

# La psychothérapie du lien amoureux

Michel Dandeneau, Ph. D.

Rencontre internationale de PGRO

29-30 aout 2014

Paris

# Situer la thérapie de couple dans la PGRO

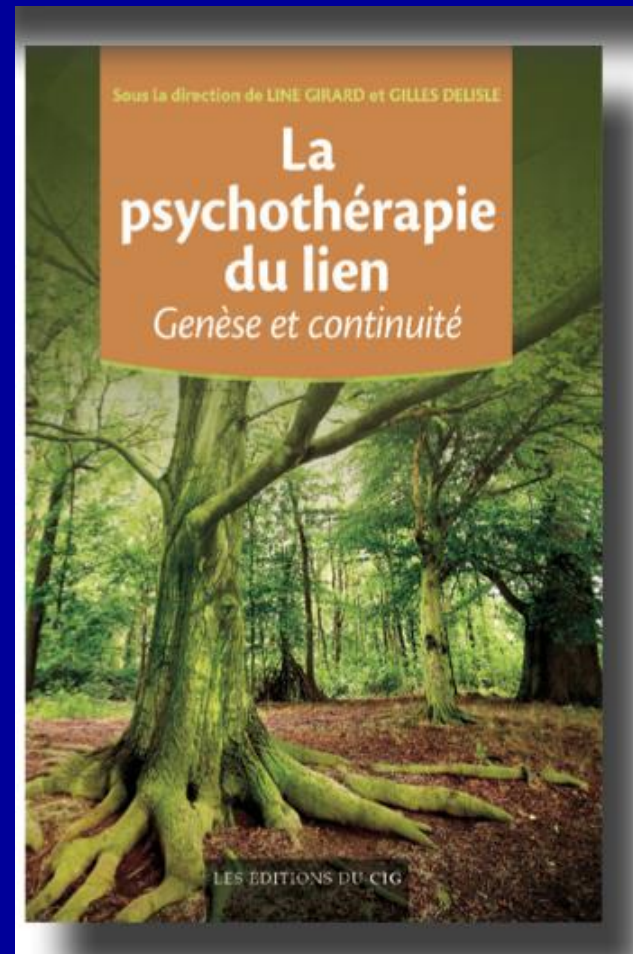
L'importance du lien amoureux

Considérations pratiques

# Pour un développement plus théorique :

Dandeneau, M. (2012).  
La dynamique du couple: un essai théorico-clinique.

Dans L. Girard & G. Delisle, *La psychothérapie du lien: genèse et continuité*, Éditions du CIG.



Le même besoin tout au long de la vie

Homo sapiens – *celui qui sait*

**Homo vinculum** – *celui qui se lie*

Johnson, S. (2013). *Love Sense: The  
Revolutionary New Science of Romantic Relationships*

La relation amoureuse: un lien  
d'attachement

Fondamental à la survie et à  
l'adaptation

Nous sommes tous issus d'une rencontre de  
couple

Ce couple nous a marqué dans le réel  
(champ E-4) et a laissé des traces à  
l'intérieur de nous (champ I-4)

Nos plus grandes joies et nos plus grandes peines sont souvent liées à la relation amoureuse

Recevoir un couple en thérapie, c'est s'exposer à un climat émotionnel particulièrement intense et complexe



Le cadre



# Disposition du bureau

Face à face



# Première rencontre avec le couple

- Comment avez-vous pris la décision de venir me voir?
- Expérience antérieure en thérapie?
  - Positive et négative
- Vos attentes, espoirs, buts
- Brève histoire du couple: ce qui vous a attiré l'un à l'autre; les hauts et les bas
- À quoi ressemble un conflit typique?

# Rencontres individuelles

- Une ou deux selon le besoin
- Trois thèmes:
  1. Famille d'origine: relations avec parents, entre parents, avec fratrie; peines significatives
  2. Relations amoureuses antérieures
  3. Relation actuelle
- Confidentialité et secrets?
  - Essentiellement deux écoles de pensée

# Créer une membrane thérapeutique

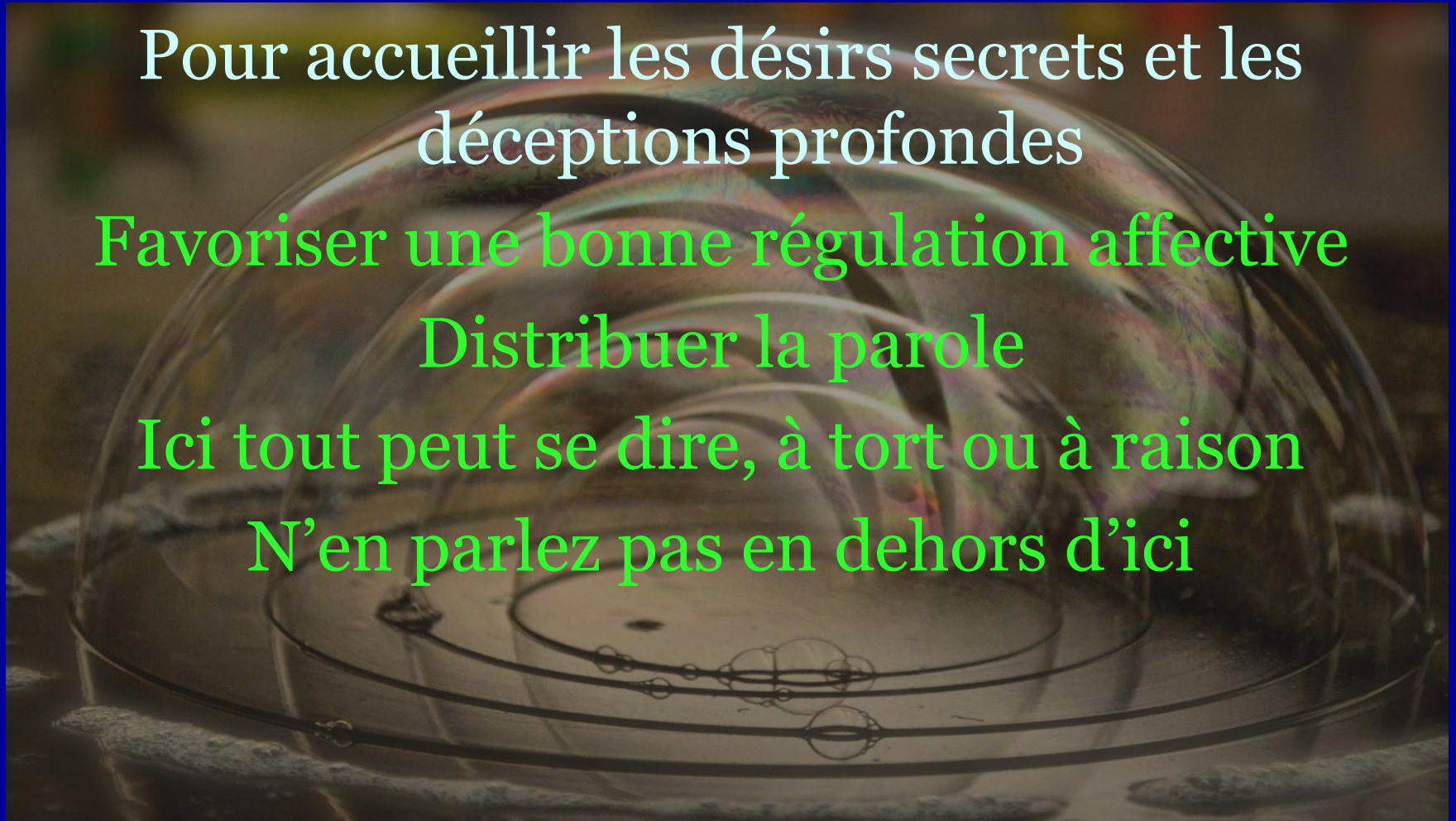
Pour accueillir les désirs secrets et les  
déceptions profondes

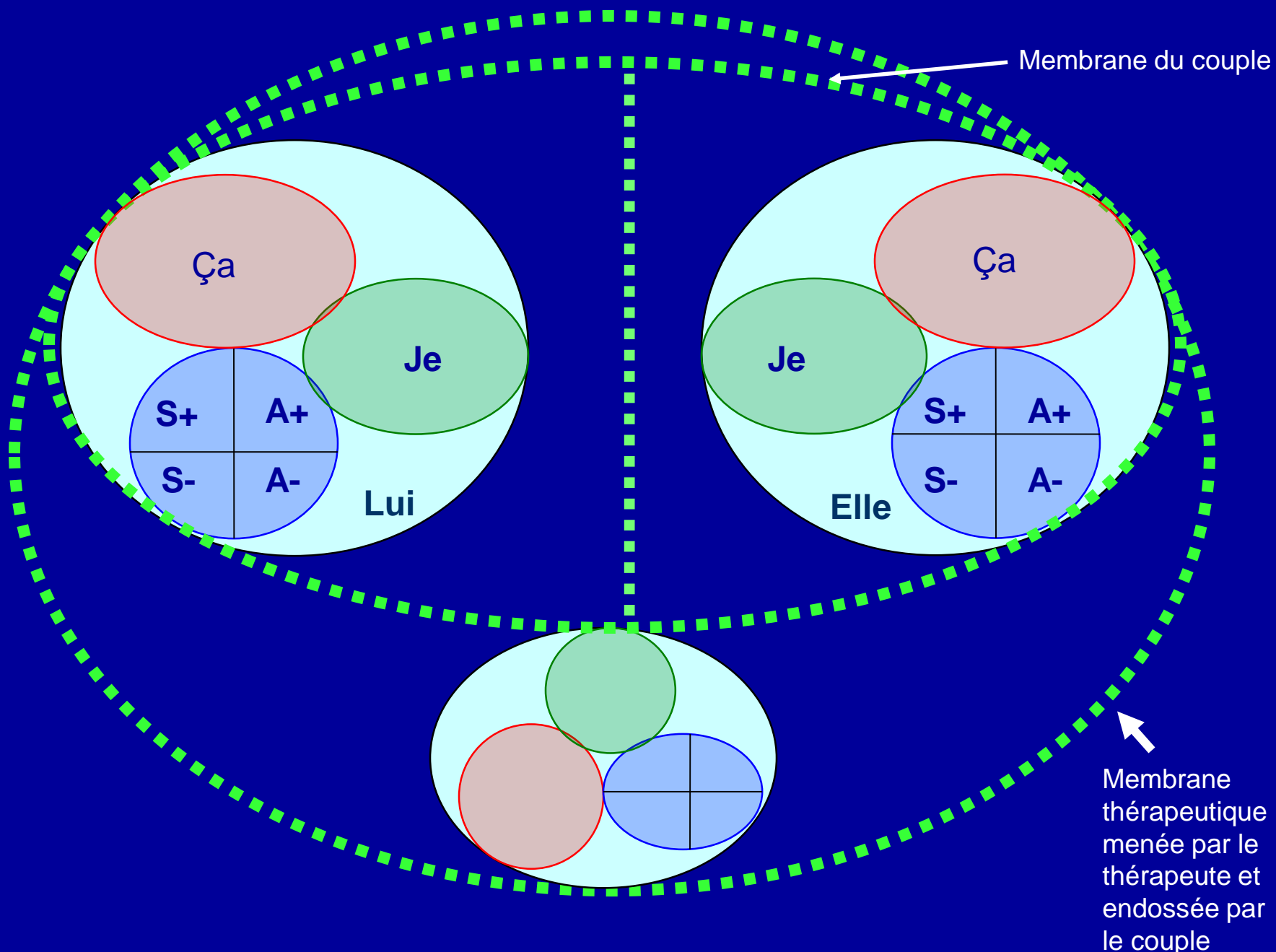
Favoriser une bonne régulation affective

Distribuer la parole

Ici tout peut se dire, à tort ou à raison

N'en parlez pas en dehors d'ici





# Les composantes de la psychothérapie du lien amoureux

♪ Reconnaître l'impasse

♪ Repérer les besoins affectifs sous-jacents

♪ Créer une nouvelle relation

# Reconnaitre l'impasse

- Attaque – retrait
- Attaque – attaque
- Retrait – retrait

***Indispensable -- Intolérable***

# Reconnaitre l'impasse (herméneutique)

- En formant un couple, nous cherchons (ou évitons à tout prix!) à reproduire le climat affectif de notre champ 4
- Un partenaire blessé aux mêmes endroits que nous



# Reconnaitre l'impasse (herméneutique)

- Par exemple, tous deux blessés dans le même enjeu d'attachement, l'un s'adapte avec un style préoccupé et l'autre avec un style évitant
- Exemple de Julie et David

## Julie

- sept enfants
- père alcoolique et violent
- mère en retrait et soumise
- style préoccupé
- recherche la fusion:  
*heureuse que s'il est heureux avec moi*

## David

- enfant unique
- père meurt en bas âge
- mère l'envoie comme pensionnaire dans des écoles privées, froide et distante
- style évitant
- peu en contact avec sa vie affective
- fuit l'intensité émotionnelle

**Julie**

**David**

*« Je te poursuis  
parce que tu me  
fuis »*

*« Je te fuis parce que  
tu me poursuis »*

# Couple en difficulté

**Julie**

**David**

**Intimité**



**Intimité**

---

**Autonomie**



**Autonomie**

# Couple en mouvement

**Intimité**

**Intimité**

-----  
**Autonomie**

-----  
**Autonomie**

# Repérer les besoins affectifs sous-jacents

Besoin d'attachement sécure

*Je peux compter sur ton amour ... et toi sur le mien*

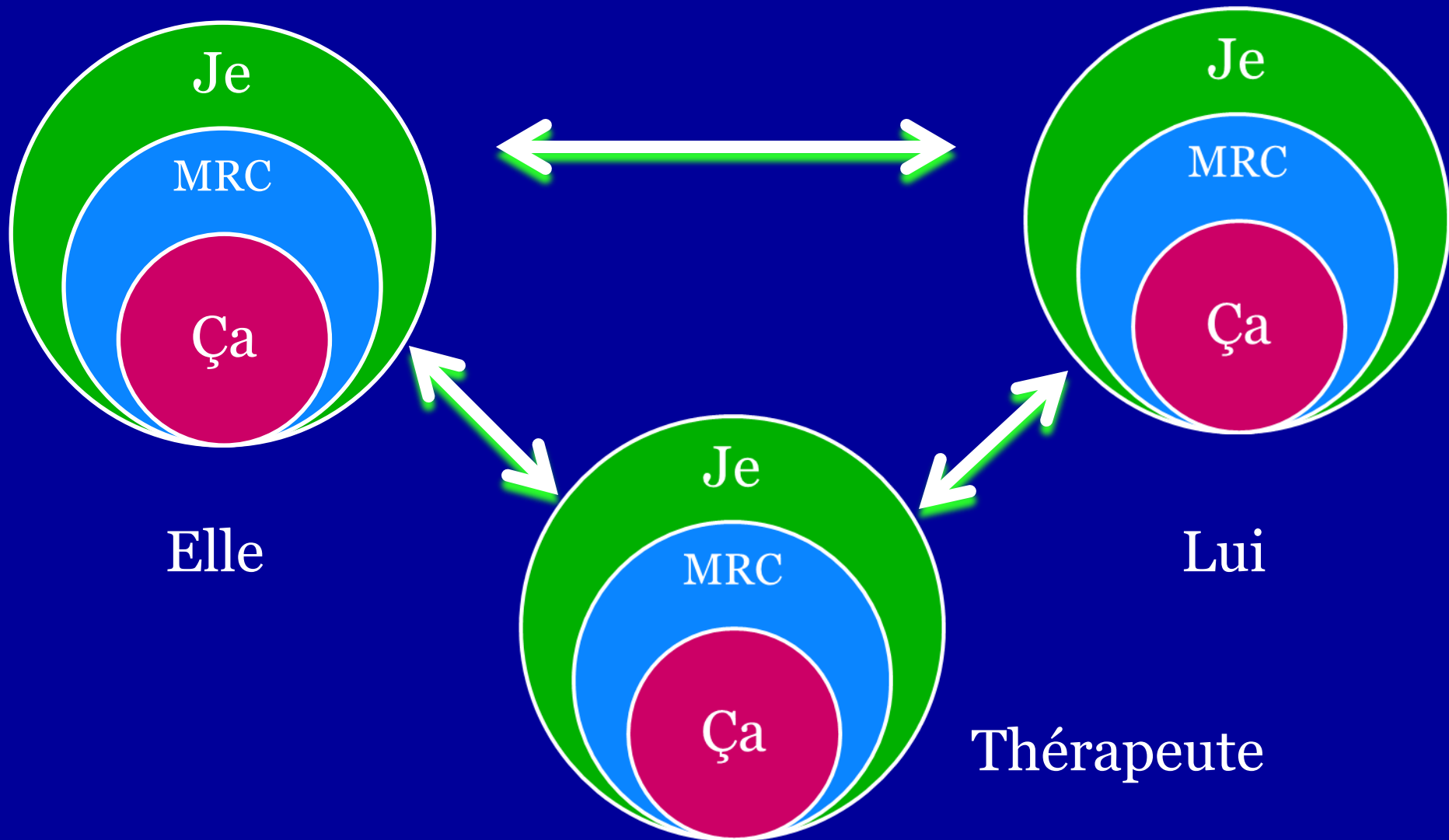
Besoin d'estime

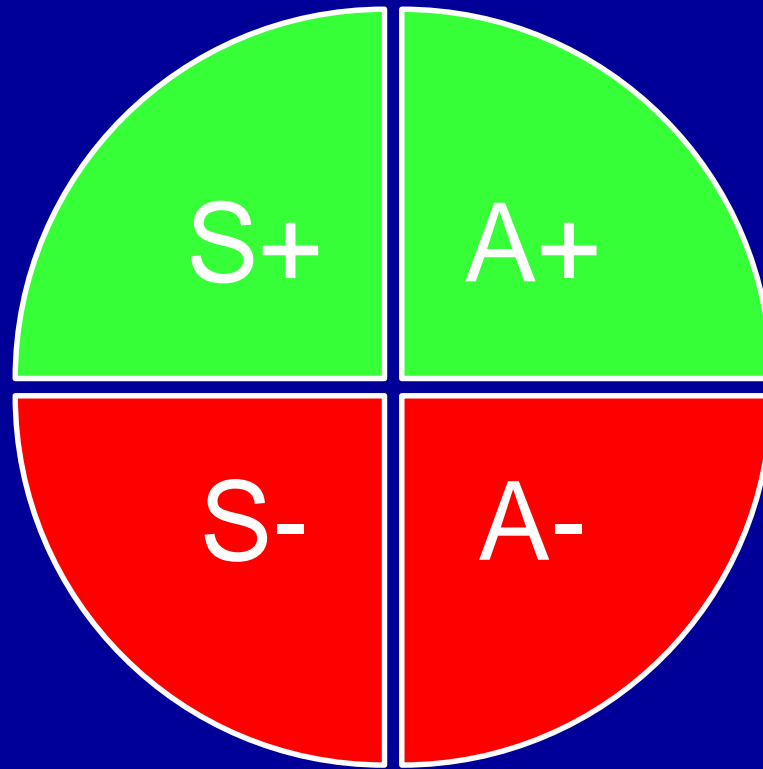
*J'ai du prix à tes yeux ... et toi de même*

Besoin érotique

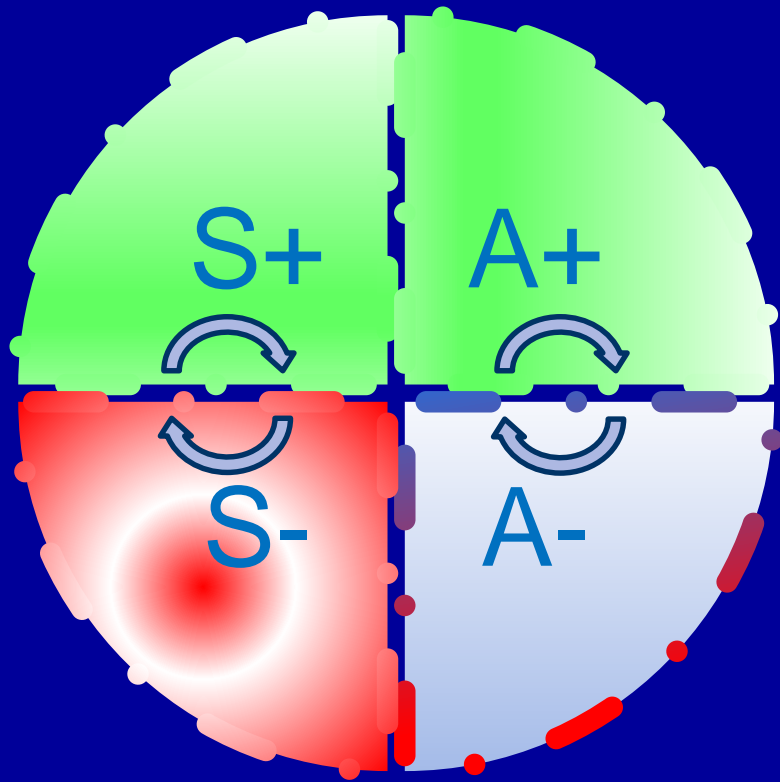
*Tu me désires ... et je te désire*

# Créer une nouvelle relation: Champs 1 et 2









# La psychothérapie du lien amoureux vise à créer:

Un lien affectif sécure et souple  
dans lequel chacun peut évoluer librement  
dans les trois chantiers développementaux  
tout en devenant complet et différencié

# Résumé

## L'importance du lien

Le cadre et la membrane thérapeutiques

Repérer et reconnaître les reproductions  
d'impasses

Réparer le lien en créant de nouvelles  
expériences émotionnelles dans le champ 1

*Merci!*

[Michel@DrDandeneau.ca](mailto:Michel@DrDandeneau.ca)