

## **La thérapie de couple est-elle une solution pour régler ses problèmes ? Comment se déroule-t-elle ?**

Souvent, les gens hésitent à consulter un thérapeute de couple, parce qu'ils craignent l'implosion de leur union, mais ils sous-estiment aussi leur désir profond de la voir survivre.

### **1) Pourquoi une thérapie de couple ?**

La thérapie de couple, tout comme la thérapie individuelle, est une démarche répondant au désir de quitter une souffrance. Tout comme une personne en difficulté, en détresse, peut demander de l'aide avec un espoir légitime d'être secourue, un couple peut effectuer une telle démarche. Tel est le sens général d'une thérapie de couple. Et, bien évidemment, le thérapeute de couple n'est ni un avocat ni un magistrat, et donc il ne fait généralement ni d'arbitrage, ni de jugements. Les outils de la thérapie comportementale peuvent venir en aide au thérapeute qui choisit de les employer, parmi d'autres outils, tels par exemple que ceux de la thérapie analytique, de l'analyse systémique ou de l'analyse transactionnelle.

### **2) Comment se déroule une thérapie de couple ?**

Les façons de faire et les techniques qu'emploient les thérapeutes de couple sont très variées. La plupart des thérapeutes de couple exigent que les deux membres du couple soient présents à chaque séance. La façon d'organiser la parole dans les séances varie selon le type de thérapeute, et aussi du choix des techniques qui est le sien.

Leur formation comporte de nombreux apports théoriques et techniques leur permettant de ne pas prendre parti pour l'un contre l'autre. Loin d'une formation de juriste ou de plaideur, ils cherchent comment un conflit exprime quelque chose de positif, ou d'utile aux deux, comme par exemple : les disputes permettent à chacun de garder quelques distances sans plus avoir besoin de dire que l'on éprouve un besoin de solitude, ou offrent un temps de réflexion sur soi, ou permettent de retrouver une distance plus confortable après un moment de proximité intense ou fusionnelle.

Les thérapeutes évitent le rôle d'arbitre ou de juge. Ce type de fonction est mieux assumé par les avocats que par les thérapeutes. On peut dire, en résumé, que le thérapeute de couple est au service du projet du couple, que les deux partenaires auraient idéalement défini avant d'aller le voir.

### **Peut-on suivre une thérapie individuelle en même temps qu'une thérapie de couple ?**

Tout dépend des thérapeutes en cause et des problèmes qu'il faut traiter. Certains thérapeutes exigeront que l'on se consacre exclusivement à l'accomplissement d'une seule thérapie à la fois. D'autres estimeront au contraire qu'une thérapie individuelle pour l'un ou l'autre des membres du couple complète très bien le travail de la thérapie du couple.

Il est donc essentiel de poser la question directement au thérapeute, qui possède les informations nécessaires à une réponse adaptée à chaque cas.