

Contenu du programme « **FTCP** » Formation en Thérapie Conjugale Positive

Yvon Dallaire, M.Ps.

Module 1. Historique et courants modernes

FTCP 1.1. Historique de la thérapie conjugale.

FTCP 1.2. Les thérapies conjugales traditionnelles.

- La thérapie analytique
- La thérapie psychodynamique
- La thérapie écosystémique
- La thérapie expérimentale (behaviorisme)
- La thérapie cognitive
- Points communs

FTCP 1.3. L'influence des courants modernes de la psychologie sur la thérapie conjugale :

- Les récentes découvertes de la neuropsychologie concernant l'influence du cerveau sur le comportement humain ;
- Les hypothèses de la psychologie évolutionniste de Tooby et Cosmides ;
- La neurobiologie du bonheur de Stephan Klein ;
- Les principes de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman et de son équipe ;
- La théorie des couples heureux de John Gottman et de son équipe ;
- L'approche systémique de Gregory Bateson ;
- La théorie émotivo – rationnelle d'Albert Ellis et de Lucien Auger ;
- Les principes de la nouvelle psychologie positive de Martin Seligman.

L'objectif spécifique de ce module est de tracer un portrait de la genèse et de l'évolution des thérapies conjugales et de résumer les grands courants de la psychothérapie conjugale moderne.

Module 2. Les bases théoriques de la FTCP

FTCP 2.1. Les concepts des thérapies classiques retenus et intégrés dans la FTCP

FTCP 2.2. Les concepts des courants modernes de la psychologie intégrés dans la FTCP

FTCP 2.3. Les piliers de l'approche FTCP

- L'intelligence émotionnelle conjugale ;
- La responsabilité conjugale individuelle ;
- Une approche thérapeutique ;
- Une approche pédagogique ;
- Une approche expérientielle ;
- Une approche axée sur les solutions.

L'objectif spécifique de ce module vise l'explication du contexte théorique et pratique de l'Approche psycho-sexuelle appliquée aux couples afin de donner à l'intervenant(e) un cadre de référence pouvant être utilisé avec les couples consultants.

Module 3. Évolution du couple et bases du bonheur conjugal

FTCP 3.1. L'état actuel du couple.

- Statistiques sur la situation actuelle ;
- Les causes de l'augmentation du taux de divorce ;
- Les conséquences physiologiques et comportementales des couples malheureux ;
- Les illusions concernant l'amour et le couple.

FTCP 3.2. Amour ou passion ?

- Définitions : amour - passion, amour – attachement, amitié, sensualité, érotisme.

FTCP 3.3. Les étapes de l'évolution d'un couple.

- Les cinq étapes du couple : de la séduction au maintien du désir et de l'amour à travers les âges du couple ;
- Les neuf crises normales de l'évolution du couple : aider le couple à en tirer profit ;
- Les six sources de conflits conjugaux insolubles ;
- Les relations toxiques auxquelles mettre fin.

FTCP 3.4. Les bases fondamentales du bonheur conjugal.

- Le sens des responsabilités ;
- La responsabilité conjugale personnelle ;
- La compatibilité des partenaires ;
- L'intelligence émotionnelle conjugale ;
- La connaissance des différences homme – femme ;
- L'art de la négociation ;
- Les habiletés relationnelles à développer.

FTCP 3.5. La gestion des problèmes solubles et insolubles.

- Reconnaître les problèmes solubles et insolubles ;
- Transformer la lutte pour le pouvoir en alternance et en partage du pouvoir ;
- Négocier des ententes à double gagnant à propos de :
 - L'éducation des enfants ;
 - L'entente financière ;
 - Les relations avec les belles-familles ;
 - Le partage des tâches ménagères ;
 - L'envahissement professionnel ;
 - La sexualité ;
- Les techniques de désamorçage.

L'objectif spécifique de ce module vise la description de l'état actuel du couple, son évolution et l'énumération des difficultés conjugales pour outiller l'intervenant(e) à faire prendre conscience de la réalité du couple aux couples consultants et des attitudes et aptitudes à développer pour former un couple heureux.

Module 4. Les dynamiques conjugales

FTCP 4.1. Le paradoxe de la passion : au cœur du couple.

- Conseils préliminaires aux intervenants ;
- La présentation du paradoxe ;
- Test du déséquilibre relationnel ;
- Le fardeau du dominant émotif ;
- Le syndrome de l'ambivalence affective ;
- La douleur d'aimer du dépendant émotif ;

- La renaissance du dépendant ;
- Les stratégies thérapeutiques à éviter et à mettre en place ;
- Sept stratégies de rééquilibrage du dépendant ;
- Sept stratégies de rééquilibrage du dominant ;
- Gérer le paradoxe : la juste distance.

FTCP 4.2. La schismogénèse complémentaire ou cartographie d'une dispute de couple.

- Illustration d'une dispute de couple ;
- Les quatre cavaliers de l'Apocalypse : critique, défensive, mépris et fuite ;
- Les bases héréditaires de la schismogénèse complémentaire ;
- Les bases neuropsychologiques de la schismogénèse complémentaire ;
- Les bases hormonales des réactions féminines et masculines en cause lors de disputes.

L'objectif spécifique de ce module est de comprendre l'importance et les limites de la communication ainsi que les enjeux inconscients des dynamiques relationnelles des couples malheureux afin d'aider les couples à mettre en pratique des stratégies efficaces pour mieux les gérer.

Module 5. Le sexe du cerveau

FTCP 5.1. Nature vs culture.

- Quatre préjugés concernant les relations homme - femme
- Notion de nature et de culture ;
- Inné vs acquis ; un faux débat ;
- Identité sexuelle et identité de genre ;
- L'idéologie des « gender studies » ;
- Rôles sexuels vs fonctions sexuelles ;
- Statistiques sur certaines différences sexuelles.

FTCP 5.2. Les trois cerveaux.

- Le cerveau pulsionnel (reptilien) ;
- Le cerveau émotionnel (limbique) ;
- Le cerveau cognitif (néocortex) ;
- La plasticité des trois cerveaux.

FTCP 5.3. Cerveau et couple.

- 16 différences anatomiques entre le cerveau féminin et le cerveau masculin et leurs répercussions sur le comportement et la psychologie des hommes et des femmes ;
- Le syndrome prémenstruel aigu du cerveau féminin ;
- Les atavismes féminins et masculins : sortir de la guerre des sexes en gérant ces atavismes ;
- Reconnaissance et intégration des différences sexuelles afin de les mettre au service du couple.

FTCP 5.4. La communication inter-sexe : mythes et réalités

- La communication : des chiffres
- Les illusions de la communication ;
- Les différences homme – femme face à la communication ;
- Observations comportementales ;
- Les limites de la communication efficace ou non violente ;
- La communication chez les couples heureux ;
- Douze règles pour améliorer la communication conjugale inter-sexe.

L'objectif spécifique de ce module est de donner aux intervenant(e)s les bases scientifiques lui permettant de reconnaître les différences entre ce qui est malléable dans le cerveau et ce qui ne l'est pas afin d'en instruire adéquatement les couples consultants et de les aider à en tenir compte dans leurs interrelations.

Module 6.1 La psychologie masculine

FTCP 6.1.1. Ce que toute femme devrait savoir, faire et cesser de faire pour être heureuse avec l'homme de son choix.

- La masculinité saine, « whippet » ou macho ;
- L'homme au comportement défensif ;
- Le fonctionnement masculin : qualité et gestion de son énergie, énergie sexuelle, cerveau, intelligence, modes de perception, pensée, communication, émotions, travail...

FTCP 6.1.2. La psycho-sexualité masculine.

- Spécificités comportementales de la sexualité masculine ;
- Les cycles hormonaux des hommes : quotidien, mensuel, annuel,

andropause...

FTCP 6.1.3. Besoins et attentes des hommes

- Les besoins conjugaux fondamentaux des hommes ;
- Les attentes légitimes des hommes face à l'amour et au couple ;
- Les renoncements nécessaires des hommes face à l'amour et au couple.

FTCP 6.1.4. Séduire et garder un homme.

- Ce qui séduit et excite un homme ;
- Entretenir l'amour et l'engagement d'un homme ;
- Conseils thérapeutiques spécifiques aux femmes.

L'objectif spécifique de ce module est d'outiller l'intervenant(e) afin d'aider la femme à mieux comprendre, accepter et utiliser la « mâlitude » de son partenaire pour son épanouissement personnel, sexuel, conjugal et familial et le bonheur de son partenaire.

Module 6.2 La psychologie féminine

FTCP 6.2.1. Ce que tout homme devrait savoir, faire et cesser de faire pour être heureux avec la femme de son choix.

- La féminité saine, soumise ou amazone ;
- La femme au comportement contrôlant ;
- Le fonctionnement féminin : qualité et gestion de son énergie, énergie sexuelle, cerveau, intelligence, modes de perception, pensée, communication, émotions, travail...

FTCP 6.2.2. La psycho-sexualité féminine.

- Spécificités comportementales de la sexualité féminine ;
- Les effets de l'âge sur la sexualité féminine (ménopause).

FTCP 6.2.3. Besoins et attentes des femmes.

- Les besoins conjugaux fondamentaux des femmes ;
- Les attentes légitimes des femmes face à l'amour et au couple ;
- Les renoncements nécessaires des femmes face à l'amour et au couple.

FTCP 6.2.4. Séduire et garder une femme.

- Ce qui séduit et excite une femme ;

- Entretenir l'amour et la réceptivité d'une femme ;
- Conseils thérapeutiques spécifiques aux hommes.

L'objectif de ce module est d'outiller l'intervenant(e) afin d'aider l'homme à mieux comprendre, accepter et utiliser la « féminité » de sa partenaire pour son épanouissement personnel, sexuel, conjugal et familial et le bonheur de sa partenaire.

Module 7. Amour, intimité et sexualité

FTCP 7.1. L'amour.

- Les conceptions scientifiques de l'amour ;
- Les différents styles amoureux de nos couples clients (patients) :
 - Les six styles amoureux selon John Alan Lee ;
 - Les sept styles amoureux selon Robert Sternberg ;
 - L'attachement amoureux selon Marie Ainsworth ;
- Les trois composantes de l'amour selon Yvon Dallaire ;
- Le concept de la banque d'amour selon Willard F. Harley ;
- Les cinq langages de l'amour selon Gary Chapman ;
- Les ingrédients du bonheur conjugal selon Pierre Langis.

FTCP 7.2. Les maladies d'amour et leur thérapie.

- La jalousie amoureuse :
 - Diagnostic différentiel : réaction ou trouble de la personnalité ;
 - Thérapie de la personne jalouse ;
 - Conseils au conjoint.
- L'infidélité :
 - Statistiques et précisions sur l'infidélité ;
 - La thérapie de l'infidélité pour l'infidèle ;
 - La thérapie de l'infidélité pour la personne trompée ;
 - La thérapie de l'infidélité pour le couple.
- La violence conjugale :
 - La violence psychologique ;
 - La violence physique ;
 - La violence sexuelle ;
 - La thérapie de la violence et des personnes impulsives.
- Les dépendances affectives :
 - La drague compulsive ;

- Le partenaire inaccessible ;
- La dépendance à la passion ;
- Le complexe du sauveur ;
- La victime de l'amour.

FTCP 7.3. La rupture et ses conséquences :

- Les déterminants du divorce ;
- Comment dire adieu sans tout détruire ;
- Les étapes vers la rupture ;
- Les trois dimensions d'une rupture ;
- L'ambivalence ;
- La peine d'amour : ses étapes, ses symptômes, ses dimensions ;
- Survivre à la rupture.

L'objectif spécifique de ce module est de donner à l'intervenant(e) les outils nécessaires à la compréhension des différentes dynamiques conjugales saines et malsaines, y compris les siennes, et des stratégies thérapeutiques pour aider les couples à rétablir ou améliorer leur équilibre relationnel.

Module 8. Atelier d'intégration en FTCP

FTCP 8.1. Le thérapeute, principal outil de la thérapie : mieux se connaître pour mieux aider.

- Identifier et exprimer nos expériences et sentiments reliés à la conjugalité et à la sexualité ;
- Pratiquer l'ouverture de soi face à l'amour et la sexualité ;
- Identifier la source de nos attitudes et croyances conjugales et sexuelles ;
- Comprendre que nos sentiments et expériences d'ordre conjugal et sexuel sont universels ;
- Découvrir la trame de « son » histoire d'amour ;
- Découvrir son style amoureux ;
- Synthèse :
 - Les étapes du développement psycho-affectif ;
 - Les étapes du développement identitaire selon Erik H. Erikson.

FTCP 8.2. Le déroulement d'une entrevue en thérapie conjugale (mise en situation).

- Première rencontre :
 - Un format de trois heures ;
 - Les éléments à vérifier : amour et bonne foi ;
 - Les questions à poser ;
 - L'écoute des frustrations ;
 - Vérification des connaissances et fausses croyances ;
 - Les objectifs à préciser ;
 - Les exercices à suggérer ;
 - La politique et la fréquence des rendez-vous.
- Les autres rencontres :
 - Suivi des exercices conseillés ;
 - Explications des dynamiques conjugales ;
 - Enseignement des stratégies des couples heureux ;
 - Nouveaux exercices à suggérer.

FTCP 8.3. Mises en situations

- Jeux de rôles entre participant(e)s ;
- Présentation et analyse de cas apportés par les participant(e)s et/ou les animateurs.

L'objectif spécifique de ce module est de vérifier et d'assurer l'intégration des données, principes et méthodes d'intervention de l'Approche psycho-sexuelle appliquée aux couples par les participant(e)s. Un autre objectif présent tout au long de la formation est d'amener les intervenant(e)s à parler ouvertement d'intimité et de sexualité, facilitant ainsi l'ouverture des couples consultants.