

LES THÉRAPIES DE COUPLES

pour des couples en crise qui veulent trouver des solutions à leurs souffrances.

LES AVANTAGES D'UN ACCOMPAGNEMENT

Nous constatons combien il est parfois difficile de communiquer à deux ! Chacun en effet projette très facilement sur l'autre les difficultés qu'il rencontre. Il est malaisé de se percevoir tel qu'on est... et cela s'apprend.

La présence d'un thérapeute permet d'éclairer les difficultés et les mécanismes de chacun.

Le thérapeute invite chaque membre du couple à s'exprimer, ce qui est plus facile en présence d'un témoin à la fois neutre et bienveillant.

LA DÉMARCHE

Il s'agit d'abord de comprendre et d'identifier le « jeu relationnel » qui s'est installé dans le couple.

Par exemple, nous pouvons observer une relation :

- de type « dominant/dominé »
- entre un « sauveur » et une « victime »
- entre un actif qui assume trop et une personnalité plus passive
- entre un extraverti qui parle beaucoup et un « taiseux » très secret ...

Il existe autant de jeux relationnels que de couples !



Ensuite, chaque membre du couple

- identifie ses valeurs les plus essentielles
- s'exprime sur ce qu'il attend de l'autre dans la relation
- puis formule une demande à l'autre

Le couple établit ainsi une sorte de contrat explicite grâce auquel il va reconstruire sa relation sur des bases nouvelles.



Il arrive souvent qu'en quelques entretiens, les couples retrouvent un nouvel équilibre et goûtent une nouvelle saveur à leur relation !