

Les grands thèmes des conflits de couple en thérapie

1. La communication

C'est le **thème numéro un**. Les conflits naissent rarement du sujet en surface, mais de *comment* les choses sont dites — ou non dites. On retrouve : les reproches permanents, les silences punis, les malentendus répétés, et l'incapacité à exprimer un besoin sans attaquer l'autre.

2. L'argent et la gestion du foyer

Les désaccords sur les dépenses, l'épargne, qui gagne quoi, qui décide... L'argent cristallise souvent des questions de **pouvoir, de valeurs et de sécurité** bien plus profondes que les euros en jeu.

3. La sexualité et l'intimité

Désynchronisation du désir, sentiment de rejet, manque de tendresse, routine... L'intimité physique est souvent le **baromètre émotionnel** du couple. Sa dégradation reflète presque toujours un problème relationnel plus large.

4. La parentalité

Divergences sur l'éducation, sentiment d'inégalité dans la charge parentale, jalousie de l'attention portée aux enfants. Avoir un enfant est l'un des **plus grands révélateurs de conflits** latents.

5. La charge mentale et les rôles

Qui fait quoi à la maison ? Qui pense à tout ? Ce thème touche profondément à l'**équité perçue** dans la relation et génère un ressentiment qui s'accumule silencieusement.

6. Les familles d'origine (belles-familles)

Les intrusions, les loyautés conflictuelles, les fêtes imposées, les comparaisons... Chaque partenaire arrive avec **son histoire familiale**, ses schémas inconscients, et ses blessures passées.

7. Le temps et les priorités

Sentiment de ne pas être la **priorité** de l'autre — au profit du travail, des amis, des loisirs, des écrans. C'est au fond une question de : *est-ce que je compte vraiment pour toi ?*

8. L'estime de soi et les blessures d'attachement

Derrière beaucoup de disputes se cachent des **peurs profondes** : peur d'être abandonné, peur d'être étouffé, besoin de validation, hypersensibilité au rejet. Ce sont des patterns d'attachement formés dans l'enfance.

9. Les cycles répétitifs (la danse conflictuelle)

Le thérapeute John Gottman a identifié ce qu'il appelle les **"Four Horsemen"** (les 4 cavaliers de l'Apocalypse relationnelle) : la **critique**, le **mépris**, l'**attitude défensive**, et la **dérobade** (stonewalling). Ce sont les comportements les plus prédictifs d'une rupture.

10. La confiance et la trahison

Infidélité bien sûr, mais aussi les mensonges "mineurs", les secrets financiers, les promesses non tenues... La confiance brisée est l'une des blessures les plus longues à reconstruire.