

Guide précieux pour une psychothérapie de couple réussie

1. Nous venons à notre séance avec une histoire lourde, parfois pénible et difficile, faisons notre possible pour nous respecter l'un l'autre.
2. Vous ne serez ni moqué, ni critiqué ni jugé dans ce lieu.
3. Ce qui est dit ici reste dans ce contexte précieux et privilégié de la psychothérapie et n'est pas utilisé contre l'autre.
4. Si je choisis de m'engager dans ce processus, je choisis aussi de rester, de m'engager à rester même si ce processus de thérapie de couple devient difficile, inconfortable. Le changement, les transitions ne sont pas toujours faciles. Mon engagement est un choix, il est un élément essentiel à la réussite de ce processus.
5. Je resterai dans la salle de psychothérapie et reviendrai à mes séances même si les choses deviennent difficiles. Je démontre par mon engagement à cette relation, à ma famille, à mes enfants. Je veux apprendre à faire face et rester au lieu de partir quand les choses deviennent trop difficiles.
6. Souvenez-vous le problème est le problème. Vous n'êtes pas le problème, ... corrélaires nécessaires et suffisants ...ni votre partenaire non plus :)
7. Nous venons tous ici rassemblés avec l'intention primordiale de faire que les choses aillent mieux.
8. Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir, cela fait mal à tous ceux qui vous entourent y compris vous-mêmes. Maintenez-vous à respecter et dire ce que vous pourrez accomplir.
9. Evitons de parler de. Parlez à...
10. Les mots sont comme des mains, elles peuvent soigner, caresser, heurter, violenter, pensez à vos mots et à leurs effets sur ceux qui vous sont proches.
11. Essayez de demander ce dont vous avez vraiment besoin, ce qui vous tient le plus à cœur. Vous serez surpris. Vous pourriez même l'obtenir.
12. Parlez une personne à la fois et essayez de ne pas interrompre.
13. Adressez-vous à la première personne. Utilisez le langage du je. « Quand tu as fait cela, je me suis senti... » ou encore « Je suis.... Plutôt que tu es.... »
14. Tentez de manier l'art de la description plutôt que celui de l'interprétation votre relation fera des bons de géants. L'interprétation amène quasi systématiquement des jugements. (Je te vois faire.... Plutôt que Tu es....)
15. Soyez l'auteur (e) et appropriez-vous vos commentaires. Evitez critiques, jugements, surtout insultes.

© Fabienne Kuenzli, Dr. en Psychologie, Spécialiste en Psychothérapie FSP  
Ne pas reproduire à des fins commerciales, 2006