

## **Thérapie de couple**

Les couples consultent généralement en raison de problèmes de **communication** et parce qu'ils souffrent.

Cela peut être une trahison, la perte du dialogue, un problème d'emprise relationnelle, d'estime de soi, problème identitaire, des troubles psychosomatiques, sexuels, un sentiment de profonde solitude, des différences multiculturelles au sein du couple, une crise existentielle, la perte de son travail, le chômage, une addiction, de la maltraitance, un abus, le doute.

Un problème de couple se révèle souvent lors d'un changement dans le cycle de vie ou lors d'une rupture :

- Mariage
- Naissance d'un enfant
- Perte de travail
- Déménagement
- Perte d'un proche

***Les chances de retrouver une communication sont d'autant meilleures que le couple consulte dès l'émergence des premiers conflits répétitifs.***

### **Objectifs**

La thérapie de couples n'est ni un arbitrage, ni une approche communicationnelle. Il s'agira de :

- Renoncer à des attentes magiques
- Accepter sa part de responsabilité
- Revoir le SENS du mot couple
- Différencier une thérapie EN couple et une thérapie DE couple
- Evaluer l' « enveloppe » relationnelle et d'appartenance
- Explorer accords et désaccords, conflits et forces antagonistes
- Sortir de la logique de l'accusation / culpabilité

### **Problématiques abordées**

- **Difficultés relationnelles**
- **Maltraitance (violence physique ou verbale)**
- **Lassitude**

- **Trahison**
- **Troubles de la sexualité**
- **Deuils**
- **Homosexualité**
- **SPT (stress post traumatique)**

## **Outils thérapeutiques**

- **Génogramme** : description narrative de la famille et des familles d'origine sur trois générations, évoquant les émotions liées au présent et aux souvenirs, bonheurs, conflits et difficultés, trêves et rêves.
- **Exploration des cycles de vie**
- **Sculptures familiales** : c'est par le corps que sont représentés les états passés/ présents de la relation en interaction avec chaque membre présent et qu'est imaginée la relation future.
- **« Objets flottants » : blason familial, jeu de l'oie, baguette magique, figurines, dessins** : activités non verbales illustrant un aspect particulier de la problématique
- **Diagrammes divers**
- **Discussions sur les schèmes relationnels répétitifs de comportement**
- **Narration et scénarios**
- **Contes systémiques** : je raconte le début d'un conte et le couple imagine individuellement la suite ; cette pratique permet de visualiser une issue aux problèmes pour lesquels la consultation a lieu.
- **Lectures réflexives**
- **Hypnose ericksonienne médicale** : grâce à la dissociation, elle permet d'identifier le point de départ d'un traumatisme psychologique, une addiction, des phobies, une problématique psychosomatique, un état de panique, des troubles insomniaques. C'est un outil qui permet de restaurer la self estime en renforçant une image positive de soi par un ancrage et une pratique régulière de l'auto-hypnose.

NB : les outils mentionnés ne sont pas exhaustifs et sont adaptés à chaque situation de manière créative en fonction de la demande d'origine, des besoins de chacun. Les sculptures familiales, objets flottants et contes systémiques sont inspirés par les travaux de P.Caillé et Y.Rey

*Le couple est un groupe institué qui dispose d'une structure mythique et rituelle impliquant une appartenance, un engagement et une reconnaissance sociale et identitaires en conséquence. La notion d'appartenance au groupe est essentielle car il donne à l'individu son sentiment d'existence où la loyauté prend un sens vital.*

## **Tarif des prestations**

- Première séance d'évaluation diagnostique et de recadrage (durée environ une heure et demie) : 200.-
- Séances suivantes : 160.-

## **Nouvelle prestation dès le 15 octobre 2019 :**

Thérapie de couple intensive de trois jours, logement et repas inclus pour 1650.-

Entre les moments de thérapie de couple seront proposés des balades en plein air, à pied ou à vélo, yoga, taïchi, détente, lectures dans un cadre bucolique propice à la réflexion et re-centration.