



### Titre de la formation

**Le couple d'aujourd'hui dans tous ces états, défis thérapeutiques et propositions d'interventions.**

### Formateur

François ST PÈRE, Ph. D., psychologue.

### Date

Du 27 au 30 novembre 2024.

### Durée

16h (4h par journée).

### Horaire détaillé

8h00 à 9h30 - Formation

9h30 à 10h00 – Période d'échange / Ateliers en groupe

10 h à 10h15 – Pause

10h15 à 11h45 – Formation

11h45 à 12h15 - Période d'échange / Ateliers en groupe

### Formateur

**Dr François ST PÈRE** est psychologue spécialisé en thérapie de couple et en médiation familiale. Il pratique en clinique privée depuis plus de 25 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), **Le burn-out amoureux** (Éditions de l'Homme, 2015) et **Amoureux et heureux malgré nos différences** (Éditions de l'Homme, 2022). En plus de prononcer des conférences sur les relations de couple et des formations en psychologie, 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.



## **JOURNÉE 1 – Les 4 profils de couples qui consultent**

### **Résumé de la formation**

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 couples, plusieurs collègues se sentent un peu perdus et impuissants à aider concrètement leurs clients. Le psychothérapeute 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.

### **Objectifs**

1. Connaître les caractéristiques des quatre profils de couples qui consultent.
2. Comprendre les motifs de consultations des différents profils.
3. Survol des méthodes d'évaluation et d'intervention reconnues.

## **JOURNÉE 2 – L'épuisement amoureux**

### **Résumé de la formation**

Cette formation a comme objectif général de permettre aux psychothérapeutes 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.



### **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.

### **JOURNÉE 3 – L'infidélité**

### **Résumé de la formation**

Les psychothérapeutes sont souvent désemparés devant toute la complexité que suscite la problématique de l'infidélité. Il leur est difficile de bien cerner les motifs personnels et relationnels à l'origine du phénomène. Confrontée à la souffrance considérable de la personne trompée, il est tentant de tomber dans le piège de vouloir la protéger et ainsi saboter l'alliance à l'endroit du partenaire infidèle. Enfin, les professionnels rapportent manquer de stratégies pour bien assister les clients lors de la crise initiale suite à la découverte de l'infidélité. Cette formation a pour objectif général de permettre aux psychothérapeutes de se familiariser avec la problématique que pose l'infidélité et de se doter d'outils éprouvés afin d'aider ceux et celles qui se présentent à eux à composer avec cette situation particulièrement éprouvante pour leur vie à deux.

### **Objectifs**

1. Définir l'infidélité et identifier les motifs personnels et relationnels à son origine.
2. Appliquer les stratégies d'interventions efficaces pour aider les clients à mieux composer avec la crise initiale.
3. Accompagner les clients dans une démarche de prise de décision quant à l'avenir de leur relation.
4. Appliquer les stratégies d'interventions efficaces pour aider les clients qui le veulent à reconstruire leur relation.



## JOURNÉE 4 – LA TCIC

### **Résumé de la formation**

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.

### **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.

### **Bibliographie**

#### **Les 4 profils de couples qui consultent**

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 Editions.

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*. Presse 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 : Le Édition de l'homme.

### **L'épuisement amoureux**

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.

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.

### **L'infidélité**

CROSBY, J. F. (1985). *Illusion and Disillusion : The Self in Love and Marriage*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

DREZNICK, M. (2002). *Sexual and Emotional Infidelity : A Meta-analysis*. Dissertation submitted to the University of Albany, Department of Psychology.

FORWARD, S. (1992). *Obsessive Love*. New York: Bantam Books.

GLASS, S., WRIGHT, T. (1997). *Reconstructing Marriages After the Trauma of Infidelity*. In Halford, W.K., Markman, H., *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*. England: Wiley and Sons Ltd.

HETHERINGTON, M., KELLY, J. (2002). *For Better or For Worse*. New York: W.W. Norton Publishing.

LANGIS, P. (2003). *L'amour et le couple*. Montréal : Éd. Méridien.

LAWSON, A. (1988). *Adultery*. New York: Basic Books.

LUSTERMAN, D. D. (2002). *Infidélité et après ? – Trouver sa réponse sans se détruire ou tout détruire*. Paris : Interéditions.

MONEY, J. (1980). *Love and Love Sickness : The Science of Sex, Gender Differences and Pair-bonding*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

PITTMAN, F. (1989). *Private Lies*, New York: W.W. Norton Publishing.



TENNOV, D. (1979). *Love and Limerence : The Experience of Being in Love*. New York: Stein and Day Publishers.

WEEKS, G. et al. (2003). *Treating Infidelity : Therapeutic Dilemmas and Effective Strategie*. New York: W.W. Norton Publishing.

### LA TCIC

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.