

FAQ Couple

Réponses à vos questions sur le couple.



› Depuis longtemps je souhaite venir consulter en couple mais mon conjoint a toujours catégoriquement refusé jusqu'à ce que j'évoque la séparation. Est-ce trop tard pour venir ?

En venant consulter une 1^e fois votre conjoint aura peut-être moins de réticence. Ce n'est pas facile de venir parler en couple de son intimité. Il faut du courage. Il y a la peur d'être jugé, de ne pas avoir réussi à régler les difficultés seul, de parler à un « inconnu ». Mais la conseillère conjugale ne va pas prendre le parti de l'un ou de l'autre. Elle cherche, lors de la première consultation, à faciliter le dialogue et faire en sorte que chacun puisse s'exprimer et se faire entendre.

› J'envisage de me séparer, quelles démarches puis-je entreprendre au SIPE ?

Si le désir de séparation n'est pas encore certain alors l'espace de la consultation peut vous permettre d'y réfléchir en couple ou séparément avant de faire un choix. En revanche, si le choix d'une séparation est clair, la conseillère conjugale peut vous orienter et répondre à vos questions concrètes (démarches, avocat, médiation familiale). Cependant, à la consultation de couple, nous n'entrons pas dans les démarches juridiques. Nous ne faisons pas de convention de séparation homologuée par le juge.

› La consultation de couple ne s'adresse-t-elle qu'aux couples «mal en point»?

La plupart des couples viennent à la consultation dans une situation de crise ou lorsque les tensions sont bien installées et la séparation évoquée comme solution. Mais il est préférable de venir consulter plus vite, lorsque l'on éprouve des difficultés dans la communication ou lorsque l'on peine à s'accorder avec les différences de l'autre.

› Nous rencontrons de grandes difficultés à nous faire obéir par notre fille de 6 ans. Cela amène des cris et des tensions que nous ne voulons plus. Est-il mieux de venir avec ou sans notre enfant ?

Pour commencer, les parents viennent sans l'enfant. Un soutien parental peut se faire sans la présence des enfants. La demande peut se discuter et évoluer vers des entretiens familiaux, où parents et enfants sont réunis.

› Notre couple va mal depuis des mois. Est-ce que le fait de consulter va sauver notre relation ?

Consulter offre un espace pour renouer un dialogue avec l'aide d'un-e professionnel-le, autour des difficultés relationnelles, des attentes respectives, etc. Si le désir commun est de « sauver » votre couple alors consulter permet de réfléchir aux « empêchements » à être bien ensemble, à voir si le couple parvient à restaurer le lien et à dépasser la crise.

› Combien de temps faut-il envisager pour améliorer nos difficultés ou pour trouver des solutions ?

Il est difficile de savoir à l'avance le nombre de consultations à prévoir. Tout dépend de votre demande de couple : s'agit-il d'informations liées à la séparation (une séance), d'apaiser une situation conflictuelle et d'aller ainsi de l'avant car un dialogue sera à nouveau engagé (entre 3 et 5 séances). Il est aussi possible de prolonger un suivi si le couple le souhaite. C'est à vous d'en décider avec la thérapeute de couple.

› Puis-je venir seul.e ?

Oui, il est possible de venir parler seul.e de son couple, si l'autre ne souhaite pas faire la démarche, s'il ne voit pas le problème ou qu'il pense que le problème ne vient pas de lui. Même en venant seul.e, on peut faire avancer les choses pour soi et pour la relation.

› Je suis célibataire, est-ce que la consultation de couple est pour moi aussi ?

Oui, ne pas vivre en couple ne préserve pas des difficultés de la vie relationnelle et affective. On peut avoir de la difficulté à rencontrer quelqu'un, à s'engager dans une relation, à élever seul.e un enfant après une séparation, etc. Ce sont autant de sujets de consultation.

› La consultation est-elle remboursée par la caisse maladie ?

Non, les consultations ne sont pas remboursées par les caisses maladies. Cependant le tarif reste accessible à tous et est discuté avec la thérapeute de couple lors du premier entretien car il ne doit pas représenter un frein à la consultation.

› Soutenez-vous toutes les configurations de couple ?

Oui, la consultation s'adresse à tous les couples, notamment quelle que soit l'orientation sexuelle.

› Comment se déroule une consultation ?

La première consultation est gratuite. Elle permet de rencontrer un.e professionnel-le, de poser toutes les questions relatives aux difficultés de couple en toute confidentialité, d'identifier les besoins et de définir un cadre si les consultations se poursuivent.