

La thérapie de couple

CONSEIL

Avant d'envisager une séparation, peut-être pouvez-vous décider de vous engager dans une thérapie à deux, afin de déterminer ensemble si vous pouvez recoller les morceaux.

Crises conjugales répétées, désir sexuel en berne...

Comment réapprendre à communiquer au sein d'un couple ?

Suivre une thérapie à deux peut vous permettre de dépasser cette incompréhension subite et de renouer le dialogue.

1. Qu'est-ce qu'une thérapie de couple ?

C'est une séance encadrée par un thérapeute destinée à conseiller, guider un couple dans ses problèmes conjugaux.

2. Comment se déroulent les séances ?

Au cours des séances, le thérapeute essaie de trouver des explications dans le passé conjugal des parents des deux patients pour voir s'ils ne reproduisent pas dans leur vie actuelle des relations difficiles de leur passé.

3. Combien de séances doit-on suivre ?

Parfois quelques séances suffisent à relancer le couple mais la thérapie peut également se prolonger sur plusieurs mois.

4. Est-ce que ce genre de thérapie est efficace ?

Elle permet de modifier la perception que vous avez de votre couple et vous apporte un regard nouveau, celui de votre conjoint sur la situation et vos problèmes. Cela vous permet de verbaliser des ressentis à votre psy que vous n'auriez jamais confiés auparavant. Chacun est surpris ensuite de l'impact émotionnel de certaines situations.

5. À quel moment doit-on l'envisager ?

Si une crise devient insurmontable, inutile de perdre votre énergie inutilement. Si vos sentiments restent intacts, vous pouvez décider ensemble de suivre cette thérapie.

6. La thérapie peut elle sauver votre couple ?

Elle peut sauver votre relation et améliorer considérablement la communication.

7. Comment convaincre votre conjoint de vous suivre ?

Inutile d'insister devant son refus, la thérapie est sans intérêt si l'un des deux n'adhère pas à l'idée.

8. Quel est le but de cette thérapie ?

Le but est de rétablir l'harmonie et la communication au sein du couple.

9. Est-elle préférable à une thérapie individuelle ?

Elle est envisageable si, au sein de votre couple, il y a trop de ressentiments et d'accusations de part et d'autre.

10. Une thérapie de couple peut-elle échouer ?

Pour qu'une thérapie de couple réussisse, les deux patients doivent être animés par une même volonté de dépasser les conflits. Elle peut conduire à l'échec quand l'un ne réalise pas l'ampleur de la blessure causée.