

THERAPIE CONJUGALE BREVE

Modèle stratégique et solutionniste

PREALABLES

- **EVITER LES REPROCHES (...ET CONVAINCRE)**
CAR : - ils ralentissent le changement
- ils empêchent la coopération
- ils provoquent le repli, mettent sur la défensive
- **EVITER LES ETIQUETTES**
CAR : -elles cristallisent le problème « Tu es... »
-elles attribuent à l'autre l'origine de ce que l'on ressent

PREALABLES

- **EVITER LES EXPLICATIONS**
CAR : -elles ne produisent pas souvent de changement
-elles se réduisent à des rationalisations
- **EVITER LE DETERMINISME**
Que celui-ci soit biologique, culturel, social, génétique ou historique
CAR :- il empêche toute perspective de changement
-il conforte et justifie le problème

PREALABLES

- **RECONNAITRE ET VALIDER**

L'expérience de chacun-le vécu, les émotions (ce qui n'est pas justifier les comportements)

- **TROUVER DES POINTS D ACCORD ET DES OBJECTIFS COMMUNS**

Il faut un espoir de changement
 Il faut rechercher les similarités et les complémentarités
 il faut définir un champ commun et trouver un objectif minimal

IMPASSES RELATIONNELLES

- INTERPRETER UNE ATTITUDE (se le dire) SANS COMMUNIQUER A L'AUTRE SA PENSEE
- ATTENDRE QUE L'AUTRE FASSE LE PREMIER PAS
- ATTENDRE QUE L'AUTRE COMPRENNE SA PROPRE ATTENTE LE SENTIMENT VECU SANS RIEN EXPRIMER
- PENSER QUE FAIRE CEDER L'AUTRE, C'EST ETRE COMPRIS OU AVOIR RAISON
- AVOIR POUR OBJECTIF D'ETRE COMPRIS
- FAIRE PLUS DE REPROCHES QUE D'ENCOURAGEMENTS POUR QUE L'AUTRE CHANGE
- CONFONDRE CE QUE L'ON RESSENT AVEC LES FAITS ET PROJETER LA RESPONSABILITE DU « RESSENTI » ET DES EMOTIONS A L'AUTRE (logique attributive)
- IMPLORER, SUPPLIER L'AUTRE POUR OBTENIR LE CHANGEMENT ATTENDU

CHANGER LA FACON DE VOIR

- **RECONNAITRE SANS APPROUVER CREER LE LIEN**

En : -Reformulant
 -Ponctuant le discours d'expressions verbales ou d'attitudes comporte mentales signifiant la compréhension→ **EMPATHIE**
 -Racontant une histoire parfois personnelle

- **ADOPTER UN SEPTICISME BIENVEILLANT**

/ explications causales
 / rationalisations
Pour semer le doute.. Car les explications psychologiques ne sont que des hypothèses

CHANGER LA FACON DE VOIR

- **RECADRER**
En élargissant le sens des comportements
Pour faire cesser les litanies et ruminations
- **ADOPTER UN LANGAGE D'INCLUSION**
Inclure le problème et la possibilité de changement
- **TRADUIRE LES REPROCHES EN DEMANDE D'ACTIONS**
Le reproche concerne le passé
La demande d'action concerne l'avenir

CHANGER LA FACON DE VOIR

- **FAIRE CIRCULER L INFORMATION (questionnement croisé)**
Sortir de la croyance que l'autre devine ce que l'on pense
Eclairer l'un sur ce que l'autre pense, perçoit.
- **IDENTIFIER LES POINTS FORTS (contrepoint des points faibles)**
Les **exceptions**, ...ce qui marche
Les moyens de réconciliation
Les changements positifs
Les moyens de renforcer les points forts

CHANGER LA FACON DE FAIRE

- **IDENTIFIER LES SCHEMES D'INTERACTION**
(ceux qui sont répétitifs tels les »tentatives de solution)
- **REPERER** : le cadre et l'exécution
et faire quelque chose de différent
 - la séquence
 - l'interaction

CHANGER LA FACON DE FAIRE

- **DONNER UNE TÂCHE**

Elles doivent être une co-création, proposées avec un langage suscitant l'espoir, correspondre à une expérience et être réalisables(réalistes, concrètes.)

- **DIFFERENTS TYPES :**
 - 1)OPERER UN CHANGEMENT AU NIVEAU DU SCHEME
 - 2)DEVELOPPER DES ATTITUDES
 - Donner une tâche portant : - sur un processus à développer
 - sur une attitude spécifique
 - ex :-inciter à faire des demandes directes
 - employer le « je »
 - 3)CHANGER LES PERCEPTIONS(perspective interactionnelle)
 - -Observer ce que l'autre fait
 - Observer ce que l'autre attend
 - Deviner ce que l'autre ressent

CHANGER LA FACON DE FAIRE

- **PROPOSER UN RITUEL THERAPEUTIQUE**

Utilisation d'objets liés, de symboles créés, d'images...

- rituels de continuité
- rites de passage
- rituels d'inclusion/exclusion
- rituels pour faire le deuil
- rituels d'inversion des rôles

PRESCRIPTIONS RITUELLES

Il s'agit d'aménager un changement dans la vie de couple qui suppose une organisation durable

RITUELS DE CONTINUITE
Organiser un temps de couple régulier et « ritualisé » sortant le couple des « interférences quotidiennes »

RITES DE PASSAGE
Symboliser le passé problématique (objet, papier...) et le détruire ou l'enfermer

RITUELS DE SEPARATION (INCLUSION/EXCLUSION)
Etablir des frontières séparatrices et protectrices au sein de la famille

RITUELS DE DEUIL
Pour assurer une transition, un changement d'étape....tourner la page

RITUELS D'INVERSION DES ROLES
Pour sortir des rôles stéréotypés et rigides

ORIENTATION THERAPEUTIQUE

SORTIR DES CONFUSIONS....FAIRE DES DIFFERENCES entre

1) **LES FAITS** « objectifs » ...ce que l'on perçoit , décrits en langage vidéo

2) **LES HISTOIRES**
Ce que l'on se dit LE SENS DONNE, exprimé avec :
- interprétations négatives
- Projections
- explications causales
- étiquetage
- généralisations
- Jugement...

3) **LES EXPERIENCES**
Ce que l'on a fait ou fera
Ce que l'on ressent

ORIENTATION THERAPEUTIQUE

PRECISER LE LANGAGE

AMENER ADES PRECISIONS « VIDEO »

Préciser les étiquettes (« dépendant », « jaloux », « contrôleur », « indifférent »...)

Préciser les « mots valise »

AMENER DES VRAIES DEMANDES

Plainte centrée sur un fait, une action (et non un défaut)

Demande de changement passant par une action concrétisable

Inviter à faire des compliments explicites

SORTIR DE LA LOGIQUE ATTRIBUTIVE ET CAUSALISTE

PERENNITE DU COUPLE

Thérapie de couple et thérapie brève

1) Approche solutionniste : questionnement croisé

- Question miracle
- Echelle

2) Modèle de Palo-Alto

- Tentative de solution
- Double-lien thérapeutique

3) Approche narrative

- Externalisation du conflit
- Conversation de ré-association
- Rôle du témoin extérieur

Thérapie de couple

- Comment mettre en place la thérapie de couple ? Les pièges à éviter
- Différences entre le couple amoureux et le couple parental
- La communication dans le couple
- Question du remariage
- Thérapie de couple lorsque un des conjoints présente une pathologie particulière :
dépression, alcool, violences etc.
- Rôle de la protection et de l'autonomie dans la compréhension de mécanismes
d'interactions