

## Cadre des séances de thérapie de couple en cabinet

### Lieu des séances

4, rue Surcouf – Esquibien – 29 770 Audierne

### Durée, tarif et mode de règlement de chaque séance

Chaque séance dure **entre 1h15 et 1h30**.

Leur tarif est de **75 €** par séance.

Le **paiement** est effectué en **début de séance** pour que vous puissiez sortir de séance encore imprégné du contenu et de l'énergie de celle-ci, et je vous invite à **choisir le mode de paiement** (chèque ou espèces) qui revêt la charge symbolique la plus forte pour vous.

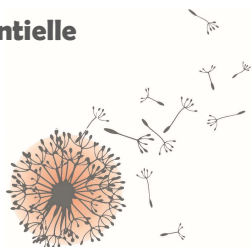
### Positionnement thérapeutique

Chaque séance est un espace de **liberté** pour la personne accompagnée et de **confidentialité** pour le thérapeute. Tout ce que la personne accompagnée exprimera (les mots, mais aussi les émotions, les silences...) sera accueilli dans le non-jugement, et avec bienveillance.

La personne et **la relation** sont au centre de la thérapie que je propose. Il s'agit d'un travail d'équipe qui se construit autour **d'un échange** : j'écoute pleinement, mais activement. J'interviens (par des questions, des remarques, des propositions, des encouragements...) afin d'aider la personne accompagnée à se rapprocher le plus possible de qui elle a envie d'être, à accéder à ses propres ressources, et à se sentir auteure de sa vie en dépit des contraintes inhérentes à son existence.

Il ne s'agit pas en effet de nier l'existence de **certaines limites** telles que le temps qui passe et la finitude, la liberté et la nécessité de choisir, la vie avec les autres, le non-sens à priori... Il s'agit au contraire d'aider la personne accompagnée à se créer, donner du sens et orienter son existence à l'intérieur du cadre de sa condition humaine et de certaines limites immuables.

Cela vaut également pour **la thérapie de couple** qui vise à faciliter la compréhension et l'expression de ce que chaque membre du couple attend de lui-même et de son partenaire. Il peut résulter de cet éclaircissement que le couple a un avenir, auquel cas il s'agira de favoriser l'émergence de solutions créatives équitables pour que le couple perdure. Mais, il est aussi possible que cet éclaircissement conduise le couple à un choix de séparation, et il pourra s'agir alors d'accompagner la mise en place d'une nouvelle nature de relation (amicale, de coparentalité...).



## Déroulement de la thérapie

**Le début de la thérapie** réunit le couple et vise à éclaircir le cadre et le contexte de celui-ci, les attentes de chacun par rapport à la thérapie, et à définir un éventuel objectif commun. Durant cette (ou ces) séance(s), et afin que je puisse vous suivre au mieux, je vous demande de parler chacun votre tour et de ne pas déclencher de discussion entre vous deux.

**Une séance individuelle** est ensuite programmée séparément **avec chacun** des membres du couple afin d'approfondir individuellement les difficultés rencontrées dans le couple. A cette étape, si des problématiques personnelles sont identifiées, il pourra éventuellement être proposé à l'un ou à l'autre d'initier une thérapie individuelle avec un autre thérapeute en parallèle.

**La suite de la thérapie** aura à nouveau lieu en couple. Elle vise à favoriser l'émergence progressive d'un véritable dialogue dans le couple (en séance, puis entre les séances), condition nécessaire à une créativité respectueuse de chacun.

**L'arrêt de la thérapie**, que celle-ci soit menée à son terme ou qu'elle se termine de manière anticipée, sera un consensus à trois, et au minimum une séance sera consacrée à cette décision et au bilan du travail réalisé.

## Rythme des séances

Le rythme des séances est à **déterminer ensemble**.

Mais, en règle générale, dans un premier temps (les 4 ou 5 premières séances), il est préférable de prévoir une séance par semaine. Puis, nous pourrions les espacer tous les 15 jours, et éventuellement toutes les 3 semaines.

## Programmation des séances et conditions d'annulation

Dans l'idéal, les séances sont programmées à un **rythme régulier** (jour et heure fixe) chaque semaine ou chaque quinzaine. Si ce n'est pas possible, les rendez-vous sont pris d'une séance sur l'autre.

Toute **séance annulée** moins de 24h00 à l'avance est en principe due (sauf cas de force majeure).

## Eventuelles modifications du cadre

Ce cadre est une proposition : nous allons en discuter lors de la première séance, et nous pourrions le préciser ou en modifier conjointement certains aspects. Une fois accordés sur celui-ci, nous nous engageons à le respecter. Il demeure toutefois susceptible d'évoluer au fil du temps, mais chaque modification – proposée par vous ou moi – devra faire l'objet d'un échange entre nous et nécessitera l'accord de chacun.