



• **PSYCHOTHERAPIE DE COUPLE, thérapie de couple, Psychopraticien, Psychothérapeute, à Montpellier/Lattes :**

Depuis plusieurs années, je me suis spécialisé dans les **thérapies de couple**. Mon expérience m'a montré que, la plupart du temps, un couple envisage de faire une démarche thérapeutique lorsque un ou plusieurs problèmes perturbent véritablement leur quotidien, quand les conflits deviennent insupportables. Quand l'un des conjoints n'en peut plus, de vivre chaque jour les mêmes conflits qui se répètent. La communication entre les conjoints se "sclérose". Et très souvent l'un des conjoints envisage même la séparation.

Liste, non exhaustive, des difficultés nécessitant **une thérapie de couple** :

- Une grande difficulté à communiquer et des incompréhensions mutuelles (Il s'agit *pratiquement de 80% des motifs de mes consultations*)
- Des difficultés liées aux comportements (*bien sûr, les siens et ceux de l'autre*)
- Une difficulté de trouver sa place, le partage des rôles, du territoire de chacun
- Les désaccords sur l'éducation des enfants sont aussi des motifs
- Le manque de temps partagé et d'intimité, une sexualité insatisfaisante
- Les aventures extra-conjugales
- Le passé respectif de chaque conjoint interfère parfois pesamment dans le présent du couple

La plupart des personnes vivent l'expérience de "tomber amoureux" dans les premiers instants de la relation. Cette période dure de quelques semaines à parfois plusieurs mois. Puis, le couple se confronte à certaines difficultés du quotidien. C'est le début d'un processus inconscient inévitable pour tout les couples où chacun va construire une certaine distance vis à vis de l'autre.

Arriver à vivre ensemble en restant profondément amoureux l'un de l'autre, pendant toute la durée du couple, est un projet difficile à réaliser. Sauf circonstances particulièrement heureuses, il est très rare de pouvoir vivre un tel amour.

Au fur et à mesure que l'on appréhende mieux la nature du psychisme, on se rend compte que rencontrer des difficultés dans la vie amoureuse intime est en fait « normal ». Au bout d'un certain temps de vie commune les conflits, plus ou moins apparents, finissent par devenir inévitables.

Dans le cadre d'une **psychothérapie de couple**, ils deviennent paradoxalement de salutaires crises de croissance car il est possible de prendre conscience des mécanismes inconscients qui les provoquent. C'est la compréhension issue de ces prises de conscience qui va permettre d'éliminer progressivement les conflits en question.

Quand les conjoints collaborent ainsi à l'analyse des mécanismes psychiques personnels qui perturbent leur relation, ils créent les bases d'une confiance mutuelle profonde. Au fil de l'**évolution du couple**, cette confiance va permettre le développement d'une relation amoureuse de plus en plus épanouie.

**La thérapie de couple** s'adresse à tous ceux qui cherchent à donner un sens véritable à leur union avec un autre. Ceux pour qui avoir trouvé quelqu'un n'est pas la fin d'une quête mais son début. Avoir rencontré un être que l'on aime est le grand cadeau offert par la vie. Il appartient à chacun, soit de le saisir et de le faire fructifier, soit de le laisser se dégrader ou simplement de s'en désintéresser.

Beaucoup de personnes pensent savoir ce que veut dire AIMER. Alors qu'aimer véritablement

l'autre, ça s'apprend en conscientisant la relation à soi et aux autres.

### **Le déroulement d'une thérapie de couple**

Tout au long de son déroulement, la thérapie de couple mêle étroitement évolution de la personne et évolution du couple. On peut distinguer deux phases dans une évolution de couple en analyse de thérapie de couple :

- La première phase que l'on peut nommer phase de résolution des difficultés du couple.
  
- La deuxième phase qui a pour but l'épanouissement du couple.

La première phase de l'analyse : créer les conditions favorables pour permettre au couple d'évoluer

Mieux se connaître pour s'ouvrir à l'autre

Dans cette première phase, le travail personnel se déroule selon deux axes principaux :

- Un travail psychologique centré sur le présent, privilégiant l'ouverture à l'autre et l'ouverture à soi

Il s'agit d'un type de thérapie qui vise à améliorer la relation entre deux personnes (en particulier un couple) dont le but est de résoudre les problèmes de communication et de renforcer l'attachement mutuel.

[Suite](#) - [thérapie de couple](#)

[Haut](#)