



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## **Titre de la formation**

***« Dépister les 4 profils de couples qui consultent  
pour optimiser ses interventions »***

## **Formateur**

François St Père, Ph.D., psychologue

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

Cette formation a comme objectif principal d'aider les intervenant.e.s à optimiser leurs interventions de types comportementales intégratives et expérientielles selon les profils des couples qui se présentent en consultation. Dans un premier temps, les caractéristiques et les motifs à l'origine d'une consultation de chacun des quatre profils de couples (antagoniste, distant, ambivalent et détaché), sont explorés. Ensuite, le formateur présente plusieurs outils et méthodes d'évaluation permettant de préciser le mandat et les cibles thérapeutiques. Enfin, une variété d'interventions selon différentes approches et adaptées à chacun des quatre profils de couples rencontrés sont proposées.

## **Problématique**

Les clients se présentent en thérapie de couple selon différentes dispositions et avec des objectifs de consultation spécifiques. De plus, les partenaires ont parfois des attentes divergentes face à la démarche. Certains souhaitent harmoniser leur relation, car ils ne



sont plus en mesure de tolérer les conflits. D'autres veulent se rapprocher, car à force d'être négligents envers eux-mêmes et leurs partenaires, ils se sont éloignés au fil du temps. Quelques-uns sont ambivalents devant l'avenir de leurs relations et désirent y voir plus clair pour en arriver à la meilleure décision. Enfin, certains partenaires consultent avec l'intention de faire accepter à l'autre la séparation temporaire ou définitive.

Devant la complexité des situations rencontrées en thérapie de couple, plusieurs collègues se sentent un peu perdus et impuissants à aider concrètement leurs clients.

### **Besoin**

L'intervenant.e doit pouvoir dépister les quatre profils de couples les plus fréquemment rencontrés en thérapie. Il doit également structurer ses interventions selon chacun des profils afin d'optimiser l'efficacité de la thérapie de couple.

### **Clientèle**

Cette formation s'adresse aux intervenant.e.s désirant mieux intervenir auprès des couples selon les approches comportementale intégrative et expérientielle.

### **Durée de l'activité**

10 heures



perfectionnement.com  
FORMATION EN LIGNE

## 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*** ainsi que de la ***Clinique Psychosanté Magog (Québec)***. 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 intervenant.e.s, 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. Identifier et comprendre les quatre profils de couples qui consultent.
2. Connaître et appliquer les principales méthodes d'évaluation reconnues (questionnaires, grilles, entrevues...).
3. Mettre en pratique les différentes interventions selon la thérapie comportementale intégrative de couple (Christensen et Jacobson), la thérapie centrée sur les émotions (Johnson), la thérapie pragmatique/expérientielle (Atkinson et Gottman) pour chacun des profils de couples.
4. Établir une pratique éclairée sur le plan éthique en thérapie de couple.

## **Contenu : Profils des couples qui consultent**

### **Première partie : L'évaluation**

#### **1. Les antagonistes**

- a. Caractéristiques et motifs de consultation
- b. Les patrons d'interactions nocifs (Christensen et Jacobson, 2012; Markman, Stanley, Blumberg, 2001; Gottman, 2001; Johnson, 2013)
- c. Motifs de consultation
- e. Les origines des conflits (Christensen et Jacobson, 2012; Atkinson, 2005 ; Johnson, 2013, Ecker, 2012)
- f. Les différences individuelles (Gottman, 2002)



- g. Les 7 systèmes émotionnels (Panksepp, 1998)
- h. L'attachement et le couple (Johnson, 2013)
- i. Le style d'attachement préoccupé (Brassard et Lussier, 2009)
- j. Les schémas précoces inadaptés (Young, 2005)
- k. Conflits : différences homme-femme (Gottman, 2000)

## **2. Les distants**

- a. Caractéristiques et motifs de consultation
- b. Le style d'attachement détaché (Brassard et Lussier, 2009)
- c. Les schémas abandon, méfiance et abus, puis manque affectif (Young, 2005)
- d. Les enfants et la distanciation (Gottman, 2000)

## **3. Les ambivalents**

- a. Caractéristiques et motifs de consultation
- b. L'épuisement amoureux : définition, symptômes, différences homme-femme (Pines, 1996)

## **4. Les détachés**

- a. Caractéristiques et motifs de consultation (Fauré 2002; Kayser, 1993)
- b. Réactions du partenaire laissé (Fauré, 2002; Pines, 1996; Kayser, 1993)



## **Le processus d'évaluation**

- a. Les principes de la thérapie de couples (Christensen et Jacobson, 2012 ; Atkinson, 2005; Johnson, 2005).
- b. Les défis et les avantages liés à la pratique
- c. Le processus d'évaluation (Karpel,1994)
- d. Informations à colliger
- e. Entrevues individuelles : règles à préciser, avantages et inconvénients
- f. Instruments d'évaluation (Lafontaine et Lussier, 2003; Brennan, Clark, et Shaver, 1998; Baillargeon, Dubois et Marineau,1986)
- g. Questions fréquemment posées

## **Deuxième partie : L'intervention**

### **1. Mandat de réconciliation**

- a. Cibles thérapeutiques (Christensen et Jacobson, 2012 ; Atkinson, 2005; Gottman, 2000, Johnson, 2013)
- b. Enseignement des habiletés de communication : argumentaire (Markman, Stanley, Blumberg, 2001)
- c. Procédures d'enseignement
- d. Le dévoilement de soi
- e. Écouter et s'intéresser



- f. Quand la communication échoue... Prenez une pause (Gottman, 2000)
- g. Récupérer après un conflit (Gottman, 2000)
- h. Vers la tolérance et l'acceptation – la TCIC (Christensen et Jacobson, 2012)
- i. La tolérance et l'acceptation – définition
- j. Développer la tolérance et l'acceptation (Christensen et Jacobson, 2012)
- k. Lorsque la tolérance et l'acceptation ne suffisent plus : le changement – définition
- l. Comment influencer son partenaire positivement (Christensen et Jacobson, 2012)
- m. La résolution des problèmes
- n. Comment changer son état émotionnel – La thérapie pragmatique/expérientielle de couple (Atkinson, 2005)
- o. La mémoire émotionnelle (Nader, 2017)
- p. La reconsolidation de la mémoire émotionnelle (Ecker, 2012)

## **2. Mandat de rapprochement**

- a. Cibles thérapeutiques
- b. L'importance d'un lien d'attachement sécurisant (Johnson, 2013)
- c. Développer un lien d'attachement – La TCE (Johnson, 2013)
- d. Les étapes du pardon (Johnson, 2013)
- e. Connecter hors des périodes de conflits – l'approche pragmatique (Gottman, 2000)



- f. Les défis à surmonter pour se rapprocher (Fauré, 2002)
- g. Quelques notions sur l'amour (Peck, 1978)
- h. La connaissance comme force du couple
- i. Exercices thérapeutiques - Qui suis-je ? (Gottman, 2000, McGraw, 2000)
- j. Les langages de l'amour (Chapman, 2008)
- k. Développer l'estime réciproque (Gottman, 2000)
- l. Exercice pour stimuler l'estime et l'appréciation
- m. Célébrer les moments de connexion (Johnson, 2013)
- n. Centrer son attention sur ce qui va bien au quotidien
- o. Développer des rituels (Johnson, 2013)
- p. Se rapprocher au quotidien
- q. Réintroduire le plaisir de sortir ensemble — procédures
- r. Les types de sexe (Johnson, 2013)
- s. Se rapprocher physiquement - recommandations générales
- t. Questionnaire sur les préférences sensuelles et sexuelles (Trudel, 1988)
- u. Exercice de sensibilisation corporelle (Weiner et Avery Clark, 2017)

### **3. Sortir de l'ambivalence**

- a. Cibles d'interventions
- b. Établir un bilan de la relation
- c. Établir un bilan de la relation – questions (Gottman 2000, McGraw 2000)





perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- d. L'amour heureux - quelques notions (Langis, 2005)
- e. Évaluer différentes options (Harris, 2010)
- f. Prendre soin de soi (Burns, 1994)
- g. Rester sans s'investir
- h. Reconstruire sa relation (Fauré, 2002)
- i. Se séparer temporairement – quoi négocier et les conditions de retour
- j. La séparation définitive – quand doit-on la considérer (Kirshenbaum, 2000)
- k. Avant d'entreprendre une médiation familiale
- l. Pourquoi entreprendre une médiation familiale
- m. La séparation et les enfants (Weyburne, 2000)

### **Méthode pédagogique**

L'exposé théorique sera ponctué d'exemples pratiques.

### **Attestation**

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

### **Bibliographie**

Allard, F. (2011). *La thérapie comportementale intégrative de couple*. Dans 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.

Baillargeon, J., Dubois, G. & Marineau, R (1986). *Traduction française de l'échelle d'ajustement dyadique*, *Revue canadienne des sciences du comportement*, N° 18, pp. 24-34.

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.

Brassard, A. et Lussier, Y. (2009). *L'attachement dans les relations de couple : fonctions et enjeux cliniques*. Dans *Psychologie Québec*, vol 26, no 3 (pp. 23-26).

Brennan, K., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Dans J. A. Simpson & W. S. Rholes (Éds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York : Guilford.

Burns, D. (1994). *Être bien dans sa peau*. Québec : Les éditions Héritage Inc.

Chapman, G. (2008). *Les 5 langages de l'amour*.



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

Ecker, B., Ticic, R. et Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain*. New-York: Routledge.

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. 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.

Harris, R. (2010) *L'amour engagé*. Les Éditions de l'Homme.

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

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

Johnson, S. et al. (2005). *Becoming an emotionally focused therapist: The workbook*. New York: Routledge.



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

Kayser, K. (1993). *When love dies: The process of marital disaffection*. New York: The Guilford Press.

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

Lafontaine, M-F., & Lussier, Y. (2003). Évaluation bidimensionnelle de l'attachement amoureux. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 35, 56-60.

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

Lussier, Y. *Traduction du CTS2*, Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie, 1997.

McGraw, P. C. (2000). *The relationship rescue workbook*. New York: Hyperion.

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

Peck, S. (1978). *Le chemin le moins fréquenté*. Paris; Robert Laffont.

Pines, A. (1996). *Couple Burnout : Causes and cures*. New York: Routledge.



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

Trudel, G. (1988). *Les dysfonctions sexuelles : évaluation et traitement*. Presses de l'Université du Québec.

Turcotte, M. J. *Validation de la traduction française de : Index of Sexual Satisfaction*, Montréal, Université de Montréal, Département de psychologie, 1993.

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

Young, J.E., Klosko, J. S. et Weishaar, M. E. (2005). *La thérapie des schémas : approche cognitive des troubles de la personnalité*. Bruxelles : De Boeck.

Weiner, L. et Avery-Clark, C. (2017). *Sensate focus in sex therapy: The illustrated manual*. New York: Routledge.

Weyburne, D. (2000). *Nous divorçons: Quoi dire à nos enfants*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.