

# THÉRAPIE DE COUPLE AXÉE SUR L'ÉMOTION

OU EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY-EFT

**Dr Normand GINGRAS**

**SAMEDI 28 MAI 2011** Amphithéâtre CMME Hôpital Sainte Anne 9h à 12h30 & 14h à 18h (PARIS)

**ADTCCF 119 rue des Pyrénées 75020 Paris**

Renseignements : [adtccf@orange.fr](mailto:adtccf@orange.fr) Tel : +33 (0)9 75 80 54 68

Le Dr **Normand GINGRAS**, psychologue clinicien, pratique depuis près de 12 ans au Ottawa Couple and Family Institute à Ottawa, Canada. Il offre supervision aux doctorants en psychologie clinique de l'Université d'Ottawa et est formateur agréé auprès de l'International centre for Excellence in EFT (ICEEFT). Il offre supervision et formation en TCE en français au Québec et plus récemment en Europe francophone.

LA TCE est une approche thérapeutique structurée à court terme (8-20 sessions) développée au Canada au cours des années 80 par les Drs **Susan Johnson et Leslie Greenberg**. La recherche empirique témoigne de l'efficacité de la TCE, démontrant des grandeurs d'effet élevées qui demeurent stables dans le temps. Issue surtout des traditions humanistes, elle intègre les perspectives expérientielles, systémiques / interactionnelles et la théorie de l'attachement. Le thérapeute TCE travaille de façon intégrative à plusieurs niveaux en alternance : d'une part entre émotions et interactions, d'autre part entre chaque partenaire et la relation de couple. De façon globale, l'approche vise la transformation et la restructuration de la dynamique interrelationnelle. La TCE a fait ses preuves auprès de divers types de couples tant en pratique privée que dans les centres de formation universitaire et dans les hôpitaux. Certains partenaires étaient aux prises avec d'autres formes de détresse telle la dépression, l'état de stress post-traumatique et la maladie chronique. Elle est pratiquée en Amérique du Nord, ainsi que dans de nombreux autres pays d'Amérique centrale, d'Europe, d'Afrique et d'Asie. La contre indication principale à la TCE reste la présence de violence conjugale.

## Les forces principales de la TCE

1. Des conceptualisations claires et explicites de la détresse relationnelle et de l'amour entre adultes. Ces conceptualisations ont trouvé du soutien empirique au sein de la recherche portant sur la nature de la détresse conjugale et de l'attachement entre adultes.
2. On y spécifie des stratégies et des interventions spécifiques pour le changement. Le processus de changement se traduit en neuf étapes et trois événements-critiques, concrétisées par le biais de techniques expérientielles et systémiques.
3. La TCE a fait ses preuves au niveau de la validation empirique (grandeurs d'effet élevées = 1,3). Une partie de la recherche a porté sur le processus de changement et sur les prédicteurs de succès thérapeutique.
4. La TCE s'applique à plusieurs sortes de problèmes et à des populations variées.

Dans la perspective TCE, la détresse conjugale se trouve entretenue par une dynamique imprégnée d'émotions négatives dominantes. Ces émotions sont à la fois la suite et la cause de la dynamique interactionnelle rigide et contraignante. Cette dynamique interactionnelle empêche l'engagement émotionnel sécurisant. Les buts de la TCE sont :

- d'étendre et de restructurer les réponses émotionnelles-clés
- de provoquer un changement qualitatif dans les prises de positions interactionnelles des partenaires
- de favoriser la mise en place d'une nouvelle dynamique permettant un lien sécurisant entre conjoints

## Un bref résumé de la transformation de la dynamique interactionnelle

Le retrait et l'engourdissement chez le conjoint s'étendent pour faire place à des sentiments d'intimidation et de résignation qui l'incitent à s'affirmer tout en exigeant le respect, ce qui favorisera une plus grande accessibilité émotionnelle envers son épouse. La critique et la colère de celle-ci font place à l'expression de l'angoisse et de la tristesse sous-jacentes, suite à laquelle elle peut demander et recevoir soutien et réconfort. Des nouvelles interactions caractérisent la dynamique et arrivent à remplacer les anciennes dynamiques de poursuite-retrait et-ou critique-défense. Ces nouvelles interactions se renforcent jusqu'à devenir permanentes. La relation se transforme alors en havre de sécurité et de rétablissement pour chacun des partenaires.

**Vous pouvez aussi en savoir plus sur l'EFT à :** <http://www.eft-sr.ch/> (site internet dédié à l'EFT/TCE en Suisse romande)

LE DR **NORMAND GINGRAS** NOUS INITIERA À CETTE APPROCHE. DANS UN PREMIER TEMPS, IL ABORDERA LES CONCEPTS DE BASE EXPÉRIENTIELS ET SYSTÉMIQUES DE LA TCE AVEC DES COUPLES, LES MÉCANISMES DE RÉPARATION DE LA RELATION DE COUPLE EN TERME DE THÉORIE DE L'ATTACHEMENT ET DES ÉMOTIONS, LES HABILITÉS/INTERVENTIONS DE BASE POUR AIDER LES PARTENAIRES À EXPÉRIMENTER DE NOUVEAUX CYCLES D'INTERACTION .

## BIBLIOGRAPHIE :

Lafontaine, MF ; Johnson-Douglas, SM ; Gingras, N ; et Denton, W. (2008). *Thérapie de couple axée sur l'émotion*. Chapitre 5 dans Le manuel clinique des psychothérapies de couple, Edité par John Wright, Yvan Lussier et Stéphane Sabourin. Éditions des presses de l'Université du Québec. pp 277- 305.

Vous pouvez avoir accès à ce chapitre via internet:

[http://books.google.com/books?id=ggn6speeG\\_YC&printsec=frontcover&dq=MANUEL,+PSYCHOTHERAPIES+DE+COUPLE&lr=lang\\_fr&as\\_brr=0&hl=fr#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=ggn6speeG_YC&printsec=frontcover&dq=MANUEL,+PSYCHOTHERAPIES+DE+COUPLE&lr=lang_fr&as_brr=0&hl=fr#v=onepage&q&f=false)

Johnson, Susan, M (2004). *The practice of Emotionally focused therapy for couples*, 2<sup>nd</sup> Edition. New York: Brunner-Routledge.

Johnson, Susan, M (2005). *Becoming an Emotionally focused couple therapist* : The Workbook. New York: Routledge.

Johnson, S.M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors*. New York : Guildford Press.

Johnson, S.M. (2005). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy* : New York ; Guilford Press

Johnson, S.M. (2008). *Hold me tight : seven conversatoins for a lifetime of love.* New York : Little, Brown and Company