

LE MEILLEUR DE DEUX MONDES EN THÉRAPIE DE COUPLE

Contenu

1. Aperçu des thérapies conjugales cognitive-comportementale et axée sur l'émotion
 - 1.1. Principes directeurs
 - 1.1.1. Thérapie cognitive-comportementale (Baucom *et al.*, 2015; Epstein & Baucom, 2002; Epstein *et al.*, 2008; Wright *et al.*, 2008; Wright & Sabourin, 1985; Jacobson & Margolin, 1979)
 - 1.1.2. Thérapie axée sur l'émotion (Johnson, 2015; Johnson, 2005; Johnson, 2004; Lafontaine *et al.*, 2008)
 - 1.2. Principales stratégies d'intervention
 - 1.2.1. Thérapie cognitive-comportementale (Baucom *et al.*, 2015)
 - 1.2.2. Thérapie axée sur l'émotion (Johnson, 2015)
 - 1.3. Données probantes sur l'efficacité de ces thérapies (Lebow *et al.*, 2012 ; Snyder & Halford, 2012; Wood *et al.*, 2005)
 - 1.3.1. Thérapie cognitive-comportementale
 - 1.3.2. Thérapie axée sur l'émotion
2. De l'incompatibilité à la compatibilité de ces thérapies
 - 2.1. Point de vue de Sue Johnson (Johnson, 2005; James, 1991)
 - 2.2. Point de vue de comportementalistes (Benson *et al.*, 2013)
 - 2.3. Critique de ces points de vue (inédit)
 - 2.4. Le courant intégratif trans-modèle (Snyder & Balderrama-Durbin, 2012; Davis *et al.*, 2012; Sabourin & Lefebvre, 2008; Snyder & Schneider, 2002; Bélanger *et al.*, 2017; Young, 2005)
 - 2.5. Point de vue des étapes nécessaires à la reconsolidation de la mémoire (Ecker, 2018; inédit)
3. Étapes d'une thérapie de couple multi-modale centrée à la fois sur l'attachement, les habiletés de communication, les schémas identitaires et les conditions nécessaires à la reconsolidation thérapeutique de la mémoire
 - 3.1. Évaluation (Johnson, 2005; Sabourin *et al.*, 2008; Gottman & Gottman, 2015; Gottman, 1999; Ecker, 2018)
 - 3.2. Questionnaire sur les schémas identitaires désagréables pour les couples (inédit)
 - 3.3. Séance bilan
 - 3.3.1. Mandat et objectifs thérapeutiques (Sabourin *et al.*, 2008)

- 3.3.2. Identification de la dynamique poursuite-critique vs retrait-évitement (Johnson, 2005)
- 3.3.3. Identification des thèmes problématiques (inédit)
- 3.3.4. Identification des schémas identitaires et des blessures d'attachement (Johnson, 2004; Johnson, 2005; inédit)
- 3.3.5. Identification des réactions aux blessures d'attachement (Johnson, 2004; Johnson, 2005; inédit)
- 3.3.6. Accord à propos du bilan (inédit)
- 3.3.7. Présentation de la démarche thérapeutique dans son ensemble (inédit)
- 3.3.8. Consentement à propos de la démarche thérapeutique (Sabourin *et al.*, 2008; inédit)
- 3.4. Étapes de la thérapie à la suite du bilan
 - 3.4.1. *Passer mutuellement de l'expérience «Tu as tort de me traiter ainsi.» à l'expérience «Je comprends que tu te sentes ainsi.»*
 - 3.4.1.1. Pratique de l'expression de soi et de l'écoute active mutuelles à propos des blessures d'attachement (Johnson, 2005; inédit)
 - 3.4.1.2. Quatre schémas identitaires en tant que blessures d'attachement (Simone-DiFrancesco *et al.*, 2015; Johnson, 2005; inédit)
 - 3.4.1.3. Reconnaissance des émotions secondaires et primaires (Sabourin & Lefebvre, 2008; Johnson, 2005)
 - 3.4.1.4. Prises de conscience et exercices qui favorisent la reconsolidation thérapeutique de la mémoire et le désamorçage durable des apprentissages émotionnels problématiques (Ecker & Hulley, 2000; Ecker, 2018; inédit)
 - 3.4.2. *Rétablir la confiance dans la volonté mutuelle de satisfaire les besoins de chacun*
 - 3.4.2.1. Pratique de l'expression de soi et de l'écoute active mutuelle à propos des besoins (Johnson, 2005; inédit)
 - 3.4.2.2. Engagement réciproque envers les besoins de l'autre (inédit)
 - 3.4.3. *Rétablir la confiance dans la capacité mutuelle de satisfaire les besoins de chacun*
 - 3.4.3.1. Pratique de l'expression de soi et de l'écoute active à propos des demandes spécifiques (Jacobson & Margolin, 1979)
 - 3.4.3.2. Obtention d'ententes à propos des demandes spécifiques (Jacobson & Margolin, 1979)
 - 3.4.3.3. Identification des obstacles potentiels au respect des ententes (inédit)
 - 3.4.3.4. Élaboration d'un système de soutien favorisant le respect des ententes (inédit)
 - 3.4.4. *Générer de nouveaux schémas identitaires, l'esprit d'équipe, l'acceptation (des différences, des faiblesses et des vulnérabilités de l'autre) et le plaisir d'évoluer ensemble (Lev et al., 2017; inédit)*
- 4. Gestion des crises d'attachement en cours de thérapie
 - 4.1. Résurgence des blessures d'attachement
 - 4.1.1. Prépondérance du sentiment positif ou négatif et biais cognitifs (Gottman, 1999)

- 4.1.2. Non-respect des ententes (inédit)
- 4.1.3. Émergence de situations nouvelles problématiques ou incontrôlables (inédit)
- 4.2. Recours prioritaire à la pratique de l'écoute active mutuelle à propos des blessures d'attachement et aux interventions et exercices qui favorisent la reconsolidation thérapeutique de la mémoire et le désamorçage durable des apprentissages émotionnels problématiques (Johnson, 2005; Ecker, 2018; inédit)
- 4.3. Désamorçage des schémas identitaires (Simone-DiFrancesco *et al.*, 2015; inédit)
- 4.4. Consolidation du système de soutien (inédit)

5- Fin de la thérapie (Johnson, 2005; Baucom *et al.*, 2015; Ecker, 2018; inédit)

Liste des références

Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 18, 25-34.

Bandura, A. & Walters, R. (1963). *Social Learning and Personality Development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Baucom, D. H., Epstein, N., J. S., Kirby, & LaTaillade, J. J. (2015). Cognitive-behavioral couple therapy. Dans A. S Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder. *Clinical handbook of couple therapy*. (5e éd.). New York : The Guilford Press, 23-60.

Bélanger, C., Marcaurelle, R., Lazaridès, A., Gravel Crevier, M., & Lafontaine, M-F. (2017). Communication, résolution de problèmes et satisfaction conjugale. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin. *Les fondements de la psychologie du couple*. Québec : Presses de l'Université du Québec, 359-390.

Benson, L. A., Sevier, M. & Christensen, A. (2013). The impact of behavioral couple therapy on attachment in distressed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39, 407-420.

Dagleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M.-F., Wiebe, S. A., Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and Family therapy*, 41, 276-291.

Davis, S. D., Lebow, J. L., & Sprenkle, D. H. (2012). Common factors of change in couple therapy. *Behavior therapy*, 43, 36-48.

Dugal, C., Bigras, N., Laforte, S., Godbout, N. & Bélanger, C. (2017). Modèles et typologies en psychologie du couple. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin. *Les fondements de la psychologie du couple*. Québec : Presses de l'Université du Québec, 13-52.

Ecker, B. (2018). Clinical translation of memory reconsolidation research: Therapeutic methodology for transformational change by erasing implicit emotional learnings driving symptom production. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 6, 1-92.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain. Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York: Routledge.

Ecker, B., & Hulley, L. (2005-2019). *Coherence therapy. Practice manual and training guide*. Oakland: Coherence Psychology Institute.

Ecker, B., & Hulley, L. (2000). Depth oriented brief therapy: Accelerated accessing of the coherent unconscious. Dans J. Carlson, & L. Sperry. (Eds.). *Brief therapy with individuals and couples*. Phoenix: Zieg, Tucker & Theisen,
(Extrait édité et publié en ligne: www.coherencetherapy.org/files/CaseEx-CoupleTherapy.pdf)

Epstein, N. B., Baucom, D. H., & Wright, J. (2008). L'évaluation et la modification des cognitions en thérapie conjugale. Dans J. Wright, Lussier, Y., & Sabourin, S. (éd.) *Manuel clinique des psychothérapies de couple*. Presses de l'Université du Québec, 313-358.

Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive behavioral therapy for couples : A contextual approach*. Washington: American Psychological Association.
Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: Norton.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale: Laurence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. Dans A. S Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder. *Clinical handbook of couple therapy*. (5e éd.). New York : The Guilford Press, 129-157.

Gottman, J. M., Notarius, C., Gonso, J, & Markman, H. (1976). *A couple's guide to communication*. Champaign: Research Press.

Gottman, J. M. & Silver, N. (2011; épuisé). *Les couples heureux ont leurs secrets*. Paris : JC Lattes. (Traduction de *The seven principles of making marriage work*)

Gurman, A. S. (1978). Contemporary marital therapies: A critique and comparative analysis of psychoanalytic, behavioral and systems theory approaches. Dans T. J. Paolino, Jr, & B. S. McCrady. (Eds.). *Marriage and marital therapy : psychoanalytic, behavioral and systems theory perspectives*. New York: Brunner/Mazel.

Jacobson, N. S. (1984). A component analysis of behavioral marital therapy: The relative effectiveness of behavior exchange and communication/problem-solving training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(2), 295-305.

- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy. Promoting acceptance and change*. New York: W. W. Norton & Company.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy : Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.
- Jacobson, N. S., Schmaling, K. B., & Holtzworth-Munroe, A. (1987). Component analysis of behavioral marital therapy: 2-year follow-up and prediction of relapse. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(2), 187-195.
- James, P. S. (1991). Effects of a communication training component to an emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family therapy*, 17(3), 263-275.
- Johnson, S. M. (2015). Emotionally focused couple therapy. Dans A. S Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder. *Clinical handbook of couple therapy*. (5e éd.). New York : The Guilford Press, 97-128.
- Johnson, S. (2013). *Serre-moi fort! Sept conversations pour une vie entière d'amour*. Paris : Éditions First-Grund.
- Johnson, S. M. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist. The workbook*. New York: Routledge.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy. Creating connection*. (2e éd.). New York: Brunner Routledge.
- Johnson, S. M. & Greenberg, L. S. (1985). Differential effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 175-184.
- Johnson, S. M., Hunsley, J. Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical psychology : Science and practice*, 6, 67-79.
- Lafontaine, M.-F., Johnson-Douglas, S. M., Gingras, N., & Denton, W. (2008). Thérapie de couple axée sur l'émotion. Dans J. Wright, Y. Lussier, & S. Sabourin. (dir.) *Manuel clinique des psychothérapies de couple*. Presses de l'Université du Québec, 277-312.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 145-168.
- Lederer, W. J. & Jackson, D. D. (1968). *Mirages of marriage*. New York: Norton.
- Lev, A., McKay, M., & Walser, R. D. (2017). *Acceptance and commitment therapy for couples. A clinician's guide to using mindfulness, values and schema awareness to rebuild relationships*. Oakland: New Harbinger Publications.

Liberman, R. P. (1970). Behavioral approaches to family and couple therapy. *American Journal of orthopsychiatry*, 40, 106-118.

Sabourin, S., & Lefebvre D. (2008). Conception intégrée des processus psychopathologiques des troubles conjugaux. Dans J. Wright, Lussier, Y., & Sabourin, S. (éd.) *Manuel clinique des psychothérapies de couple*. Presses de l'Université du Québec, 15-97.

Sabourin, S., Lorange, J., Wright, J., Lefebvre D., & Poitras-Wright, H. (2008). Le diagnostic en psychothérapie de couple. Dans J. Wright, Lussier, Y., & Sabourin, S. (éd.) *Manuel clinique des psychothérapies de couple*. Presses de l'Université du Québec, 99-195.

Sadish, W. R. & Baldwin, S. A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of marital and family therapy*, 29, 547-570.

Sager, C. (1976). *Marriage contracts and couple therapy: hidden forces in intimate relationships*. New York: Brunner/Mazel.

Simone-DiFrancesco, C., Roediger, E. & Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples. A practitioner's guide to healing relationships*. New York: Wiley & Sons.

Snyder, D. K., & Balderrama-Durbin, C. (2012). Integrative approaches to couple therapy: implications for clinical practice and research. *Behavior Therapy*, 43, 13-24.

Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-based couple therapy: current status and future directions. *Journal of Family Therapy*, 34, 229-249.

Snyder, D. K. & Schneider, J. (2002). Affective reconstruction: A pluralistic, developmental approach. Dans A. S Gurman & N. S. Jacobson. *Clinical handbook of couple therapy*. (3e éd.). New York : The Guilford Press, 151-179.

Stuart, R. B. (1969). Operant interpersonal treatment for marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 675-682.

Thibault, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Weiss, R. L. (1978). The conceptualization of marriage from a behavioral perspective. Dans T. J. Paolino & B. S. McCrady. (dir.). *Marriage and marital therapy: Psychoanalytic, behavioral and systems theory perspectives*. New York: Brunner/Mazel, 165-239.

Wood, N. D., Russel Crane, D., Schaalje, B., & Law, D. D. (2005). What works for whom: a meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress. *The American Journal of Family therapy*, 33, 273-287.

Wright, J., Sabourin, S., Lussier, Y., & Poitras-Wright, H. (2008). La psychothérapie de couple d'orientation cognitive-comportementale. Dans J. Wright, Lussier, Y., & Sabourin, S. (éd.) *Manuel clinique des psychothérapies de couple*. Presses de l'Université du Québec, 225-275.

Wright, J. & Sabourin, S. (1985). *L'intervention auprès du couple : diagnostic et traitement*. Montréal : Les Éditions Consultation.

5. Young, M. A. (2005). Creating confluence : An interview with Susan Johnson and John Gottman. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 219-225.