

**Titre de l'activité de formation:** La thérapie comportementale intégrative de couple (TCIC): favoriser la tolérance, l'acceptation, puis le changement

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

### **Résumé de l'activité de formation**

Cette formation a comme objectif principal d'aider les intervenants à intervenir de façon pragmatique selon les principes de la TCIC. Dans un premier temps, les fondements de la TCIC sont introduits et les concepts de base définis clairement. À l'aide de plusieurs exemples, le formateur illustre ensuite comment et pourquoi les différences individuelles mal gérées peuvent empoisonner la relation de couple. Dans le second volet de la formation, plusieurs stratégies d'interventions efficaces sont proposées pour aider concrètement les clients à mieux composer avec leurs dissemblances afin de devenir plus tolérants l'un envers l'autre. La dernière partie de la formation porte sur les outils visant à assister les partenaires à mieux s'influencer afin de répondre plus efficacement aux besoins de chacun.

### **Problématique**

La difficile gestion des différences individuelles est à l'origine de la majorité des tensions en couple. Ces différences s'avèrent souvent profondément ancrées, multiples (de sexe, de personnalité, de culture, de valeurs, d'habitudes de vie...) et donc difficiles à modifier. Habituellement, en début de relation, elles sont appréciées par les partenaires. Cependant, chez les couples malheureux, les différences deviennent menaçantes et sont perçues comme des incompatibilités. Elles peuvent même entraîner la séparation. Les pionniers de la TCIC ont démontré l'importance capitale de la tolérance et l'acceptation face aux dissemblances en couple. Malheureusement, plusieurs collègues se sentent impuissants à aider concrètement les partenaires à mieux composer avec leurs nombreuses différences.

### **Besoin**

L'intervenant doit pouvoir comprendre les fondements de la TCIC ainsi que ses différentes applications. Il doit développer des stratégies pour aider les partenaires à devenir plus tolérants et compréhensifs l'un envers l'autre. Enfin, lorsque la tolérance et l'acceptation ne suffisent pas, l'intervenant doit aider les partenaires à mieux s'influencer vers le changement selon un principe de considération réciproque et non pas de coercition.

### **Clientèle**

Cette formation s'adresse aux intervenants désireux de mieux intervenir auprès des couples selon l'approche comportementale intégrative.

### **Durée de l'activité**

Une journée de 6h (de 8h30 à 16h, repas de 11h30 à 13h).

## Formateur

Dr François St Père, est psychologue spécialisé en thérapie de couple et en médiation familiale. Il pratique en clinique privée depuis plus de 20 ans et est cofondateur de la **Clinique de psychologie St-Lambert**. Il est également l'auteur des ouvrages **L'infidélité – Un traumatisme surmontable** (Éditions de l'Homme, 2012) et **Le burn-out amoureux** (Éditions de l'Homme, 2015). 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. 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.

## Objectifs

1. Comprendre les fondements et principes de la TCIC.
2. Comprendre les stratégies visant à développer la tolérance, l'acceptation puis le changement.
3. Appliquer les stratégies d'interventions afin d'aider les clients à devenir plus tolérants face aux différences individuelles au sein de leur relation.
4. Appliquer des stratégies d'interventions pour assister les clients à opérer des changements personnels et relationnels selon l'approche intégrative et utiles à la vie de couple.

## Contenu

**1. La Thérapie comportementale intégrative de couple (TCIC)** (Allard, 2011 ; Baucom et Epstein, 1990 ; Jacobson & Christensen, 1996 ; Wheeler & Christensen, 2002 )

- a. Historique de la TCIC
- b. Principes de la TCIC
- c. Trois concepts de base : la tolérance, l'acceptation et le changement

**2. Les différences... à l'origine de bien des disputes** (Christensen & Jacobson, 2012 ; Fruzzetti, 2008 ; Langis, 2005)

- a. Les différences individuelles – inévitables, multiples et difficiles à changer
- b. Les différences : complémentarité ou incompatibilité
- c. Des différences qui comptent : l'intimité et le pouvoir

**3. Des enjeux personnels très sensibles** ( Brassard & Lussier, 2009 ; Pistorio, 2015 ; Young & Klosko, 2013)

- a. Des vulnérabilités personnelles qui dérangent

- b. Des vulnérabilités qui compliquent la relation
- c. Des luttes intérieures

**4. Anatomie d'un conflit** (Beck, 1988 ; Christensen & Jacobson, 2012 ; Gottman & Silver, 2001 ; Harris, 2011 ; Johnson, 2013)

- a. Les déclencheurs de disputes
- b. À qui la faute !
- c. Les manifestations d'un conflit
- d. Contenu et processus
- e. Les patrons d'interactions nocifs
- f. Conflits – différences homme-femme

**5. Favoriser la tolérance et l'acceptation** (Boisvert & Beaudry, 2005 ; Christensen & Jacobson, 2012 ; Damasio, 1994 ; Goleman, 1997 ; Harris, 2011 ; Johnson, 2013 ; Wile, 1993)

- a. Trois façons d'atténuer l'impact d'une différence
- b. Du jugement à la compréhension de l'autre
  - i. De la fusion cognitive à la défusion
  - ii. Les émotions – dures et douces
  - iii. Les émotions : quelques défis
- c. Le dévoilement de soi... mode d'emploi
- d. Encourager le dévoilement
- e. La résolution des problèmes – quelques questions
- f. Quand la communication échoue
- g. Récupérer après un conflit

**6. De l'acceptation au changement** (Christensen et Jacobson, 2012 ; Fauré, 2002 ; Gottman & Silver, 2001 ; Markman, Stanley, Blumberg, 2001)

- a. Changement spontané et délibéré
- b. Ce que je peux faire pour toi
- c. Comment favoriser le changement
- d. Les changements les plus difficiles
- e. L'ultimatum, ça fonctionne ?

**7. De bons conseils thérapeutiques à éviter**

**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 (6h) sera remise aux participants à la fin de la formation.

### Bibliographie

Allard, F. (2011). La thérapie comportementale intégrative de couple. In I. Kotsou & A. Heeren (Eds), *Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague* (pp. 283-314). De Boeck.

Atkinson, B. J. (2005). *Emotional intelligence in couple therapy*. W.W. Norton & Company.

Baucom, D.H. et Epstein, N. (1990). *Cognitive – behavioral marital therapy*. Brunner/Mazel.

Beck, A.T. (1988). *Love is never enough*. Harper Perennial.

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

Christensen, A. et Jacobson, N.S. (2012). *Couples en difficultés : Accepter ses différences*. De Boeck.

Damasio, A. (1994). *Descartes' error : Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.

Fauré, C. (2002). *Le couple brisé*. Albin Michel.

Fincham, F. D. et Bradbury, T. N. (1990). *The psychology of marriage*. The Guilford Press.

Fisher, H. (2005). *Why we love*. Henry Holt and Company.

Fruzzetti, A. E. (2008). *Régler les conflits de couple*. Broquet.

Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*. Robert Laffont.

Gottman, J.M. et Silver, N. (2000). *Les couples heureux ont leurs secrets*. JC Lattès.

Gurman, A.S. et Jacobson, N.S. (2002). *Clinical handbook of couple therapy*. The Guildford Press.

Halford, W.K. et Markman, H.J. (1997). *Clinical handbook of marriage and couples intervention*. Wiley.

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

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

Johnson, S. (2013). *Serre-moi fort!* First Editions.

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

Markman, J., Stanley, S.M. et Blumberg, S.L. (2001). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. Oxford University Press.

Pistorio, M. (2015). *Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es*. Gallimard Ltée.

Wheeler, J. & Christensen, A. (2002). Creating a context for change : Integrative couple therapy. In A.L. Vangelisti, H.T. Reis & M.A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationship* (pp. 285-305). Cambridge, UK : Cambridge University Press.

Wile, D. B. (1993). *After the fight : Using your disagreements to build a stronger relationship*. The Guilford Press.

Young, J. E. et J. S. Klosko (2013). *Je réinvente ma vie*. Groupe Livre Québecor Média.