

La Thérapie de Couple -- Cadre et Déontologie

La rencontre et l'engagement

Vous avez sollicité notre rencontre afin d'être accompagnés dans la résolution d'une difficulté, d'un problème, ou l'exploration d'une situation particulière qui concerne votre couple. La

thérapie de couple est un engagement que vous, individuellement et ensemble, prenez afin de prendre soin de votre couple et d'apprendre à régler vos difficultés, dans un espace particulier et dans un accompagnement régulier.

L'approche thérapeutique et ses modalités.

Mon approche thérapeutique est une approche humaniste, holistique et multidimensionnelle. Vous êtes deux êtres qui pensent, qui sentent et qui ressentent. Je ne dissocie pas vos pensées de vos émotions ni de votre corps parce que, pour moi, en chacun — et dans la relation —, tout est en interaction et en interrelation. Vos sensations et vos émotions sont reliées, elles expriment votre difficulté et trouvent un écho ou une interférence avec l'autre, dans l'intimité que vous partagez.

Cela signifie que nous regarderons et explorerons ensemble vos pensées, vos représentations, vos émotions, vos rêves, vos mouvements, vos processus corporels, vos sensations, vos ressentis, le contact et les situations. Ainsi que la façon dont vous et vos expressions corporelles se manifestent en lien avec votre histoire, votre difficulté, votre façon d'être dans la relation. Car votre difficulté s'est construite et est inscrite dans toutes ces dimensions de vos personnes et vous la rejouez sans cesse dans l'intimité et la relation de couple.

Concrètement, au delà de l'expression verbale, je vous accompagne à partir de ce que je ressens, de ce que je repère de vos processus cognitifs, émotionnels, corporels et relationnels, de votre façon d'être en contact, de vos élans comme de vos retenues... Je pourrais à l'occasion vous proposer de bouger, de vous déplacer, des expérimentations, des exercices, de la créativité, du contact. L'idée est d'observer avec vous comment ça se passe quand ça se passe, comment vous vous organisez pour qu'il se passe ce qu'il se passe entre vous et en vous ; afin d'y porter votre conscience et d'apprendre à faire autrement, ensemble.

L'alliance thérapeutique

Au delà des approches, outils et méthodes, notre travail est soutenu par la relation thérapeutique que nous allons tisser ensemble au fur et à mesure de nos rencontres et de nos échanges. Une confiance, un lien, une alliance thérapeutique qui vont nous permettre de revisiter les zones de souffrance, les manques, les blessures, ce qui se passe en vous pour apprendre à mettre au clair ce qui se joue, à tisser une intimité relationnelle saine et

choisir de vivre différemment. Cette alliance, nous la construisons ensemble entre votre couple et moi. Ce qui signifie que ce travail ne peut se faire en l'absence de l'un de vous.

Rythme et fréquence

Pour tout cela, nous avons besoin de nous voir régulièrement, au minimum toutes les semaines (notamment en période de crise) et au maximum tous les 15 jours de manière à vous laisser le temps de cheminer en dehors de nos rencontres tout en tenant et soutenant le processus par la régularité de nos entretiens. C'est un engagement que nous prenons ensemble pour vous accompagner dans votre difficulté.

Cet espace privilégié est le vôtre, ces rencontres sont pour vous et au service de votre relation. Aussi, si vous devez annuler ou déplacer un RDV, je vous demande de le faire 48h à l'avance. En deçà de ce délai, la séance est due, sauf si nous pouvons la replacer dans la semaine. Si l'un de vous ne peut venir, la séance ne peut avoir lieu et reste due, sauf si nous pouvons la replacer dans la semaine. Si l'un de vous arrive en retard, nous l'attendons pour démarrer la séance, en effet, c'est votre couple que j'accompagne avant tout, chacun de vous étant co-responsable de la démarche. Si toutefois je ne pouvais assurer une séance et vous prévenais en deçà de 48h, la séance suivante serait gracieuse. Si vous êtes en retard, je vous demande de me prévenir, par messagerie ou sms, avant le début de la séance, afin que j'en sois informée. Sauf accord téléphonique, la séance est maintenue.

Clôture de la thérapie

Le travail thérapeutique prend fin lorsque vous le décidez et vous pouvez le faire à tout moment. La clôture d'une tranche de thérapie est un moment particulier pour un couple, dont il est nécessaire d'en prendre soin. Cela signifie que vous ne pouvez y mettre fin par téléphone ou par sms mais que nous devons ensemble fixer une ou plusieurs séances afin de faire un bilan de votre travail et clore.

Déontologie

En tant que psychanalyste et sexothérapeute certifiée, j'adhère au Code de Déontologie de ma profession. A ce titre, notre travail se déroulera dans la plus grande confidentialité. A noter qu'il ne pourrait y avoir aucun passage à l'acte sexuel et qu'à aucun moment il ne peut y avoir de contact sur les parties génitales.

Conformément à ce Code de Déontologie, je m'engage à mettre en œuvre de toutes mes compétences, mes qualités, les outils et méthodes dont je dispose au service de notre travail.

Enfin, je précise que je dispose d'un espace de supervision régulière et affirme n'appartenir à aucun mouvement sectaire.

CELINE MENDES