

Guide de services

Counseling conjugal, familial et individuel

**NOTE 1 : Les informations comprises dans ce guide proviennent de sources crédibles. Utilisez-les comme aide-mémoire. Toute information prise dans ce guide devra être contextualisée (pas de copier-coller). N'oubliez pas d'intégrer les techniques de référencement (SEO) et les détails de l'entreprise à votre document de rédaction.*

**NOTE 2 : Pour les sites Web MCP, limitez-vous aux informations générales et évitez d'entrer dans les détails.*

Table des matières

Contenu

1. Information générale	1
1.1 Information générale	1
1.2 SEO	1
2. Counseling de mariage et de famille	1
2.1 Général.....	1
2.2 Raisons d’entamer une séance de counseling conjugal	2
3. Consultation individuelle	4
3.1 Counseling vs Psychothérapie	4
3.2 Raisons de consulter	4

1. INFORMATION GÉNÉRALE

1.1 INFORMATION GÉNÉRALE

- Si vous avez besoin d'aide en développement personnel, ou si vous avez des préoccupations parentales ou relationnelles, consulter un conseiller peut vous être d'un grand soutien.
- Vous n'avez pas besoin d'avoir de sérieux problèmes pour bénéficier des services d'un conseiller.
- Plusieurs personnes peuvent se retrouver face à une impasse et avoir besoin d'un endroit neutre où compréhension et clarté sont au rendez-vous.
- Lorsque critiquées, plusieurs personnes deviennent sur la défensive ou agitées, selon leur genre.

1.2 SEO

Mots-clés (première rangée – PLUS COMMUNS, dernière rangée – MOINS COMMUNS)

○ Conseiller mariage	○ Thérapeute familial	○ Thérapie	○ Conseils relation amoureuse
○ Thérapie mariage	○ Thérapie familiale	○ Thérapeute	Orientation couple
○ Thérapie relationnelle	○ Thérapie relationnelle	○ Thérapie de couple	○ Orientation mariage
○ Thérapeute de couple	○ Conseils relations		○ Services de thérapeute

2. COUNSELING DE MARIAGE ET DE FAMILLE

2.1 GÉNÉRAL :

- Être dans une relation de couple peut être à la fois gratifiant et exigeant.
- Souvent, se sentir mis au défi dans une relation peut aboutir à un éloignement vis-à-vis d'un partenaire.
- Les conseillers peuvent vous montrer comment adresser vos problèmes issus du passé et à rebâtir à la fois une confiance et des connexions pour le futur.

Guide de services: counseling conjugal, familial et individuel

- Les deux parties ont un rôle à jouer dans l'élaboration et l'implantation de solutions.
- Les conseillers possèdent une vaste formation dans la proposition d'une solution sur laquelle les deux parties pourront s'entendre.
- Les conseillers travailleront aussi avec les enfants.

Counseling de mariage/couple :

Service/Produit	Avantages
Thérapie centrée sur les émotions	<ul style="list-style-type: none">○ Plusieurs couples se retrouvent coincés, tentant sans succès de traiter avec leurs émotions négatives et leur modèle de communication dominée par le conflit.○ La thérapie centrée sur les émotions des couples reconstruit une connexion d'amour entre les deux individus.○ Cela a été développé au milieu des années 1980 en tant que stratégie à court terme pour aider les couples à se remettre sur la bonne voie rapidement.
Counseling de couple et mariage	<ul style="list-style-type: none">○ Le counseling aide les couples à naviguer au sein de leurs difficultés et impasses.○ Elle crée une relation plus gratifiante, passionnée et durable.
Counseling pour divorce et séparation	<ul style="list-style-type: none">○ Pour les couples ayant pris la décision difficile de se séparer, la thérapie peut rendre le processus moins confrontationnel et blessant.○ Pour les couples avec enfants, il est encore plus important que leur séparation reste respectueuse, voire amicale.○ Les conseillers travaillent avec vous et votre ex, ensemble ou séparément, de façon à passer au travers cette période difficile de votre vie de la manière la plus positive possible.

2.2 RAISONS D'ENTAMER UNE SÉANCE DE COUNSELING CONJUGAL

1. La communication est devenue négative

Une fois la communication devenue négative, il est souvent difficile de retourner dans la bonne direction. La communication négative peut inclure n'importe quel élément faisant que l'un des partenaires se sent déprimé, inquiet, ignoré, ou souhaite se retirer de la conversation. Cela peut inclure le ton de la conversation. Il est important de se rappeler que ce n'est pas toujours ce que l'on dit, mais la manière dont on le dit.

La communication négative peut également inclure n'importe quelle communication verbale qui veut blesser l'autre, mais aussi celle qui mène à un abus émotionnel ou physique, en plus de la communication non verbale.

2. Quand un ou les deux partenaires pensent à être infidèles, ou qu'un partenaire a été infidèle

Se remettre d'une infidélité n'est pas impossible, mais nécessite beaucoup de travail. Cela requiert de l'engagement, une volonté de pardonner et d'aller de l'avant. Il n'existe pas de formule magique pour se remettre d'un partenaire infidèle. Mais si les deux individus se dévouent au processus de thérapie et qu'ils restent honnêtes, leur mariage pourrait être sauvé. En tout dernier recours, il peut être déterminé qu'il serait plus sain pour les deux personnes de passer à autre chose.

3. Quand le couple semble seulement « occuper le même espace »

Lorsque le couple ressemble plus à des colocataires qu'à un couple marié, cela peut indiquer le besoin de recourir à la thérapie. Ça ne veut pas dire que le couple qui ne fait rien ensemble est automatiquement en difficulté. Toutefois, s'il y a un manque de communication, de conversation, d'intimité ou de tout autre élément que le couple trouve important, et que les partenaires ont juste l'impression de « coexister », cela peut être un signe qu'un conseiller professionnel pourrait les aider à mettre le doigt sur ce qu'il manque et aider le couple à le retrouver.

4. Quand les partenaires ne savent pas comment résoudre leurs conflits

Lorsqu'un couple commence à expérimenter de la discorde et qu'ils en sont conscients, le fait de savoir n'est que la moitié du conflit. Plusieurs couples disent : « Nous savons ce qui ne fonctionne pas, mais nous ne savons juste pas comment l'arranger. » C'est le moment parfait pour impliquer un tiers dans la discussion. Si un couple est coincé, un clinicien qualifié peut être en mesure de les faire bouger dans la bonne direction.

5. Quand un partenaire s'emporte sur de mauvais sentiments

Même si nous sommes en mesure de masquer ces sentiments pour un certain temps, ils sont voués à revenir à la surface. Les sentiments négatifs, tels que le ressentiment ou la déception, peuvent se manifester en comportements blessants, voire dangereux.

6. Lorsque la seule solution semble être la séparation

Quand un couple est en désaccord ou argumente, une période de pause est souvent une bonne option. Toutefois, lorsque cet arrêt se transforme en une nuit passée à l'extérieur de la maison, ou mène à une séparation temporaire, cela peut signifier la nécessité d'une thérapie. Passer du temps à l'extérieur de la maison ne règle généralement pas la situation. Au contraire, cela peut renforcer l'idée que du temps à l'extérieur est nécessaire, menant ainsi à plus d'absences. Lorsque le partenaire absent revient, le problème est toujours présent et est souvent évité puisque du temps a passé.

7. Lorsqu'un couple reste ensemble pour le bien des enfants

Si un couple sent qu'il est plus avisé de rester ensemble pour le bien des enfants, impliquer une personne objective peut être une bonne idée. Parfois, les couples pensent faire la bonne chose en restant ensemble, au détriment de leurs enfants. Au contraire, si le couple est en mesure de résoudre

le problème et d'avancer dans une relation positive et saine, cela reste la meilleure décision pour tous les partis impliqués.

3. CONSULTATION INDIVIDUELLE

3.1 COUNSELING VS PSYCHOTHÉRAPIE

Général :

- Il existe beaucoup de questionnements sur ce qu'est la différence entre « counseling » et « psychothérapie ».
- Ce sont des termes très similaires et sont régulièrement interchangeables.
- Ces deux termes ne sont pas régularisés, donc n'importe qui peut les utiliser. Vous devez donc être un « consommateur averti ».
- Il y a toutefois quelques différences mineures, qui sont plus interprétatives que définitives.

Counseling vs Thérapie	Description
Similarités	<ul style="list-style-type: none">○ Les deux termes partagent quelques points en commun dans le sens où les deux visent à aider les gens à faire des changements à l'intérieur d'eux-mêmes et dans leur vie.○ Ce n'est pas un processus aléatoire; le thérapeute ou conseiller pose des questions et donne de la rétroaction au patient, aidant les clients à trouver les réponses en eux-mêmes.
Différences	<ul style="list-style-type: none">○ Les différences sont d'ordre contextuel plutôt que d'être spécifiquement définies et sont comprises comme suit :<ul style="list-style-type: none">• Le counseling consiste à assister les clients dans la résolution de problèmes spécifiques, dans leur ajustement à des changements dans leur vie et dans la quête de bien-être de ses clients.• La thérapie est plutôt un « cheminement pour se comprendre soi-même » et cherche à restructurer la personnalité à travers le développement de la vision.○ C'est ultimement au client de décider ce qui est mieux pour lui.

3.2 RAISONS DE CONSULTER

- Anxiété
- Dépression
- Crises de panique
- Gestion du stress

Guide de services: counseling conjugal, familial et individuel

- Gestion de la colère
- Difficulté avec les rencontres (*dating*)
- Problèmes relationnels
- Fins de relation
- Séparation/Divorce
- Conflits et problèmes familiaux
- Problèmes sociaux/difficultés interpersonnelles
- Problèmes de famille monoparentale
- Conciliation travail/famille
- Transition d'emplois/carrière
- Problèmes d'estime personnelle
- Problèmes parentaux
- Transitions de vie
- Problèmes avec l'environnement de travail
- Grief
- Problèmes de différences culturelles
- Problèmes d'identité culturelle

Pourquoi quelqu'un devrait-il consulter un thérapeute? Vous devriez consulter parce que cela va vous aider à long terme. Il y a plusieurs situations qui nécessiteraient le recours au counseling ou à la thérapie. Celles-ci peuvent inclure :

1. Tout ce que vous ressentez semble intense.
2. Vous avez vécu un traumatisme et ne cessez d'y penser.
3. Vous avez d'inexplicables et récurrents maux de tête ou d'estomac, ou un système immunitaire affaibli, et utilisez une substance pour en venir à bout.
4. Vous recevez une rétroaction négative au travail.
5. Vous vous sentez déconnecté de vos activités préférées.
6. Vos relations sont tendues.
7. Vos amis vous ont mentionné être inquiets.

Souvenez-vous qu'une personne vous suggérant d'aller en thérapie n'est pas une condamnation. Cette attitude contribue à la stigmatisation sociale entourant la psychothérapie. Considérez plutôt la psychothérapie comme étant quelque chose pouvant vous aider à régler des problèmes, à atteindre votre plein potentiel et à améliorer votre vie déjà tout à fait convenable. Voici 9 autres raisons d'essayer la thérapie :

1. Vous souhaitez vous aimer et vous accepter.
2. Vous voulez transformer un bon mariage en un excellent mariage.
3. Vous souhaitez devenir un parent fantastique.
4. Vous voulez être passionné par votre carrière.
5. Vous souhaitez comprendre votre but sur Terre.
6. Vous voulez avoir une heure par semaine juste pour vous.

Guide de services: counseling conjugal, familial et individuel

7. Vous souhaitez atteindre vos buts de forme physique.
8. Vous voulez lâcher prise et pardonner.
9. Vous souhaitez pratiquer l'affirmation de soi, l'expression des émotions ou autre chose.

Il existe probablement plusieurs autres raisons, mais le point est que la thérapie est un outil utile pour traiter les problèmes sérieux et elle a beaucoup de choses à offrir.