COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Sauver son couple

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Sauver son couple

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Quand l'amour vacille 5

Chapitre 1 — Comprendre la crise de couple 10

Chapitre 2 — Les origines de la crise 27

Chapitre 3 — S'auto-évaluer : où en est votre couple ? 50

Chapitre 4 — Le modèle TCC appliqué au couple 69

Chapitre 5 — Communiquer autrement : la CNV et l'écoute active 89

Chapitre 6 — Le plan d'action : reconstruire semaine par semaine 110

Chapitre 7 — Les situations particulières 129

Chapitre 8 — Maintenir les progrès et faire durer l'amour 147

Conclusion — Le couple, une œuvre en mouvement 164

Bibliographie 167

À propos de l'auteur 170

Autres livres de la collection 171

Introduction

Quand l'amour vacille

Vous tenez ce livre entre vos mains, et peut-être que vos mains tremblent un peu. Peut-être que vous venez de vivre une dispute particulièrement violente — pas nécessairement physique, mais de celles qui laissent des traces invisibles, de celles après lesquelles le silence pèse comme du plomb dans la maison. Peut-être que cela fait des mois, voire des années, que vous sentez votre couple s'éteindre à petit feu, sans comprendre exactement pourquoi ni comment inverser la tendance. Peut-être que vous êtes assis dans votre voiture, sur le parking du supermarché, incapable de rentrer chez vous tout de suite parce que l'atmosphère y est devenue irrespirable.

Si c'est le cas, sachez une chose : vous n'êtes pas seul.

Chaque année en France, environ 130 000 couples divorcent. Mais derrière cette statistique froide se cachent des centaines de milliers d'autres couples qui souffrent en silence, qui hésitent, qui se demandent s'il faut partir ou rester, qui ne savent plus comment parler à cette personne qu'ils ont pourtant aimée — et qu'ils aiment peut-être encore, quelque part sous les couches de rancœur, de fatigue et de déceptions accumulées.

Ce livre est écrit pour vous. Pour vous qui n'avez pas encore renoncé, même si certains jours la tentation est forte. Pour vous qui cherchez des réponses concrètes, pas des platitudes ni des formules toutes faites. Pour vous qui avez besoin de comprendre ce qui s'est passé dans votre couple avant de pouvoir envisager un avenir — ensemble ou séparément, mais en paix.

Ce que ce livre vous propose

Ce n'est pas un livre de recettes miracles. Aucun ouvrage, aussi bien documenté soit-il, ne peut se substituer au travail thérapeutique accompagné par un professionnel. Je tiens à le dire d'emblée, avec toute la transparence que vous méritez : si votre couple traverse une crise sévère, si la violence — qu'elle soit physique, verbale ou psychologique — s'est installée, la lecture de ce livre ne suffira pas. Elle peut constituer un premier pas, une prise de conscience, un outil complémentaire, mais elle ne remplacera jamais l'accompagnement personnalisé d'un thérapeute de couple qualifié.

Ce que ce livre vous propose, en revanche, c'est un cadre de compréhension solide, fondé sur des décennies de recherche en psychologie du couple. Vous y trouverez les travaux de John Gottman, ce chercheur américain qui a passé plus de quarante ans à observer des couples dans son laboratoire et qui peut prédire avec une précision stupéfiante — plus de 90 % — si un couple va divorcer ou rester ensemble, simplement en les regardant discuter pendant quinze minutes (Gottman & Silver, 1999). Vous y découvrirez la théorie de l'attachement de John Bowlby, qui éclaire d'une lumière nouvelle la façon dont nos premières relations façonnent notre vie amoureuse d'adulte. Vous y apprendrez la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg, cet outil remarquable qui transforme les reproches en demandes et les accusations en expressions de besoins.

Mais surtout, vous y trouverez des histoires. Des histoires de couples qui ressemblent au vôtre — fictives, bien sûr, mais construites à partir de situations cliniques réelles, de schémas que j'observe quotidiennement dans ma pratique de psychopraticien. Des histoires qui vous permettront de vous reconnaître, de nommer ce que vous vivez, et peut-être de vous sentir un peu moins seul dans cette épreuve.

Et enfin, vous y trouverez des exercices pratiques, concrets, que vous pourrez réaliser seul ou à deux, à votre rythme. Pas des exercices théoriques ou abstraits, mais des outils que vous pourrez utiliser dès ce soir, dès la prochaine conversation difficile, dès le prochain moment de tension.

Comment utiliser ce livre

Vous pouvez lire ce livre de deux façons. La première, la plus évidente, consiste à le lire dans l'ordre, du premier au dernier chapitre. C'est l'approche que je recommande si vous abordez pour la première fois la psychologie du couple, car chaque chapitre s'appuie sur les précédents et la progression est pensée pour vous emmener de la compréhension vers l'action.

La seconde façon consiste à aller directement au chapitre qui correspond à votre besoin le plus urgent. Si vous êtes submergé par les disputes, le chapitre 3 sur les outils de communication vous apportera des réponses immédiates. Si vous traversez une crise liée à une infidélité, le chapitre 5 vous accompagnera spécifiquement dans cette épreuve. Si vous sentez que l'usure du quotidien a éteint la flamme, le chapitre 7 sur la reconnexion émotionnelle et intime sera votre point d'entrée.

Quelle que soit votre approche, je vous invite à prendre le temps. Ce livre n'est pas un roman policier qu'on dévore en une nuit. C'est un compagnon de route, un outil de travail. Prenez des notes dans les marges. Soulignez les passages qui résonnent en vous. Revenez sur certains chapitres après quelques semaines, quand l'expérience aura enrichi votre compréhension. Et surtout, faites les exercices. Vraiment. Pas juste les lire en vous disant « oui, c'est intéressant » — les faire, stylo en main, avec honnêteté et bienveillance envers vous-même.

Un mot d'avertissement

En tant que psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale, je suis formé à reconnaître les limites de mon intervention. Ce livre est un outil d'information, de sensibilisation et d'accompagnement. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic, un traitement, ni une thérapie. Les cas cliniques présentés sont fictifs et ont été créés à des fins pédagogiques ; toute ressemblance avec des personnes existantes serait fortuite.

Si vous ou votre partenaire souffrez de dépression, d'anxiété sévère, de dépendances, ou si votre relation implique toute forme de violence, je vous encourage vivement à consulter un professionnel de santé mentale. Les ressources en fin d'ouvrage vous orienteront vers les structures adaptées.

Ce livre part du principe que les deux partenaires sont des adultes consentants, engagés dans une relation où aucune forme de violence n'est présente. Les outils proposés ne sont pas adaptés aux situations d'emprise ou de maltraitance.

Plan de l'ouvrage

Ce livre se structure en huit chapitres qui suivent un parcours logique, de la compréhension à la reconstruction :

Chapitre 1 — Comprendre la crise de couple. Nous définirons ce qu'est réellement une crise de couple et ce qui la distingue des conflits normaux et sains. Nous découvrirons les fameux « quatre cavaliers de l'Apocalypse » identifiés par John Gottman — ces quatre comportements qui, lorsqu'ils s'installent, signalent un danger réel pour la survie du couple.

Chapitre 2 — Les origines de la crise. Nous plongerons dans les racines profondes des difficultés conjugales : les styles d'attachement hérités de l'enfance, les schémas familiaux inconscients, l'érosion du quotidien, et les transitions de vie qui fragilisent le lien.

Chapitre 3 — Les outils de la communication bienveillante. Nous apprendrons la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg, l'écoute active, et les techniques concrètes pour transformer vos conversations de champs de bataille en espaces de rencontre.

Chapitre 4 — Gérer les conflits sans se détruire. Nous aborderons la question centrale de la gestion des conflits : comment ne pas éviter les désaccords (qui sont inévitables et même nécessaires), mais comment les traverser sans laisser de cicatrices.

Chapitre 5 — Traverser les crises majeures. Infidélité, deuil, maladie, chômage, burn-out parental : certaines épreuves menacent le couple dans ses fondations. Nous verrons comment les affronter ensemble plutôt que l'un contre l'autre.

Chapitre 6 — Reconstruire la confiance. Après la tempête, comment renouer le lien ? Ce chapitre est dédié au processus de réparation — lent, non linéaire, mais possible.

Chapitre 7 — Raviver la connexion émotionnelle et intime. Au-delà de la résolution des conflits, un couple a besoin de chaleur, de complicité, de désir. Nous explorerons les voies de la reconnexion — émotionnelle, physique et spirituelle.

Chapitre 8 — Construire un avenir ensemble. Le dernier chapitre est tourné vers l'avenir : comment créer un projet de couple solide, comment prévenir les rechutes, et comment faire de votre relation un espace de croissance mutuelle.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez un résumé des points clés, un exercice pratique, et des suggestions de lectures complémentaires pour approfondir les thèmes abordés.

Commençons.