

Le dialogue devient de plus en plus rare dans le couple. Lorsque nous parlons de dialogue nous voulons dire : prendre le temps de parler de soi et de l'autre, pouvoir expliciter ce qu'on attend de l'autre, communiquer à son conjoint un comportement qui nous a déçu... Si la journée ou la semaine, voire même le mois, s'écoulent sans qu'on puisse dire à notre conjoint ce qui nous dérange, ce qui nous déplaît dans ce qu'il a fait, ou ce que nous attendions de lui dans des circonstances bien précises, il y a beaucoup de probabilités pour que ce comportement se répète et génère un conflit parfois violent.

Le couple, pour durer, doit être en mouvement afin de s'adapter continuellement aux circonstances nouvelles. La vie du couple se place dans une dynamique où les crises peuvent survenir, voire être nombreuses. Le plus souvent, les couples trouvent en eux-mêmes les ressources qui leur permettent de tout surmonter, épreuves après épreuves, au fil de la vie. D'autres couples n'arrivent pas à surmonter ces crises et se retrouvent dans le terrain miné. Une insatisfaction mutuelle naît et le couple peut s'installer dans une crise continue où même la séparation ne règle pas tout.

La méthode utilisée par la suite dans la thérapie de couple est la méthode de RE (Relationship Enhancement), développée par Louise et Bernard Guerney, qui depuis plus de trente ans ont reçu de nombreux prix nationaux américains au titre de leur travail. J'ai été formée à cette méthode par Nicole Sarradon et est obtenue la certification qui me permet aujourd'hui de mettre à profit ces compétences au service des couples que je rencontre.

Pour qui ?

- **Les particuliers, seul(e) ou en couple**

Cette méthode a pour objectif de développer chez les participants des compétences et des savoir-faire qui permettent d'entretenir des relations satisfaisantes personnelles, de couple, et/ou professionnelles.

- **Les professionnels, thérapeutes, éducateurs....**

Ce week end est également conçu pour les personnes qui travaillent avec les couples, les relations familiales dans un contexte scolaire ou éducatif (thérapeutes, éducateurs, assistances sociales, enseignants, médecins, etc.)

Elle vise en quatre étapes à atteindre neuf capacités que le couple pourra réinvestir de manière autonome dans sa vie quotidienne.

- L'écoute empathique
- Le savoir dire
- La manière de discuter
- La résolution des problèmes

Savoir exprimer ses besoins et attentes, tout en sachant que l'on va être entendu et respecté ; être capable d'inventer des solutions originales et respectueuses des souhaits de chacun sont les clés d'une vie de couple harmonieuse et sereine.