

Introduction à la thérapie de couple (Informations pour les conjoints)

C'est peut-être la première fois que vous rencontrez un.e thérapeute conjugal et il est possible que cela vous inquiète et vous semble même un peu mystérieux. Vous vous demandez sans doute ce qui va se passer au cours de ces entretiens, si les efforts que cela vous demandera vous apporteront vraiment l'aide que vous en attendez. Et même si vous avez déjà été en thérapie de couple, il est tout à fait possible que nous procédions d'une manière différente des autres thérapeutes que vous avez connus. Ce texte a donc pour but de répondre à quelques-unes de vos questions. Toutefois, s'il ne vous apparaît pas tout à fait clair ou si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à m'en parler dès la prochaine entrevue.

L'évaluation

Les premières entretiens que nous ferons ensemble seront consacrées à l'évaluation. Nous devons d'abord vous connaître et savoir quelles sont les difficultés que vous rencontrez actuellement, comment elles sont apparues et se sont développées jusqu'à aujourd'hui. Il est important aussi pour nous de connaître quels sont les points forts et les qualités que vous reconnaissez chez votre conjoint.e et chez vous-même et que vous avez peut-être oubliées avec le temps.

Les questionnaires

Pour mieux connaître votre situation de couple, nous utilisons beaucoup de questionnaires. Plusieurs couples disent qu'ils aiment remplir ces questionnaires parce que cela les aide à préciser les sujets de mésentente, à voir plus clairement les points faibles de même que les points forts et les encourageait aussi à faire immédiatement des efforts pour modifier certaines choses.

Quant à moi, vos réponses à ces questionnaires me fourniront rapidement les informations qui me sont nécessaires pour orienter la thérapie. Cela me permettra aussi de vérifier par la suite jusqu'à quel point la thérapie vous apporte vraiment quelque chose. Aussi, après quelques rencontres, il est possible que je vous demande d'en remplir d'autres. Cependant, il se peut que vous trouviez cela ennuyeux de les remplir. Il est même possible que vous éprouviez de la difficulté à le faire. Si tel est le cas, dites-le-moi et nous verrons comment vous aider à répondre à l'essentiel.

Les entretiens individuelles

Les premières entrevues seront des rencontres individuelles avec chacun de vous. Ces entrevues individuelles me permettront de mieux connaître le point de vue de chacun, avant d'entreprendre la thérapie, et également de discuter avec chacun de vous de ce que vous êtes prêt.e à faire pour améliorer votre relation de couple. Par la suite, les entrevues seront conjointes, c'est-à-dire que vous y participerez tous les deux, sauf exception très rare.

Les résultats de l'évaluation

Une fois la période d'évaluation terminée, j'en analyserai brièvement les résultats avec vous et nous essayerons d'examiner ensemble si la thérapie de couple peut vraiment vous aider. J'essaierai alors de vous donner une première idée de ce que je peux vous proposer pour améliorer votre relation. Par la suite, vous pourrez décider tous les deux si vous voulez vous engager dans cette thérapie.

Toutefois, il faut dire qu'en un certain sens, l'évaluation continue tout au long de la thérapie et qu'il y aura d'autres moments où nous nous poserons cette même question et où nous nous demanderons ensemble s'il n'y a pas lieu de changer notre façon d'agir pour arriver à rendre votre situation de couple plus agréable pour vous deux. Il y aura peut-être aussi des moments où nous regarderons tous ensemble vos réponses aux différents questionnaires pour les analyser davantage (à moins, bien sûr, que vous préfériez que seul le thérapeute connaisse vos réponses aux questionnaires).

La thérapie

Mon expérience en thérapie de couple, de même que les recherches scientifiques qui portent sur les problèmes de couple, nous ont appris que les couples qui sont insatisfaits de leur relation présentent la plupart du temps trois types de difficultés importantes :

- **Ils n'arrivent plus à communiquer ensemble** d'une manière qui soit satisfaisante pour eux et cela les empêche de trouver des façons de régler leurs problèmes d'une façon efficace ;
- **Ils ne passent plus beaucoup de moments agréables ensemble** et ne trouvent pas les moyens de se plaire l'un à l'autre ;
- **Ils ont de la difficulté à accepter certains comportements de l'autre.**

Nous travaillerons probablement beaucoup sur ces trois types de difficultés et nous essayerons de trouver ensemble comment vous pouvez amener des changements dans votre vie de couple ou arriver à mieux accepter l'autre. **Il est très important pour vous de comprendre que finalement, c'est vous deux qui ferez les changements dans votre vie de tous les jours : la thérapie se fera beaucoup plus dans votre vie quotidienne que dans les 45 minutes que nous passerons ensemble en séance.** Ces rencontres serviront à trouver ce que vous pouvez changer pour avoir une vie de couple plus agréable.

Les séances de thérapie de couple ne seront utiles que si chacun d'entre vous prend la responsabilité de changer sa façon d'agir avec l'autre chaque jour et, ceci est très important,

sans reprocher à l'autre de ne pas faire suffisamment d'efforts. Sur ce plan, c'est chacun pour soi !

Les exercices quotidiens

Afin de vous aider à faire ces changements quotidiens, je vous suggérerai souvent de faire des activités ou des exercices particuliers. **Ces exercices sont au cœur de la thérapie.** La réussite d'une thérapie dépend beaucoup du fait que chacun des conjoint.e.s s'applique à les faire et à les réussir.

Chaque fois que je vous proposerai de tels exercices, je vous expliquerai pourquoi je vous suggère de les faire. Mais, si vous avez des réticences à faire certains de ces exercices ou si vous n'en comprenez pas le pourquoi, n'hésitez pas à m'en parler et nous en discuterons ensemble davantage pour mieux nous comprendre. Par ailleurs, si vous trouvez ces exercices trop difficiles ou si vous prévoyez ne pas avoir le temps de les faire, dites-le-moi et nous verrons ensemble comment les améliorer ou les modifier pour tenir compte de votre situation.

La préparation des rencontres

Il serait bon que vous prépariez nos rencontres en pensant à l'avance aux thèmes que vous souhaitez aborder. Si vous décidez à l'avance des sujets dont vous voulez parler, nos rencontres seront probablement plus fructueuses. Par ailleurs, il pourra arriver que je vous propose moi-même un thème ou un exercice.