

Edition : **Novembre 2024 P.124-125**  
 Famille du média : **Médias spécialisés**  
**grand public**  
 Périodicité : **Mensuelle**  
 Audience : **1318000**  
 Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Journaliste : **A.B.**

Nombre de mots : **177**

## LA BIBLIO

### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



#### **Comment rater son couple à coup sûr** d'Emmanuelle Piquet

Le titre est bien entendu ironique! Car l'auteurice, thérapeute de couple depuis plus de quinze ans, montre les schémas destructeurs dans lequel on s'enferme à deux, les idées fausses, et les façons néfastes de discuter, de se disputer et de rompre! Un couple, explique Emmanuelle Piquet, fonctionne comme un système d'interactions où chacun pense détenir la vérité et souhaite modifier le comportement de l'autre, ce qui provoque des déceptions et de la souffrance. Formée à l'école de Palo Alto, elle propose une autre vision : il s'agit d'opérer un virage radical en modifiant sa propre façon d'agir. Au lieu de s'enfermer dans les mêmes arguments souvent stériles, on prend le contrepied positif, en adoptant par exemple le point de vue de l'autre. On abandonne ainsi la lutte pour le contrôle et, grâce aux nombreux exercices originaux, on résout les problèmes de son couple au lieu de les alimenter. Éclairant. **A.B.**

Les **Arènes**, 208 p., 19 €.