

# La gestalt thérapie pour les couples : apprendre à se connaître en profondeur et à se dévoiler avec Sophie Touttée Henrotte

Une routine qui s'installe, le couple qui s'ennuie, un manque de partage et de communication, une complicité qui s'endort, une augmentation des conflits ou des silences... la relation à deux comptes parmi les mystères.

Deux personnes qui se rencontrent, ce sont deux mondes différents qui vont tenter de coexister. Le chemin s'avère souvent imprévisible pour ne pas fusionner ou se perdre dans l'autre, tenter de garder son identité tout en faisant un pas vers l'autre.

Il peut y avoir bien des raisons pour décider de suivre une thérapie de couple, mais l'objectif est souvent le même : réapprendre à se parler et à s'écouter, crever l'abcès et trouver des solutions pour que cela aille mieux. Se retrouver, en définitive...

Gestalt thérapeute, [Sophie Touttée Henrotte](#), accompagne depuis près de 20 ans des personnes en individuel ou en collectif.

Aujourd'hui, la thérapeute de couple propose ses services afin de les accompagner et de les aider à vivre à nouveau l'un avec l'autre et non plus l'un à côté de l'autre.



## La thérapie de couple

L'objectif de la thérapie de couple est de pouvoir **exposer ses problèmes et ses désaccords** à une personne tierce qui saura en toute objectivité et avec bienveillance permettre d'instaurer un nouvel équilibre fondé sur de nouvelles règles, afin d'ouvrir le dialogue et de mettre à plat les différends. C'est en quelque sorte « nettoyer les écuries » et favoriser l'extériorisation des non-dits, libérer les frustrations bien enkystées et permettre un déverrouillage de l'énergie bloquée.

Bien souvent des parasites extérieurs sont venus polluer la relation. Les frontières, par exemple, peuvent ne pas être respectées par les enfants, les beaux parents, parents avec un envahissement subi au sein de la cellule du couple. A l'inverse, il peut y avoir une famille désengagée ou une rupture familiale qui crée des conflits, des absences, des manques. Par ailleurs, des sujets tabous ou parfois difficiles à aborder comme le sexe, l'argent, les enjeux de pouvoir, le domaine professionnel peuvent contribuer à une rupture du dialogue ou à des échanges sur un mode agressif.

Pour Sophie, avant d'envisager une thérapie il est important d'établir un lien de confiance entre elle et le couple. Il faut que chacun se sente écouté à part égal et qu'il ne puisse pas sortir de la séance en disant à son conjoint que la thérapeute a pris parti pour l'un ou l'autre.

Sophie précise :

*L'accent est davantage mis sur le "comment" changer, ajuster, évoluer, créer plutôt que sur le "pourquoi" en responsabilisant chacun des deux partenaires sur le devenir de leur couple. Il est nécessaire de développer de la circularité en amenant de la mobilité à nouveau dans le système pour ne pas rester dans la chronicité et dans un mécanisme qui ne fonctionne plus.*

Le travail se déroule entre les 3 personnes ; le thérapeute est là pour reformuler et questionner mais aussi et surtout écouter et orienter afin de faire éclore ce que les partenaires ne savent pas se dire ou plus se dire.

Par moment la conscientisation de choses simples reproduites depuis des années permet de trouver des solutions, des ouvertures, des compréhensions par des prismes différents ou de regarder avec de nouvelles lunettes. Ainsi le couple pourra avancer avec des clés novatrices.



## Quels sont les sujets abordés ?

La thérapie de couple est l'occasion d'aborder différents sujets :

- Quelles sont les demandes des partenaires (elles peuvent être différentes pour chacun... et quels sont les dysfonctionnements) ? Quel amour existe-t-il encore et quel est celui au départ de la relation ?
- Pourquoi sont-ils ensemble ? comment se sont-ils rencontrés ? que cherchaient ils dans l'autre ?
- Quel attachement ? Quelle dépendance ? Quelle fusion ?
- Quelle sexualité ? désir ? plaisir pour chacun des partenaires ?
- Quelles sont les valeurs communes ou celles qui départagent les partenaires ?
- Quels projets aujourd'hui à court, moyen et long terme peuvent-ils faire ensemble ?
- Quels reproches font-ils à l'autre et quelles qualités lui reconnaissent-ils, est ce différent que quand ils se sont connus ?

## De la gestalt thérapie pour aider les couples...

La gestalt thérapie s'intéresse particulièrement au contact : comment entrons-nous en contact avec nous-mêmes, avec les autres, avec notre environnement ?

Sophie explique pourquoi elle a choisi cette méthode :

*La gestalt permet un travail plus corporel et axé sur les émotions, en étant dans l'ici et dans le maintenant, en vivant dans l'instant présent et non pas dans les regrets, la culpabilité ou dans les attentes. En thérapie de couple, elle permet de mieux communiquer et de savoir exprimer ce qui nous touche, en expliquant son ressenti avant d'être dans les reproches ou l'accusation.*

Des exercices à deux ou seul peuvent également être proposés au cours des séances ou à la maison, afin de mettre en application ce qui a été vu durant la thérapie. Le but étant bien évidemment de faire avancer la thérapie, de regarder son couple avec un œil nouveau, de ne pas être dans le reproche ni dans l'EGO.



Sophie aime faire la météo à chaque début de séance pour laisser un temps de parole à chacun équilibré afin de s'exprimer dans son ressenti des semaines passées entre chaque séance ou de l'évolution de ses sentiments, l'avancée de sa réflexion. L'important est d'apprendre à écouter réellement l'autre sans projection avec ouverture de cœur et sans jugement.

Il ne faut jamais oublier qu'il faut savoir être seul avant d'être en couple et qu'il faut être capable de se remettre en question avant de vouloir faire changer l'autre.

## A propos de Sophie Touttée Henrotte



Ancienne infirmière, Sophie a toujours aimé accompagner psychologiquement, soutenir et venir en aide aux autres.

En 2000, elle crée le cabinet de conseils en ressources humaines Bilancier, pour aider les particuliers et les entreprises à recruter, s'orienter, se développer...

Au sein du cabinet Bilancier, elle propose d'autres interventions également en entreprise où elle coache, anime des séminaires, effectue des bilans de compétences.

Sophie a toujours travaillé dans l'accompagnement, l'émergence des talents, l'épanouissement de la personne et dans le courant humaniste.

Riche de plus de 20 ans d'expérience dans le domaine, elle aime cet accompagnement des couples.

Parallèlement à son activité professionnelle, Sophie ne cesse d'étudier : elle se forme à de nombreux outils de développement personnel et participe à des cycles universitaires et à des séminaires de perfectionnement. Pour elle, il faut rester en alerte en permanence, ne pas s'endormir sur ses acquis, être supervisé, continuer à apprendre et à actualiser ses connaissances. Elle anime des thérapies de groupe et des groupes de paroles. Elle donne également des conférences et écrit des livres.

Sophie aime intervenir avec tous ses outils dans une thérapie qui se veut holistique. Elle va y puiser tous ses ingrédients dès que la personne est en face d'elle. Danseuse depuis l'âge de 5 ans et enseignante, elle appréhende le corps d'une autre façon et elle aime mettre en mouvement. L'essentiel est de considérer l'être humain dans son ensemble, corps et esprit, le professionnel et le personnel, tout est relié.

Elle vient de développer un nouveau centre à Boulogne : UDC « union des cœurs, univers des coquelicots » où coexistent plusieurs univers différents dédiés à la danse, à la formation, à la méditation et yoga, aux massages, à la thérapie. Là aussi, elle aime emmener ses patients dans divers espaces, dans l'ici et le maintenant, là où sont leurs besoins de l'instant présent.

## **Pour en savoir plus**

Site web : <https://www.therapiecouple92.fr/>

Site Bilancier : <http://www.bilancier.fr>

Site UDC : à venir <http://www.udc.coach>

## **Contact presse**

Sophie TOUTTÉE HENROTTE

E-mail : [stouttee@bilancier.fr](mailto:stouttee@bilancier.fr)

Tél. : 06 07 05 02 81