

Difficile lorsque son couple va mal, de prendre la décision d'entamer une thérapie conjugale. Pourtant, une telle démarche permet souvent de faire renaître le dialogue ou d'accompagner en douceur vers la séparation.

Quel que soit le nombre d'années de vie commune, la thérapie de couple invite à regarder différemment son partenaire. S'entendre dire les mots que l'on avait du mal à formuler, à comprendre des attentes intimes, à exprimer des désirs enfouis. On y réapprend à se parler et à s'écouter.

Au fil des séances, chacun est étonné de découvrir ce que l'autre éprouve, pense et s'imagine. Il y a une différence entre ce qu'ils se représentaient de l'autre et ce qu'ils entendent.

Le paradoxe de la thérapie de couple réside néanmoins en cela : elle peut être réussie et se conclure par une séparation. En revanche, elle échouera à coup sûr si l'un des deux partenaires refuse de jouer le jeu de l'écoute : Là réside la limite principale de l'exercice : pour réinventer une façon de vivre son couple, pour rendre du souffle à une histoire qui commence à en manquer, il faut toujours être deux