

# Sauver son couple

D'après Ariel SIMONY, Psychologue expert en direct

Edité le 6.01.14



**Votre couple est en crise au risque d'une séparation et vous vous demandez comment agir ?**

Se mettre d'accord, ce n'est pas toujours facile, surtout en situation de couple, au bout de plusieurs années de « vie commune » et un plusieurs enfants en bas âge. L'entourage, la fidélité, le respect, la considération, la belle famille, l'éducation des enfants, la sexualité (...) tant de sujets qui fâchent et il n'y en pas un pour rattraper l'autre. Alors on fait quoi ? On se sépare ?

Avant d'envisager la séparation, il apparait nécessaire de faire le point dans votre couple et identifier le/les sujets qui posent le plus souvent « conflit ». A partir de cela, vous analyserez les conséquences négatives et positives de vos conflits : Vous ont-ils permis d'avancer, de rester au même point ou de régresser ?

Si vous n'avancez pas, c'est que vous avez du mal à vous faire comprendre. Essayez donc les pratiques suivantes pour mieux communiquer :

- choisir le bon moment
- parler avec amour
- s'exprimer avec les bons mots

- Ne pas prendre un temps de parole trop long
- Ecouter ce que l'autre veut dire (au-delà de ce qui s'entend)
- Comprendre les différences de l'autre (genre, parcours, difficultés)
- trouver d'abord des points communs à ce qui se dit
- identifier la complémentarité des points de vue
- Prendre une décision qui convienne à tous les 2

Si vous avez du mal à mettre ces conseils en pratique, c'est que vous avez donc besoin d'un conseiller, médiateur et psychologue expérimenté. Autrement, vous risquez des conséquences plus lourdes qu'elles ne le sont aujourd'hui. Tromperie, violence et indifférence peuvent être au menu si vous n'agissez pas immédiatement. Si votre couple en est déjà arrivé là, contactez un psychologue pour couple au plus vite !

#### **Faire appel à un psychologue peut vous permettre de...**

- de relancer votre sexualité, restaurer l'équilibre relationnel, faire de nouveaux projets communs, enterrer la hache de guerre, retrouver l'amour !
- se guérir de l'infidélité, de la tromperie, de la violence et du mensonge
- réussir une séparation ou un divorce, s'il n'apparaît pas de meilleur choix !
- faire face à une rupture et retrouver un équilibre personnel et sentimental

En ce qui concerne les modalités de la psychothérapie, si vous avez **du mal à faire admettre à votre conjoint la nécessité d'une thérapie**, il faudra envisager, dans un premier temps, une séance individuelle. Il restera également possible de faire une thérapie de couple par webcam. Quoi qu'il en soit, ne laissez pas votre couple « se gangrener » : Si vous attendez trop longtemps, la distance dans votre couple sera irréversible.

Ariel SIMONY - Psychologue spécialiste du couple

Mots clés : couple en crise, sauver son couple, psychologue pour couple, psychologue pour couple par visioconsultation, sauver son couple par la psychothérapie, psychologue par webcam