



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## **Titre de la formation**

Le burnout amoureux.

## **Formateur**

François ST PÈRE, Ph. D., psychologue

## **Résumé de la formation**

Cette formation a comme objectif général de permettre aux professionnels de la relation d'aide de mieux comprendre la problématique de l'épuisement amoureux et de s'équiper de méthodes d'interventions fiables afin d'aider leurs clients à se relever de cette situation particulièrement douloureuse. De façon plus détaillée, la démarche proposée décortique et illustre le processus qui mène à remettre en question l'avenir de la relation. L'atelier fait par la suite la description détaillée des différents symptômes vécus par la personne épuisée amoureusement, mais aborde également toute la gamme des réactions de l'autre partenaire suite à l'aveu de la remise en question de la relation. Plusieurs stratégies d'interventions efficaces sont proposées pour aider les clients à mieux composer avec un quotidien douloureux et ultimement résoudre l'ambivalence de la personne épuisée. De nombreuses ressources complémentaires sont également recommandées aux participants afin qu'ils puissent accompagner adéquatement ceux et celles qui choisissent de reconstruire leur couple de même que les conjoints qui décident de se séparer définitivement.

## **Problématique**

L'épuisement amoureux figure comme une des principales raisons pour laquelle des conjoints – les femmes en majorité – décident de mettre un terme à leur relation de couple. Pourtant, les psychothérapeutes ont du mal à dépister l'épuisement amoureux, souvent confondu avec la dépression. L'ambivalence et la difficulté pour la personne épuisée d'en arriver à une décision peuvent susciter chez le psychothérapeute un sentiment d'impuissance et d'incompétence. Témoin de la souffrance probante de la personne épuisée, il est facile de tomber dans le piège de vouloir faire cesser ce mal-être et l'inciter de manière prématurée à la séparation. Enfin, les psychothérapeutes rapportent manquer de moyens pour bien assister le couple à composer avec cette étape douloureuse de la relation.

## **Besoin**

Le psychothérapeute doit pouvoir dépister l'épuisement amoureux et assister les clients à mieux comprendre les différentes phases de dégradation d'une relation de couple menant à cette crise. Il doit également mieux saisir le traumatisme de l'autre partenaire qui accuse le



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

choc de la nouvelle. Il doit développer des stratégies pour soutenir le couple suivant le dévoilement de la remise en question de la relation par un des deux partenaires. Enfin, le psychothérapeute doit aider les clients à prendre une décision sur le futur de leur relation et pour ceux qui le désirent les seconder vers la reconstruction de leur relation ou leur séparation.

### **Clientèle**

Cette formation s'adresse aux intervenants désireux de mieux comprendre et de mieux intervenir auprès de couples aux prises avec la problématique de l'épuisement amoureux.

### **Durée de l'activité**

4 heures.

### **Formateur**





perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

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***. 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. Reconnaître et décrire le processus menant à l'épuisement amoureux.
2. Comprendre le phénomène d'ambivalence vécu par la personne épuisée amoureusement et le désarroi de son partenaire.
3. Appliquer les stratégies d'interventions efficaces pour aider les clients à mieux composer avec un quotidien douloureux et ultimement résoudre l'ambivalence de la personne épuisée.
4. Appliquer des stratégies d'interventions éprouvées pour assister ceux qui le veulent à reconstruire leur relation ou vivre moins difficilement la séparation.

### **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 (4h) sera remise aux participants à la fin de la formation.

### **Contenu**

#### **1. Comprendre l'épuisement amoureux**

- a. Pourquoi est-ce si difficile d'être en couple de nos jours ?
- b. De la passion à l'épuisement amoureux



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

c. Les femmes sont-elles plus sujettes à l'épuisement ? Si oui, pourquoi ?

d. Les symptômes de l'épuisement amoureux

**2. L'aveu de la remise en question de la relation**

a. Les réactions de l'autre partenaire – évaluer le degré de dangerosité

b. Un quotidien lourd à gérer

**3. Composer avec la crise initiale**

a. Les défis de chacun des conjoints

b. Définir un mode de fonctionnement viable au quotidien

c. Prendre une pause ?

d. Chercher du soutien

e. Les enfants

**4. Se relever de l'épuisement**

a. Veiller à son propre bien-être

b. Réfléchir à la vie à deux et à ses besoins en relation

c. évaluer les différentes options

I. Rester et ne rien faire

II. la séparation temporaire

III. quand doit-on considérer séparation définitive

**5. Reconstruire la relation**

a. Les obstacles à la reconstruction

b. Développer des attentes réalistes

c. Mieux composer avec les différences individuelles

d. Se retrouver

**6. La séparation**

a. La médiation familiale

b. Atténuer les impacts pour les enfants

### Bibliographie sommaire

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.

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

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

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



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Johnson, S. (2008). *Serre-moi fort!* First Editions.

Kauffman, J.C. (1993). *La formation du couple*. « Que sais-je ».

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