

## Quand consulter pour son couple ?



Shutterstock

A la question "Quand consulter pour son couple ?", chaque couple devra répondre en fonction de sa situation et de son ressenti propre.

Anna Ashkova - publié le 29/09/25

*C'est une question que de nombreux couples se posent à un moment ou un autre de leur relation. Si la décision de consulter dépend avant tout de la réalité propre à chaque couple, certains signes peuvent néanmoins alerter et indiquer qu'un accompagnement extérieur pourrait être bénéfique.*

**Q**uand faudrait-il consulter pour son couple ? Au premier baiser ? À la première dispute ? Ou bien à la naissance d'un enfant ? Beaucoup de couples se le demandent, mais que répondraient-ils à la question : quand solliciter un garagiste pour sa voiture ? Certains demandent conseil à l'expert automobile dès qu'un voyant rouge inconnu s'allume sur le tableau de bord, quand bien même la voiture roule toujours aussi vite et bien. Il est important pour eux de faire appel à un tiers professionnel pour comprendre, veiller au bon fonctionnement du véhicule et prendre soin de leur voiture. D'autres attendent la panne soudaine sur l'autoroute pour considérer les alertes lumineuses et envisager des réparations. Et puis, il y a celles et ceux qui réagissent après un accident grave : en plus du garagiste, le carrossier devra aussi intervenir pour redresser la tôle ondulée. La question est donc vaste, ouverte, mais elle mérite d'être posée.

"Le moment auquel un couple sollicite une aide extérieure est très dépendant de sa réalité intérieure (son mal-être, sa souffrance) et de son histoire personnelle face à la contrariété, à l'adversité, à la capacité à s'affirmer sereinement dans le désaccord... Une naissance, un déménagement, l'épreuve de la maladie, la retraite sont autant d'événements de la vie qui bousculent les repères du couple. Certains éprouveront donc le besoin de

faire appel à un professionnel pour traverser les turbulences du changement, tandis que d'autres seront suffisamment équipés par leur histoire personnelle et de couple pour traverser seuls les tempêtes", détaille à Aleteia Laurence Sédille, conseillère conjugale et familiale au [cabinet Mots Croisés](#). Ainsi, la décision de prendre rendez-vous avec un spécialiste semble davantage dépendre d'une réalité personnelle intérieure que des événements extérieurs factuels. Pour autant, le couple a des évidences de bon fonctionnement, telle une voiture.

## **Des indices qui indiquent la pertinence de se faire aider**

"Un couple se construit en continu. Il est donc important d'en prendre soin au quotidien, apprendre à mieux se connaître, oser se nommer pour s'ajuster, décider de se rendre disponible pour écouter l'autre, vouloir dépasser les petites incompréhensions quotidiennes sans attendre qu'un fossé ne se creuse...", prévient Laurence Sédille. Comme sur le tableau de bord d'une voiture, il y a des voyants lumineux qui pourraient alerter sur la nécessité de faire une révision ou un contrôle technique, il y aurait aussi dans un couple des indices qui indiqueraient la pertinence de se faire aider. Laurence Sédille en cite quelques-uns : "le non-dit privilégié au désaccord car il semblait plus bénéfique de se taire, de garder le silence que de s'accorder, les échanges qui deviennent plus souffrants que les maux en question et surtout les non-dits qui finissent par se dire autrement (et souvent plus violemment)".

*Certains éprouveront donc le besoin de faire appel à un professionnel pour traverser les turbulences du changement, tandis que d'autres seront suffisamment équipés par leur histoire personnelle et de couple pour traverser seuls les tempêtes.*

La spécialiste du couple évoque également une tension relationnelle, comme "lorsque retrouver son conjoint en fin de journée n'est plus source d'apaisement mais d'appréhensions systématiques à cause d'une tension qui dure et perdure". Un autre clignotant n'est pas à négliger : lorsque la difficulté conjugale est davantage abordée avec une meilleure amie, un collègue, la famille qu'avec le conjoint concerné ! "Cette situation donne l'illusion de se préoccuper de la difficulté vécue au sein de son couple par la quantité de mots échangés à ce sujet, mais en réalité, ces confidences unilatérales faites à l'extérieur fragilisent souvent davantage le couple en ce qu'elles altèrent son intimité propre", prévient Laurence Sédille, ajoutant que toutes les souffrances d'un couple, surtout les plus intimes, sont importantes à considérer et à apaiser.

Ainsi, à la question "Quand consulter pour son couple ?", chaque couple devra répondre en fonction de sa situation et de son ressenti propre. Reste que lorsque l'intimité conjugale est blessée, il est important de la restaurer en veillant toujours à le faire dans un cadre qui respecte, sécurise et prend soin de l'intimité du couple et de chacun des conjoints, et c'est justement ce qu'un cadre professionnel confidentiel propose.