*« Le****bonheur****n'****est****pas quelque chose qui nous arrive, mais une****compétence****que nous développons. »*

*Paulo Coelho*

Le couple est une construction, une organisation, un fonctionnement original, unique.

Espace de réalisation et d’investissement affectif, il peut être aussi un lieu privilégié d’émergence de souffrances.

Un bien mystérieux laboratoire en fait, car un couple qui va bien n’est pas un couple sans problème, c’est un couple qui sait traverser les crises et parvient à les transmuter.

-Si vous ressentez un déséquilibre dans votre vie à deux ou que vous avez le sentiment de ne plus parler la même langue, de ne plus être, l’un et l’autre, sur la même planète

-Si votre couple fait face à des difficultés (famille recomposée, infidélité, sexualité, addiction, argent, conflits, violence …)

Si des événements de vie viennent perturber votre relation à tous deux (arrivée /départ des enfants, chômage, décès d’un proche, maladie, retraite…) et que vous ne vous sentez plus à votre place

Il est temps de prendre du recul, car le problème au fond, ne vient pas nécessairement de l'autre...mais plutôt ce qui se passe ***dans la relation*** entre vous !

La [thérapie](file:////thérapie-systémique/) systémique est là pour vous permettre de voir et vivre les choses autrement, de mieux vous comprendre, et différemment surtout, de percevoir le fonctionnement de votre couple et le rôle que chacun de vous y joue, même si c’est « à son corps défendant ».

Le thérapeute, qui ne se placera ni en juge, ni en arbitre mais au contraire en facilitateur, aura pour mission de vous aider à faire émerger les attentes de chacun, à traiter, progressivement, les tensions, les conflits, à débloquer les situations-problème.

Vous saurez répondre alors à l’éventuelle question cruciale, « j’arrête ou je continue », soit pour vous re-choisir en retrouvant le chemin de votre cœur, soit pour décider de vous séparer, mais sainement, ce qui est indispensable d’ailleurs pour l’équilibre de vos enfants, si vous en avez.

 La thérapie de couple ne s’adresse pas qu’aux couples qui sont au bord du gouffre mais à tous ceux qui veulent se donner les moyens de vivre une belle relation.

Si vous arrivez à considérer les moments de crises comme un tremplin, vous serez sur la bonne voie pour retrouver confiance et complicité entre vous car il est là, le ciment de votre alliance.

Certes, c’est faire le deuil de votre couple des premiers temps, mais pour construire celui du présent, avec un horizon dégagé devant vous et l’envie de construire l’avenir ensemble… Aventure certainement pleine de surprises et de rebondissements, j’en conviens.

Mais c’est bien dans cet entre-deux, que je vous propose de vous accompagner : pour écouter vos difficultés et vos souffrances, pour vous aider aussi à reconnaître les ressources et compétences qui vous portent et viendront (re)donner du « peps » à ce que vous avez créé à ce jour.

À partir de la *thérapie systémique*, nous aurons, à disposition, des outils pour vous permettre de transformer l’essai.

*Pour en savoir plus*