

# En quoi une psychothérapie peut aider votre couple?

- Rebooster votre couple,
- Réactualiser votre couple: accepter votre partenaire tel qu'il est, vous adapter mieux pour évoluer ensemble,
- Sortir du silence et exprimer vos sentiments, vos désirs,...
- Régler et dépasser le passé pour mieux vivre au présent et se projeter dans l'avenir.
- Faire des projets pour votre couple et pour vous même,
- Réinventer une sexualité adapté à vous et votre couple,
- Poser les bonnes questions avant toutes décisions sur votre couple, réfléchir et trouver des solutions à deux,
- Vous séparer en adulte et vous respecter mutuellement,
- Vous souhaitez comprendre ce qui ne va pas bien dans votre couple et améliorer vos relations avec votre partenaire,
- Vous souhaitez sortir de la solitude, de l'ennui, de l'insatisfaction, de manque de communication ou d'une sexualité non satisfaisante,...?
- Vous avez besoin de vous affirmer plus, de communiquer sereinement avec votre partenaire sans entrer ni dans un combat ni dans un retrait ?
- Vous apprenez que votre partenaire était infidèle,
- Vous venez de vous séparer avec votre partenaire et vous avez besoin d'en parler ou de comprendre plus?