

Contrat pour une thérapie brève en couple
et en soutien à la vie familiale
Clinique de psychothérapie intégrative de Québec
Michel Giroux, psychologue

La thérapie de couple vise à soutenir les partenaires dans l'acquisition des nouvelles habiletés relationnelles. Cette approche centrée sur le changement tient compte du style de relation du couple, de la personnalité des conjoints et des rôles parentaux.

1. Une première entrevue en couple permet d'exprimer et de préciser la demande de consultation. Cette rencontre vise à préciser les bases de la démarche, ses étapes et le contrat clinique.
2. Elle est suivie d'une entrevue individuelle où chaque partenaire peut faire le point sur sa vie personnelle et exprimer ses motivations à vivre en couple.
3. La thérapie débute par la suite, elle s'échelonne sur une douzaine de rencontres d'une heure et demie chacune.

L'essentiel de la thérapie brève porte sur les éléments suivants :

- la révision d'un moment clé tiré de la semaine;
 - la recherche d'objectifs communs aux partenaires;
 - une conjugaison équilibrée des priorités personnelles;
 - l'acquisition d'habiletés pour communiquer;
 - l'expression des émotions et des attentes;
 - la répartition des territoires dans la vie quotidienne;
 - l'apprentissage de la négociation pour apprivoiser les conflits nécessaires.
4. À la fin de la thérapie, une ou deux rencontres sont consacrées aux éléments suivants :
 - l'évaluation de la démarche;
 - la précision des acquis;
 - un retour sur les habiletés nécessaires pour maintenir un changement durable et optimal.

Des exercices à la maison ou des lectures peuvent faire partie intégrante de la psychothérapie. Si un partenaire ou le psychologue demande une entrevue individuelle, l'autre partenaire doit aussi en obtenir une afin que soit conservé un équilibre important.