque de communication dans le couple. Il vous arrive souvent d'accepter de faire des choses qui vous agacent sans rien dire, espérant que votre conjoint le comprendra. La thérapie de couple vous aidera d'être à l'écoute de l'autre, d'exprimer vos frustrations, vos désirs, de vous éviter d'accumuler ressentiment et contrariétés, de vous aider à sortir des conversations banales sur le quotidien et de parler vraiment de vous et de vos attentes respectives.

2. Thérapie de couple comme outil d'adaptation

Parce que vous êtes deux personnes différentes par nature, la vie de couple ne va pas de soi et nécessite un certain nombre de compromis. Vous n'avez pas forcément les mêmes habitudes, le même rythme de vie. Il est impossible de concilier deux éducations, deux personnalités sans opérer quelques ajustements. Il faut parfois savoir prendre sur soi et renoncer à ses petites manies et exigences irrationnelles. La thérapie de couple vous permettra d'accepter les désirs et besoins de l'autre, et de trouver un équilibre entre vos deux modes de vie.

3. Le désir de prendre soin de l'autre

On vous l'a souvent dit, aimer c'est donner et recevoir. Attention, il ne s'agit pas de cadeaux mais de temps, d'écoute, de disponibilité, de capacité à aimer l'autre. Pour que la vie maritale ne tourne pas à la simple cohabitation, courtoise mais mortifère, les conjoints doivent être animés du désir de prendre soin de l'autre, de lui faire plaisir.

4. L'institution du respect dans le couple

Vous avez atteint un tel degré d'intimité avec votre partenaire que vous pensez pouvoir être plus directe. Jusqu'à lui parler brutalement, sans tact ni délicatesse. Sans que vous vous en doutiez, il arrive que la violence de vos propos le blesse ou l'humilie. Bizarrement, c'est à la personne que vous aimez le plus que vous manquez le plus de respect. Évitez la grossièreté et les critiques acerbes.

5. La disponibilité de chaque partenaire dans le couple

Consacrez du temps à l'autre, partagez des moments en couple. Cela paraît évident : puisque vous vivez ensemble, vous passez beaucoup de temps rien que tous les deux. Mais ce n'est pas si simple. Il est essentiel de préserver des petits moments privilégiés à deux, où chaque partenaire est totalement présent et disponible intellectuellement pour l'autre, où il oublie ses soucis professionnels et matériels. Sortez, trouvez des activités communes, cultivez vos centres d'intérêt.

6. La séduction dans le couple

Gare à l'indifférence, à la banalisation de l'autre. Ce n'est pas parce que vous avez franchi le cap de la vie en commun que vous devez considérer votre couple comme acquis et définitif. Ne vous laissez pas aller, cherchez à vous plaire réciproquement.

7. La relation de confiance dans le couple

Il n'est pas de relation saine sans confiance. Chaque jour, la promiscuité vous soumet à la tentation de surveiller les moindres faits et gestes de votre conjoint. Résistez à la méfiance, au doute, à la suspicion. S'il est important de faire confiance à votre partenaire, il est aussi essentiel d'avoir confiance en votre relation. Ne vous laissez pas déstabiliser par le premier obstacle qui surgit dans votre vie.

8. Élaborer un projet

Un projet apporte une dynamique dans le couple, un souffle nouveau. Avoir un projet introduit la dimension du rêve dans la vie à deux. Se contenter de vivre au jour le jour est finalement une manière de ne pas s'engager. Pour survivre malgré les tracasseries quotidiennes et la routine qui s'installe insidieusement, le couple doit s'inscrire dans la durée. La thérapie de couple vous guidera d'aller de l'avant, et de construire quelque chose avec l'autre.

9. L'intimité dans le couple

Tout être humain a besoin d'intimité. Il n'est pas question que d'intimité physique, mais aussi d'intimité sentimentale, émotionnelle. Avoir des moments solitaires, cultiver son jardin secret permet de garder une part de mystère et de liberté. Laissez votre ami se perdre dans ses pensées et réflexions, l'idéal, c'est que chacun puisse avoir son espace réservé.

10. Trouver un juste milieu entre la fusion et l'indépendance dans le couple

Vivre ensemble ne signifie pas assimiler son partenaire. Et encore moins se fondre en lui. Vous ne devez pas confondre amour et dépendance. Il est capital de laisser une marge d'autonomie à l'autre pour qu'il conserve son identité propre dans le couple et qu'il n'ait pas le sentiment d'étouffer. Mais soyez vigilant car rester unis en ayant deux vies séparées est extrêmement difficile. Vous trouverez un juste milieu entre la fusion et l'indépendance grâce à la thérapie de couple.