

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

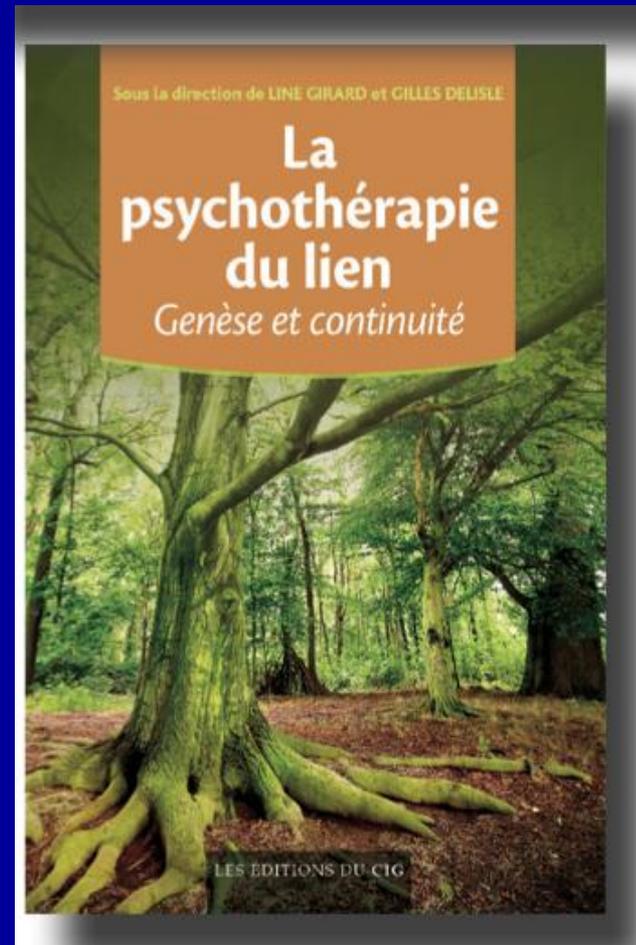
L'importance du lien amoureux

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

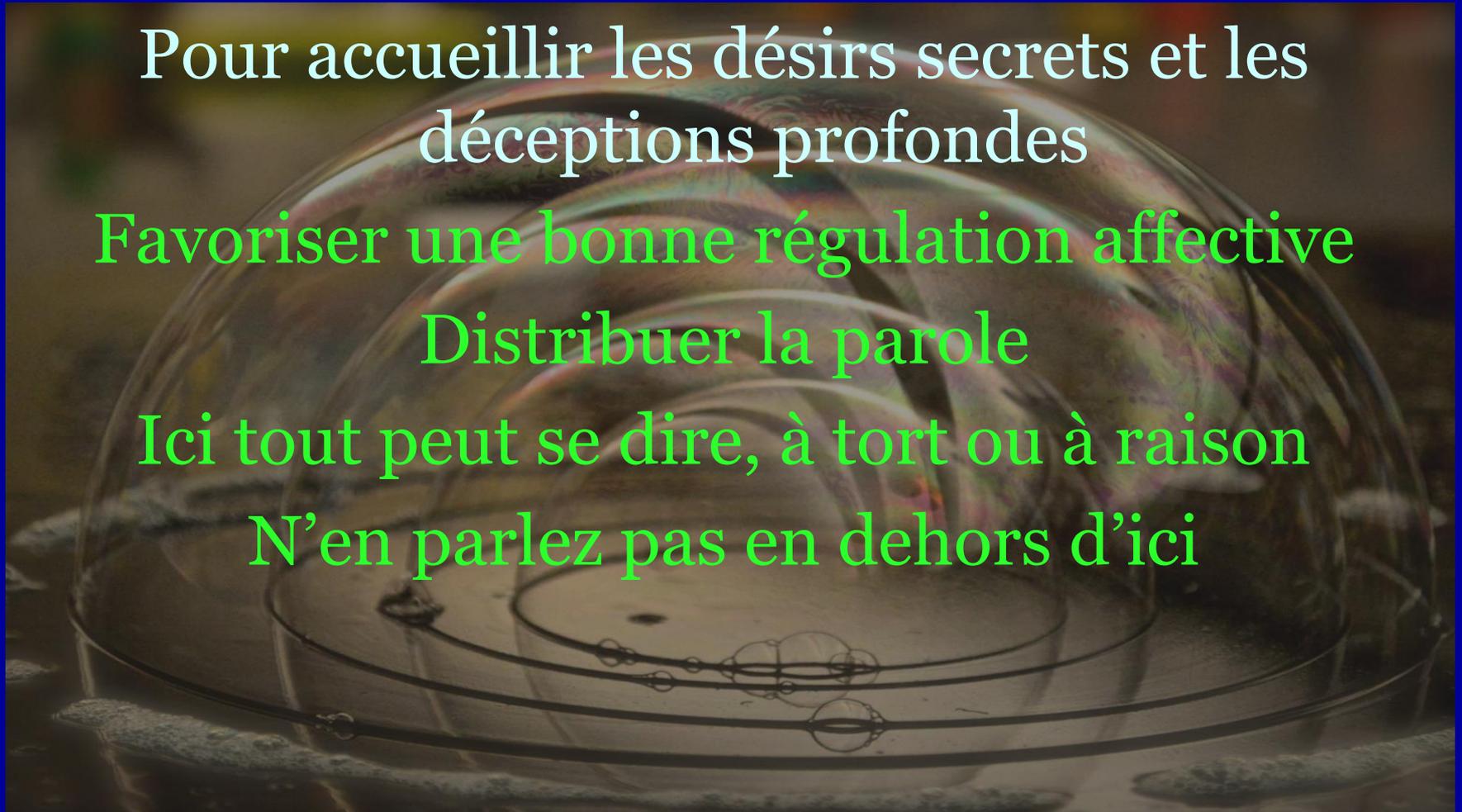
Pour accueillir les désirs secrets et les
déceptions profondes

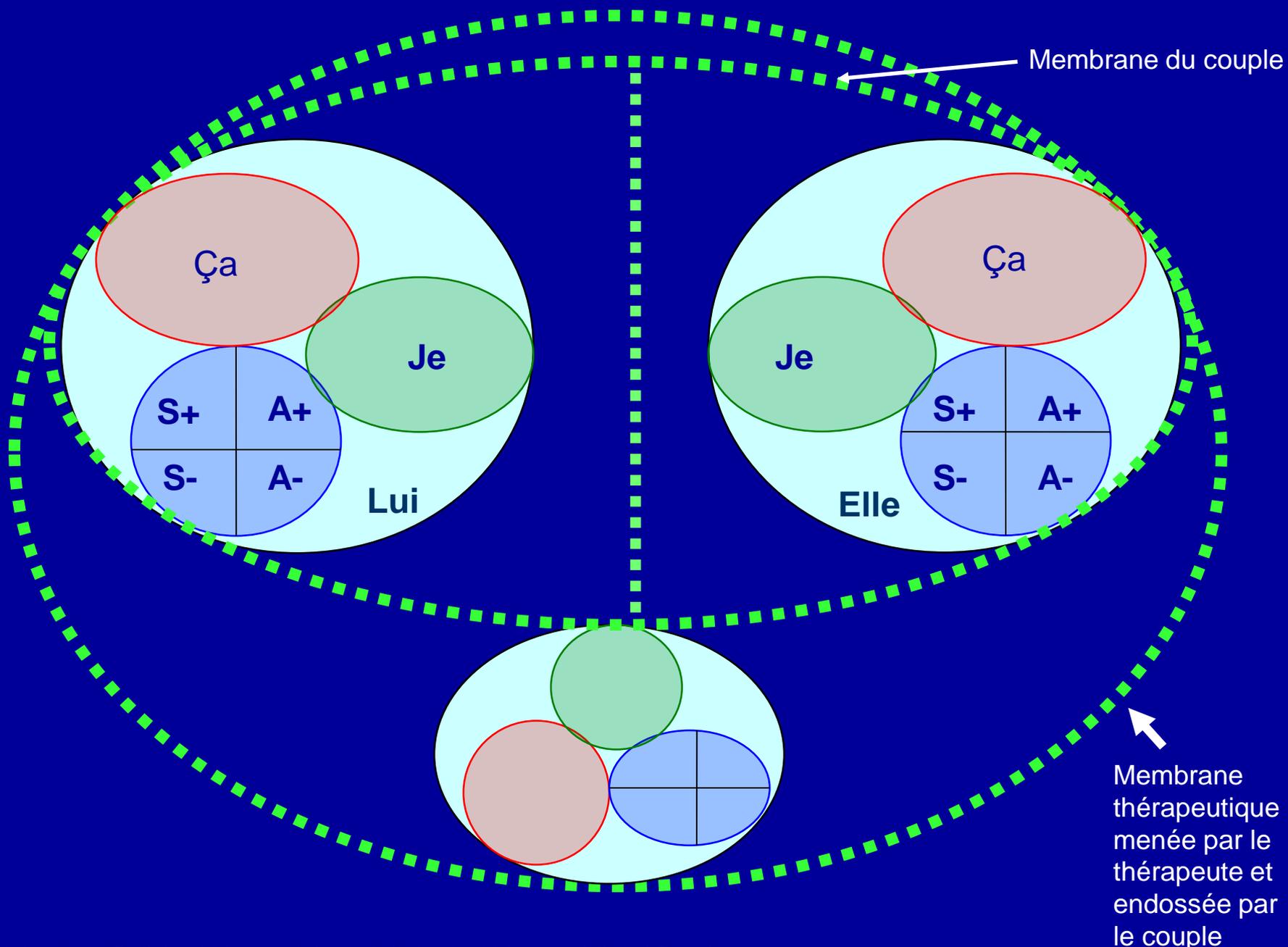
Favoriser une bonne régulation affective

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*

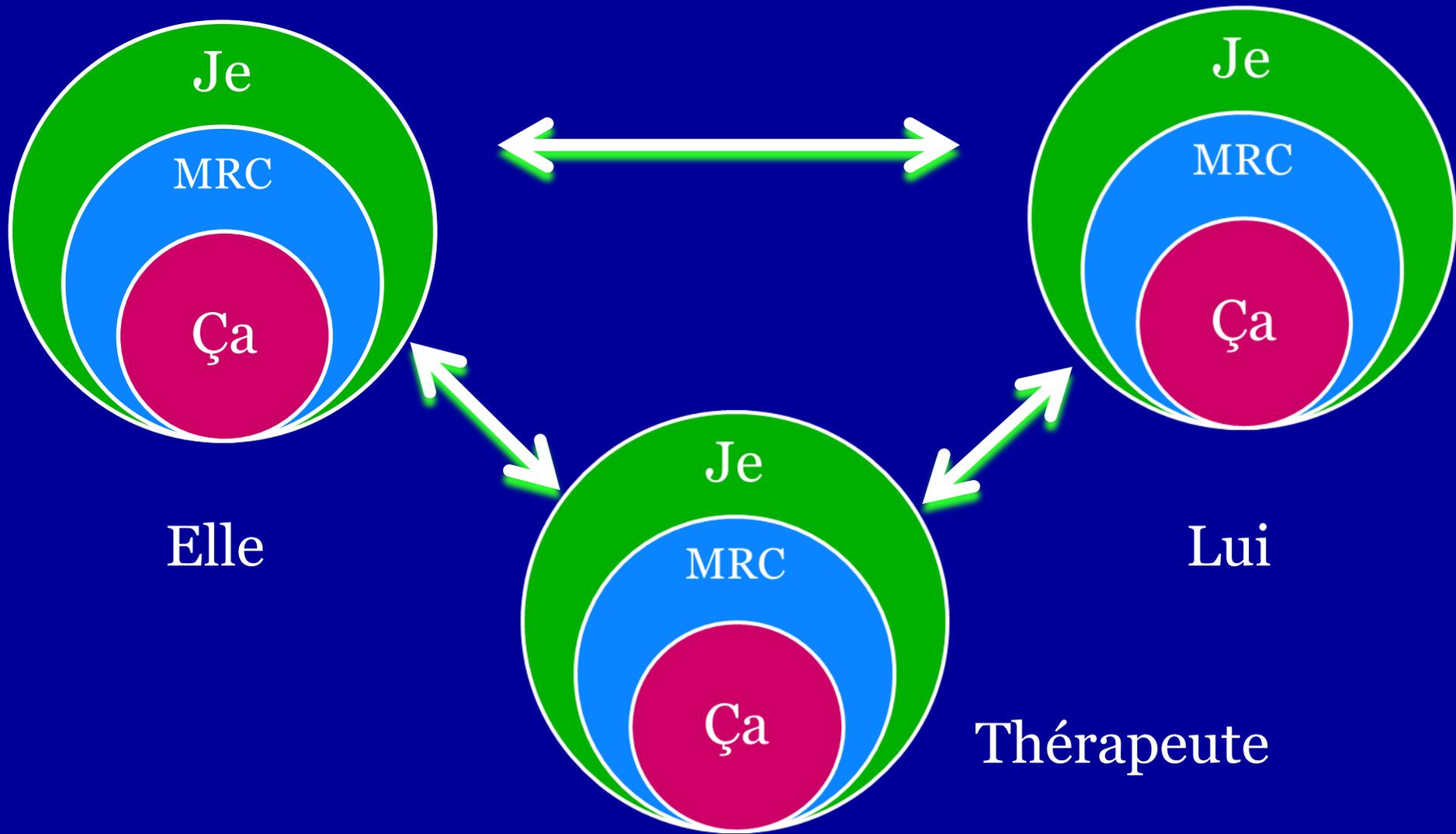
Besoin d'estime

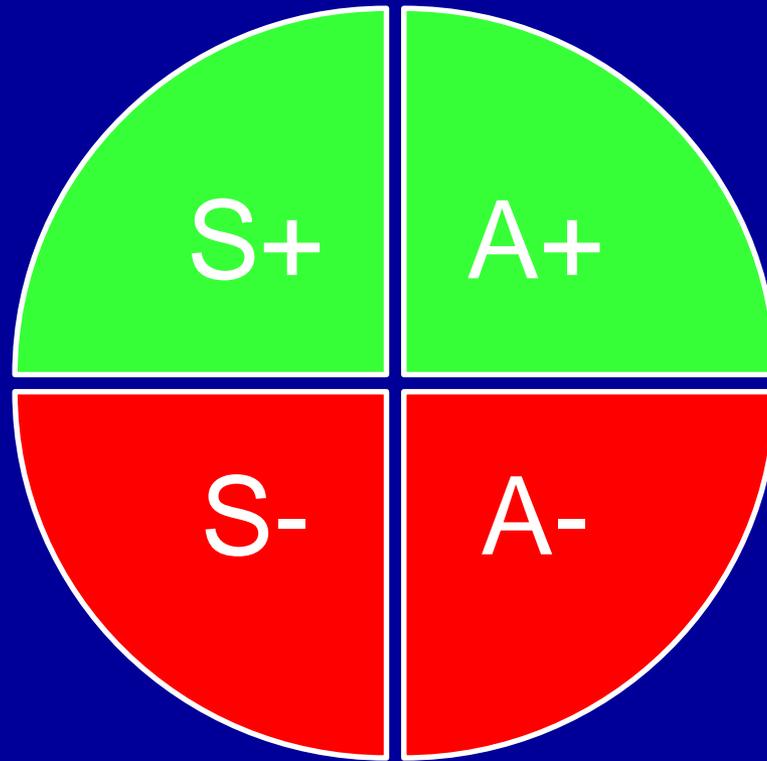
J'ai du prix à tes yeux ... et toi de même

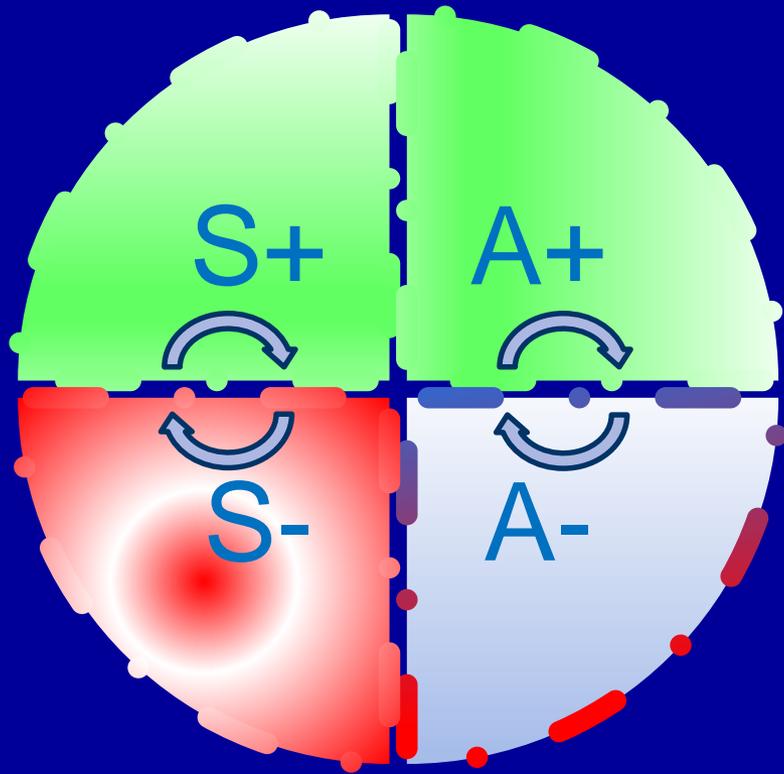
Besoin érotique

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