**Pourquoi faire une thérapie de couple ?**

**Les objectifs d’une thérapie de couple**

[Engager une thérapie](https://www.qare.fr/sante/psychotherapie/) de couple n’a pas pour unique but d’éviter la séparation, puisque parfois, cette option demeure **la seule issue possible**. Cependant, elle peut aider à **vivre la rupture plus sereinement**, en aidant les deux partenaires à atténuer leurs mécontentements ou rancœurs.

On se lance dans une thérapie de couple lorsque le manque de communication au sein du couple ne permet plus de **se comprendre et d’évoluer ensemble.** L’intervention d’un tiers est donc rendue **nécessaire**. C’est le rôle du thérapeute, également considéré comme **un médiateur**, qui va aider chacun à exprimer ses ressentis, dans le calme et le respect.

**Quand commencer une thérapie de couple ?**

Comme c’est le cas lors d’une thérapie individuelle, une thérapie de couple s’envisage dès lors qu’il y a **une souffrance** au sein du couple, chez l’un des partenaires ou les deux.

Des incompréhensions à répétitions, des cris ou des silences, contribuent à instaurer **une atmosphère néfaste** pour le bien-être de chacun. Ne tardez pas à consulter un psychologue ou un psychiatre et démarrer une thérapie de couple, afin de ne pas atteindre une situation de non-retour.

On peut aussi être amené à démarrer une thérapie de couple pour réussir à parler ensemble **d’un événement traumatique** ou **tabou,** que l’on n’arrive pas à partager à deux, comme une infidélité, mais aussi une maladie, une fausse couche, le décès d’un enfant…

**Comment se déroule une thérapie de couple ?**

Au cours d’une séance de thérapie de couple, le psychiatre ou le psychologue propose **différents exercices**, comme des jeux de rôles, par exemple, ou demande à chacun de donner sa **propre définition du couple**. Il peut également donner au couple des choses à faire en dehors de la séance, **dans sa vie quotidienne.**

Le but est qu’à travers divers procédés, les partenaires puissent **poser un nouveau regard** sur l’autre et **réapprendre à se parler.**

Chacun doit disposer d’un temps de parole et **pouvoir être écouté en retour**. Il est impératif qu’aucun des deux ne se sentent **lésé ou frustré** en quittant la séance, au risque de créer une méfiance ou un certain rejet pour la suite de la thérapie.

Pour permettre de prendre du recul sur les attitudes et comportements, certains thérapeutes choisissent de **filmer le couple** et de lui montrer les images, à la fin de la séance ou plus tard.

**Comment bien choisir son thérapeute ?**

Avant toute chose, il vous faut bien faire la distinction entre un conseiller conjugal et un thérapeute de couple. Le premier va davantage agir comme **un coach de vie**, et vous donner des outils au quotidien pour améliorer votre relation. Contrairement à lui, un thérapeute va davantage **se pencher sur les problèmes** plus profonds, à l’origine des tensions.

Ce dernier peut être psychiatre ou psychologue, mais doit avoir suivi **une formation en thérapie de couple**, qui est un domaine bien particulier. Vous pouvez potentiellement opter pour un professionnel qui dispose également d’une **certification de sexologue**, puisque ce sujet est quasi-systématiquement abordé en séance.

Pour faire le choix qui vous convient le mieux à tous les deux, renseignez-vous également sur sa spécialité et s’il se base sur :

* **Une approche systémique** (il place le couple au sein du système de la famille) ;
* **Une approche comportementale** (il étudie le fonctionnement du couple dans sa vie quotidienne) ;
* **Une approche analytique** (il analyse les comportements passés).

Enfin, privilégiez des témoignages de vraies personnes, idéalement issues de votre réseau, plutôt que des listes impersonnelles trouvées sur Internet.

**Comment faire pour que ça fonctionne ?**

Même si cela se termine en séparation, il est indispensable que les deux partenaires **jouent le jeu**. Pour cela, on respecte le processus de « l’expression » et de « l’écoute ».

En vous renseignant sur la question, vous vous rendrez vite compte que le succès d’une thérapie de couple réside dans sa préparation et dans **le plein investissement** que l’on fournit (de nombreux avis le confirment). Aussi, admettez **votre implication** dans vos problèmes de couple et partez dans l’optique de vous remettre en question. Si vous arrivez complètement fermé à la discussion dès la première séance, autant faire demi-tour !

Quand on suit une thérapie de couple, il est également recommandé de **ne pas mentir**  au psychologue qui vous accompagne. Cela fausse les résultats potentiellement positifs de la démarche et **ne vous permettra pas d’avancer.**