

Titre de la formation : Thérapie de Couple

Formateur : François St Père, Ph. D., psychologue

Dates : vendredi 14 et samedi 15 novembre 2014

Lieu : Hôtel Classique, 2815 Boulevard Laurier, Québec, QC G1V 4H3

Problématique : Alors qu'auparavant on se mariait pour fonder une famille ou pour se conformer aux attentes sociales, de nos jours on s'unit par amour et pour alimenter sa quête de bien-être personnel. Les hommes et les femmes se montrent donc plus exigeants que jamais face à la relation de couple. Cette modification radicale laisse certes place à une plus grande liberté, mais elle présente de ce fait un potentiel conflictuel beaucoup plus élevé. Ainsi, les difficultés en relation de couple comptent parmi l'un des motifs de consultation les plus fréquents.

Besoin : Le psychothérapeute doit pouvoir aider les clients à mieux comprendre leurs difficultés et leur offrir des stratégies visant à diminuer leur détresse, puis augmenter leur satisfaction conjugale.

Formateur : D^r François St Père, est psychologue spécialisé en thérapie de couple et en médiation familiale. Il pratique en clinique privée depuis plus de 15 ans et est cofondateur de la **Clinique de psychologie St-Lambert**. Il est également l'auteur de l'ouvrage **L'infidélité – Un traumatisme surmontable** (Éditions de l'Homme, 2012). En plus de prononcer des conférences sur les relations homme-femme et de former des intervenants, il est régulièrement invité à se prononcer sur différents aspects de la vie à deux dans les médias. À l'automne 2007, François Saint-Père a animé l'émission **À deux c'est mieux** diffusée à Canal Vie. Enfin, il a enseigné à l'Université de Montréal et collaboré à la mise en place et à l'élaboration de différents projets de recherche traitant de l'efficacité de la thérapie conjugale.

Clientèle : Cette formation s'adresse aux psychothérapeutes désireux de mieux comprendre et de mieux intervenir auprès de couples en difficulté selon la troisième vague de la TCC.

Résumé de la formation : 12 h sur deux jours (de 9h à 16h30, repas de 12h à 13h30). Après avoir dressé les cinq profils les plus courants des couples qui se présentent en consultation, François St Père trace l'évolution des relations entre conjoints, de la passion à la séparation, puis identifie et décortique les nombreux indices annonciateurs de difficultés. Il met ensuite l'accent sur différentes méthodes d'évaluation complémentaires afin de dresser un bilan pertinent au couple. Lors de la deuxième journée de formation, les principaux pièges et défis inhérents à l'intervention en thérapie conjugale sont d'abord adressés. François St Père propose enfin une variété de recommandations d'intervention adaptées à chacun des profils de couples rencontrés en thérapie.

Objectifs :

1. Reconnaître et décrire les principales problématiques homme-femme.

2. Appliquer les principales méthodes d'évaluation reconnues (questionnaires, grilles, entrevues...).
3. Appliquer les stratégies d'interventions efficaces selon la TCC de troisième vague.
4. Établir une pratique éclairée sur le plan éthique en thérapie de couple.

Préalables : Pour mieux profiter de cette formation, il serait souhaitable que le participant ait déjà suivi quelques couples et qu'il soit familier avec les principes de base de la TCC.

Contenu :

ÉVALUATION

Profil de la clientèle

1. Les prudents

- a. Caractéristiques
- b. Mandat de prévention/motifs de consultations
- c. Phase de différenciation

2. Les antagonistes

- a. Caractéristiques
- b. Mandat de réconciliation
- c. Les déclencheurs de disputes
- d. Des attitudes aggravantes
- e. Confusions personnelles et conflits de couple
- f. Conflits — différences H-F

3. Les distants

- a. Caractéristiques et réactions
- b. Mandat de rapprochement/motifs de consultations
- c. L'épuisement amoureux — caractéristiques
- d. L'épuisement et la séparation — différences homme-femme

4. Les ambivalents

- a. Caractéristiques et réactions
- b. Mandat de remise en question/motifs de consultations

5. Les détachés

- a. Caractéristiques et réactions
- b. Mandat d'acceptation de la séparation
- c. Le partenaire laissé : caractéristiques et réactions

Processus d'évaluation

1. Les rencontres d'évaluation
2. Des personnes à risque
3. Cas particuliers
4. Inventaire de la relation de couple
5. Instruments d'évaluation — complémentaires
6. Questions fréquemment posées

Aspects éthiques

1. Principes de la thérapie
2. Les embûches liées à la pratique et les avantages
3. Entrevues individuelles
 - a. Quelques règles à préciser
 - b. Les avantages et les embûches

INTERVENTION

1. Mandat de réconciliation

- a. Cibles thérapeutiques
- b. Enseignement des habiletés de communication — argumentaire
- c. Les habiletés de communications - exemples
- d. La résolution des conflits — étapes
- e. Critiques
- f. Prévenir l'escalade et reprendre la discussion
- g. Désamorcer une querelle qui s'envenime
- h. Faire la paix plus rapidement après un conflit
- i. Un travail sur soi
- j. Les ingrédients essentiels à la communication constructive
- k. Vers la tolérance et l'acceptation
- l. Procédure d'enseignement

2. Mandat de rapprochement

- a. Cibles thérapeutiques
- b. Quelques blocages
- c. Quelques notions sur l'amour
- d. La connaissance comme force du couple
- e. Exercices thérapeutiques
- f. Qui suis-je?
- g. Préciser, prioriser et partager ses besoins
- h. Types de besoins
- i. S'intéresser à l'autre sous toutes ses facettes
- J. Échanger au quotidien

- k. Développer l'estime réciproque
- l. Exercice pour stimuler l'estime et l'appréciation
- m. Relever les aspects favorables de la relation
- n. Centrer son attention sur ce qui va bien au quotidien
- o. Devenir plus attentionné
- p. Se rapprocher au quotidien
- q. Réintroduire le plaisir de sortir ensemble — procédures
- r. Se rapprocher physiquement
- i. Recommandations générales
- ii. Questionnaire sur les préférences sensuelles et sexuelles
- iii. Exercices du Docteur McCarthy
- iv. Exercice de sensibilisation corporelle

3. Sortir de l'ambivalence

- a. Cibles d'interventions
- b. Établir un bilan de la relation
- c. Établir un bilan de la relation — exemples de questions
- d. L'approche diagnostique
- e. L'approche diagnostique — exemples de questions
- f. L'amour heureux — quelques notions
- g. Les alternatives au renouement — la séparation temporaire
- h. Les alternatives au renouement — la séparation définitive

Documents à remettre aux participants

Brève description des dix-huit schémas
L'attachement dans les relations de couple
La dépendance affective et la jalousie amoureuse
Des difficultés d'interactions
Confusion dans les incompatibilités
Différences entre hommes et femmes – épuisement amoureux
Une histoire à nous : comprendre pour accepter
Mettre le conflit en perspective : l'acceptation par la tolérance
Nourrir le lien avec soi-même
S'accueillir l'un l'autre
Retrouver le plaisir du temps partagé
Questions diagnostiques
Inventaire de la relation de couple
Croyances relatives à votre relation de couple
Problèmes personnels relatifs à la communication
Exprimer son amour
Les résistances au changement
Informations à colliger lors du rapport d'évaluation
Références bibliographiques

Méthode pédagogique: L'exposé théorique sera ponctué d'exemples pratiques. Les participants se réuniront en petits groupes pour échanger sur des vignettes cliniques afin d'intégrer les notions enseignées. Le formateur répondra aux différentes questions des participants.

Attestation : Une attestation de participation (12h) sera remise aux participants à la fin de la formation.

Bibliographie sommaire

Beck, A.T. (1989). *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve problems through cognitive therapy*. Harper Paperbacks.

Boisvert, J.-M. et Beaudry, M. (2005). *S'affirmer et communiquer*. De l'Homme.

Christensen, A. et Jacobson, N.S. (2000). *Reconcilable Differences*. The Guilford Press.

Fauré, C. (2002). *Le Couple brisé : De la rupture à la reconstruction de soi*. Albin Michel.

Fruzzetti, A. E. (2008). *Régler les conflits de couple*. Saint-Constant : Broquet.

Gottman, J.M. (2000). *Les couples heureux ont leurs secrets*. J-C. Lattès.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur*. Les Éditions de l'Homme.

Harris, R. (2011) *L'amour engagé*. Les Éditions de l'Homme.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Acceptance and change in couple therapy*. New York: W.W. Norton & Company.

Jacobson, N. S. & Gurman, A. S. (2002). *Clinical handbook of couple therapy*. New York: the Guildford Press.

Karpel, M. A. (1994). *Evaluating Couples: A Handbook for Practitioners*. New York: W. W. Norton & company.

Kirshenbaum, M. (2000). *Trop bien pour partir, pas assez pour rester*. Marabout.

Langis, P. (2005). *Psychologie des relations intimes*. Bayard.