



## Modalités Pratiques

L'analyse relationnelle peut être pratiquée selon trois modalités : des séances individuelles, des stages individuels et des stages de groupe.

❖ **La séance individuelle** : selon les besoins

du couple, il peut s'agir d'une séance avec l'un des deux membres du couple, ou bien d'une séance avec les deux conjoints ensemble (par exemple lorsqu'il s'agit d'améliorer la communication dans le couple).

❖ **Un stage individuel** est une période de quelques jours (un week-end par exemple) pendant laquelle le couple se concentre, avec l'aide de l'analyste, sur la résolution d'une difficulté particulière.

❖ **Un stage de groupe** est une période de travail d'un ou de plusieurs jours qui regroupe plusieurs couples cherchant à résoudre des problèmes similaires. Ils sont aidés dans cette démarche par un analyste ou un couple d'analyses.

Un entretien préalable est nécessaire pour définir un cadre de travail adapté à la demande et au besoin de chaque couple (séances individuelles, séances de groupe, stages individuels, fréquence des séances ...).

**Cet entretien est gratuit.**

## Bibliographie

❖ **Le couple en thérapie, amour et sexualité**

Claude et Danielle Allais  
Editions Retz (1993) (épuisé).

❖ **L'Epanouissement amoureux et sexuel du couple**

Claude et Danielle Allais  
Editions Bernet Danilo (1999).

❖ **Retrouver la force de l'amour ; le couple, le sexe et l'inconscient**

Claude et Danielle Allais  
Editions Le Relié (2008).



### CABINET DE PSYCHOLOGIE

153 rue du Faubourg Saint Denis  
75010 PARIS

Téléphone : **01 40 05 14 16**

Site : **www.psy-couple.fr**

E-Mail : **contact@psy-couple.fr**

# L'Analyse Relationnelle du Couple

Une combinaison d'approches pour :

- ❖ Résoudre les problèmes du couple
- ❖ Retrouver une relation amoureuse stable
- ❖ Vivre ensemble une sexualité satisfaisante



Les 2 arbres, égaux et différents, unis et séparés, sont le symbole d'un couple vivant en harmonie.



# L'analyse relationnelle du couple

De nombreux couples rencontrent des difficultés dans leur relation et ne parviennent pas, malgré leurs efforts, à les surmonter.

Ces difficultés relationnelles s'expriment le plus souvent dans différents domaines de la vie quotidienne : rapport aux enfants, à la famille, à l'argent, au travail ; gestion de la maison, des tâches ménagères ; maintien du désir et épanouissement de la sexualité... Elles peuvent prendre la forme de conflits violents ou d'un éloignement progressif qui aboutit à une perte de désir pour l'autre et pour la relation.

Si malgré le désir de chacun d'améliorer la relation celle-ci reste insatisfaisante, c'est parce qu'il existe des obstacles mal vus qui nuisent à la relation : conditionnements hérités du passé, craintes mal formulées, répétition d'anciens schémas relationnels inadaptés, etc.

## Une combinaison d'approches pour favoriser le changement.

Mettre à jour et dépasser les obstacles de la relation est l'objectif de l'analyse relationnelle en couple. Elle propose une approche globale selon des modalités adaptées à la demande et aux besoins de chacun.

❖ **L'approche comportementale** a pour objectif de modifier les comportements négatifs qui nuisent à la relation pour les remplacer par des comportements plus constructifs. Elle aide les couples à mieux gérer leurs conflits avant que ceux-ci ne deviennent trop perturbants. Elle favorise une communication plus vraie, propice au développement d'une relation amoureuse vivante et stable.

❖ **L'approche analytique** permet de mieux comprendre la complémentarité qui unit les conjoints, en faisant le lien entre les attitudes et conditionnements issus du passé et les comportements actuels négatifs qu'il est nécessaire de changer. Combiner l'approche analytique et l'approche comportementale permet d'obtenir un changement profond et durable.

❖ **Les approches corporelles et émotionnelles** sont étayées sur un ensemble de techniques développées durant les dernières décennies et replacées dans un cadre analytique rigoureux. Elles permettent d'être plus en contact avec son corps et de retrouver son énergie, ce qui aide considérablement l'émergence et l'épanouissement du désir du couple.

❖ **La sexologie relationnelle** s'adresse particulièrement aux couples qui désirent soit résoudre une difficulté sexuelle, soit épanouir leur sexualité. Contrairement à la sexologie classique qui isole la sexualité de la relation affective, elle vise à intégrer ces deux dimensions au maximum afin d'unir l'amour et la sexualité.

