



## TITRE DE LA FORMATION

### **S'ÉMANCIPER D'UNE RELATION TOXIQUE** Se comprendre pour se protéger et se reconstruire

## FORMATRICE

Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER, Ph.D., psychologue

## PROBLÉMATIQUE

Accompagner un patient qui souffre au sein d'une relation toxique est une expérience particulière. Au-delà du travail nécessaire de reconnaissance de la souffrance et du constat de toxicité, nous serons souvent confrontés comme intervenants à un ressenti d'impuissance, d'incompréhension, de frustration même, constatant que la personne reste dans cette relation. Pourquoi la personne reste-t-elle? Qu'est-ce qui la maintient, des mois, des années, voire des décennies, dans un contexte relationnel qui lui fait perdre de sa vitalité, de sa joie de vivre et qui la détruit peu à peu. Il est essentiel comme intervenant de comprendre les rouages des dynamiques toxiques pour saisir le vécu profond d'une personne en train de se noyer dans une telle dynamique.

Dans le cadre de cette formation en psychologie, nous approfondirons le concept de toxicité, comment une dynamique toxique s'installe entre deux personnes, et les effets psychologiques de la toxicité relationnelle. Nous plongerons dans la destruction émergeant de la toxicité, nous progresserons vers la déconstruction de ce qui a été forgé avec le temps au sein de cette dynamique, et nous nous rendrons ultimement vers la reconstruction de soi. Comprendre les dynamiques toxiques pour mieux intervenir, comprendre les enjeux psychologiques du patient pour mieux l'aider à se reconstruire.

Plusieurs cas cliniques seront présentés pour enrichir les notions abordées lors de la formation. Pour illustrer certains propos, Dre Beaulieu-Pelletier s'est également entretenue avec la comédienne Ingrid Falaise, autrice du récit *Le Monstre* dans lequel elle décrit son expérience dans une relation conjugale toxique. Durant la formation, certaines citations de son échange avec Ingrid Falaise viendront colorer le contenu.

## CLIENTÈLE

Cette formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, professionnels et intervenants en santé mentale

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

5 heures.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## FORMATRICE



**Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER** est psychologue clinicienne, conférencière et autrice du livre *Trucs de psy : Guide pratique pour s'aider soi-même*, paru aux Éditions de l'Homme (2024). Formée à l'Université de Montréal ainsi qu'au sein des départements de psychiatrie de l'Hôpital Notre-Dame et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (hôpital Louis-H Lafontaine), Dre Beaulieu-Pelletier œuvre depuis maintenant près de quinze ans en pratique privée auprès d'une clientèle majoritairement adulte présentant des troubles de la personnalité et des troubles anxieux ou de l'humeur. Elle a également développé une expertise dans le traitement de l'adversité vécue dans l'enfance et l'adolescence et dans l'accompagnement des enjeux de la parentalité. Son approche clinique s'inscrit dans une orientation théorique psychodynamique, avec une coloration humaniste.

À titre de professeure associée à l'Université du Québec à Montréal, elle enseigne et participe à de nombreux projets de recherche portant sur la régulation des émotions, la mentalisation, les états mentaux et les stratégies défensives émotionnelles.

Dre Beaulieu-Pelletier se passionne pour la vulgarisation des connaissances en psychologie. Autrice de nombreux textes et créatrice de contenus adressés au grand public, elle offre des conférences et des formations dans divers organismes, entreprises et écoles. Régulièrement sollicitée à titre d'experte pour des émissions de télévision, de radio/podcast et des articles dans les médias écrits, Dre Beaulieu-Pelletier intervient pour analyser et commenter diverses thématiques qui émergent dans l'actualité.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## OBJECTIFS

1. Reconnaître les dynamiques toxiques;
2. Apprendre à détecter les mécanismes toxiques;
3. Sensibiliser l'intervenant pour comprendre tout ce qui retient une personne au sein d'une relation toxique malgré le constat de toxicité;
4. Explorer les réactions contre-transférentielles possibles, dont le sentiment d'impuissance potentiel;
5. Identifier comment parfois le patient, souvent peu conscient des enjeux, participe à la danse toxique;
6. Outiller l'intervenant dans l'accompagnement de patients qui se sentent coincés dans une relation toxique.
7. Soutenir efficacement la reconstruction du patient.

## PRÉALABLE

Aucun préalable.

La formation DYNAMIQUES DE MANIPULATION : DE LA MANIPULATION ORDINAIRE À LA PERVERSION NARCISSIQUE offerte par Dre Beaulieu-Pelletier pour Perfectionnement.com est fortement recommandée en complément au contenu, mais non obligatoire.

## CONTENU

### Identifier le caractère toxique d'une relation

- Apprendre à détecter et comprendre les dynamiques toxiques.
  - o Dynamiques de manipulation.
  - o Dynamiques de dépendance/codépendance.
  - o Mouvements toxiques au sein de certaines relations avec un proche aux prises avec des enjeux de consommation et/ou de santé mentale.

### Pourquoi rester?

- Tout ce qui retient dans la relation et tout ce qui empêche de quitter la relation (malgré le constat de toxicité).
- Les blessures accumulées.

### Des éléments à travailler

- Identifier les patterns relationnels.
  - o Répétitions au sein de la relation actuelle toxique.
  - o Répétitions des relations passées.
- Se protéger dans l'urgence.
- Soutien social.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Honte douloureuse et culpabilité pétrifiante.
- Trahison, perte de confiance.
- Marques traumatiques.

### **Se défaire progressivement de l'emprise**

- Cesser de participer à la danse toxique.
- Renoncements nécessaires.
- Solitude fondamentale.
- Rompre malgré le sentiment amoureux.
- Les derniers « rattachements ».

### **Se reconstruire**

- Réapprendre à sentir.
- Reprendre le contrôle de son corps, de sa santé et de son espace.
  - o Se réapproprier et réinvestir son corps.
- Se redécouvrir.
  - o Désirs, motivations propres.
  - o Dissiper peu à peu le brouillard de confusion.
  - o Prises de décisions.
- Reprendre le contrôle émotionnel.
- Retrouver le respect de soi.
- Renouer avec ses proches.
- Force et vulnérabilité.
- Redevenir *entier*.
- Les voix possibles de la compassion.

### **Coparentalité avec l'ex en contexte de dynamique relationnelle toxique**

- Protection de l'enfant.
- Conflits de loyauté.
- Deuils attendus.
- Instauration de limites.
- Miser sur une parentalité épanouie.

### **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Formation sous forme d'exposé magistral avec exemples cliniques

### **ATTESTATION**

Une attestation de participation de 5h sera remise aux participants ayant complété la formation.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



## BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

- Andersen, M. (2010). *La manipulation ordinaire*. Marabout.
- Andersen, M. (2011). *L'emprise familiale: Comment s'affranchir de son enfance*. Marabout.
- Arabi, S. (2020). *The highly sensitive person's guide to dealing with toxic people: How to reclaim your power from narcissists and other manipulators*. New Harbinger Publications.
- Baker, A. J. L. & Fine, P. R. (2014). *Surviving parental alienation: A journey of hope and healing*. Rowman & Littlefield.
- Baker, A. J. L. & Fine, P. R. (2020). *La coparentalité avec votre ex toxique : Comment protéger vos enfants*. Les Éditions de Mortagne.
- Bates, J. S. (2023). *Ending toxic relationship: How to spot toxic partners, leave unhealthy dynamics, and heal emotional scars after a breakup*.
- Benyamin, M. (2022). *La perversion narcissique : Le triomphe de l'emprise*. Collection Psy pour tous.
- Birch, A. (2014). *Boundaries after a pathological relationship*.
- Bouchoux, J.-C. (2018). *Les pervers narcissiques*. Eyrolles.
- Cantopher, T. (2017). *Toxic people: Dealing with dysfunctional relationships*. Sheldon Press.
- Covert, T. J. (2022). *Emotional abuse workbook: A life-changing guide to breaking the cycle of manipulation and rebuilding your self-esteem*.
- Eiguer, A. (2021). *Le pervers narcissique et son complice* (5<sup>e</sup> édition). Dunod.
- Farrah, N., Fayre, M., Lise, M., & N. Abigail. (2023). *Manipulative abusive and toxic relationship 4 in 1: Co-dependency, emotional and narcissistic abuse recovery (dealing with trauma, healing and recovering from co-dependency and narcissism people/mother)*.
- MacKenzie, J. (2019). *Whole again: Healing your heart and rediscovering your true self after toxic relationships and emotional abuse*. Tarcher Perigee.
- McBride, K. (2008). *Will I ever be good enough?: Healing the daughters of narcissistic mothers*. Free Press.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Pirlot, G. & Pedinielli, J-L. (2013). *Les perversions sexuelles et narcissiques* (3<sup>e</sup> édition). Armand Colin.

Poncet-Bonissol, Y. (2019). *Pour en finir avec les tyrans et les pervers narcissiques dans la famille*. Collection Arbres de vie.

Schwartz, A. (2020). *The complex PTSD Workbook : A mind-body approach to regaining emotional control and becoming whole*. Sheldon Press.

Shostrom, E. L. & Montgomery, D. (1993). *Les manipulateurs: Les déjouer sans les imiter*. Le Jour.

Tawwab, N. G. (2023). *Drama free: A guide to managing unhealthy family relationships*. Tarcher Perigee.

Thomas, S. *Healing from hidden abuse: A journey through the stages of recovery from psychological abuse*. MAST Publishing House.

Ziéglér, A. C. (2023). *Pourquoi suis-je resté-e? Le lien traumatique au pervers narcissique : comprendre pour se reconstruire*. Éditions Solar.