DÉTRESSE AU SEIN DU COUPLE

la thérapie conjugale peut aider

CONSTATS À PROPOS DE LA DÉTRESSE CONJUGALE

La détresse conjugale est répandue et se retrouve chez 31% des couples.

Elle constitue un facteur de risque important pour les problèmes de santé mentale et physique, incluant la dépression, l'anxiété, les problèmes de consommation, ainsi que les problèmes cardiovasculaires, métaboliques et immunitaires.

La séparation serait le deuxième événement le plus stressant dans la vie d'un individu.

LA THÉRAPIE CONJUGALE EST UTILE QUAND ...

Il y a éloignement ou effritement des sentiments amoureux

Les conflits sont fréquents et récurrents

Il y a une impasse dans la relation dû à un évènement ponctuel

Les difficultés ne semblent pas s'améliorer et perdurent dans le temps

Les difficultés de couples entraînent une souffrance individuelle importante

La séparation est envisagée

ON POURRAIT PENSER QUE ...

«Le thérapeute prendra pour mon/ma partenaire.»

...alors que le thérapeute adopte une position de neutralité et ne prend pas le parti d'un des partenaires.

«C'est mon/ma partenaire qui a le problème, pas moi!»

...alors que les deux partenaires contribuent habituellement à la dynamique conjugale problématique.

«Après 4 rencontres, tout sera réglé!»

...alors qu'une thérapie de couple peut nécessiter en moyenne de 10 à 20 séances.

«Le thérapeute nous évitera la séparation.»

...alors que parfois la séparation est inévitable. L'objectif de la thérapie devient alors la séparation à l'amiable.

«Nous n'avons pas besoin de consulter. Nos difficultés s'amélioreront seules.»

...alors que la détresse conjugale n'a pas tendance à s'améliorer d'elle-même.

Les couples participant à une thérapie conjugale vivent moins de détresse que 80% des couples en difficulté qui ne consultent pas.

OÙ TROUVER DE L'AIDE

La thérapie conjugale requiert une expertise.

Au moment de choisir votre intervenant, informez-vous quant à sa formation et son expérience en thérapie conjugale.

Consultez les ordres professionnels pour une liste d'intervenants offrant des services en thérapie conjugale.

ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

OPSQ ORDRE PROFESSIONNEL DES SEXOLOGUES DU QUÉBEC

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
L'HUMAIN. AVANT TOUT.

Pour citer cette capsule :

Péloquin, K., Tremblay, N., & Corneau, M. (2018). Capsule infographique #6 : La détresse au sein du couple. La thérapie conjugale peut aider. Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles (CRIPCAS), Université de Montréal, Montréal, Qc.

Pour plus d'informations :
melanie.corneau@umontreal.ca

www.cripcas.ca

CRIPCAS
Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles