

La thérapie conjugale positive

Yvon Dallaire

Qu'est-ce qui distingue la thérapie conjugale positive des thérapies conjugales classiques ? Comme son nom l'indique, elle met l'accent sur ce qui fait d'un couple un couple heureux à long terme alors que les thérapies conjugales traditionnelles mettent l'accent sur la communication pour la résolution des conflits et des difficultés du couple.

La toute nouvelle thérapie conjugale positive¹ s'est développée en parallèle avec la toute aussi nouvelle thérapie sexuelle positive². Ces deux thérapies, complètes en elles-mêmes et complémentaires, forment les deux branches de ce que nous appelons la psycho-sexologie positive³.

Trois vagues ont marqué l'évolution des thérapies psychologiques. La **première vague** stipule qu'il faut remonter à l'origine du problème pour pouvoir s'en libérer et créer un meilleur présent et un meilleur avenir ; la psychanalyse en est la meilleure représentante. C'est une approche à long terme, axée sur les pathologies et où les clients (patients) reçoivent des étiquettes négatives (névroses et psychoses).

La **deuxième vague** s'est développée en Amérique du Nord pendant les années 50 et 60. Cette deuxième vague se concentre sur différents systèmes interactionnels pour expliquer l'émergence et le maintien des problèmes humains. L'approche systémique résume bien cette deuxième génération de thérapeutes dont le rôle est de repérer les dysfonctionnements du système et de prescrire des interventions stratégiques. C'est une approche moins normative, moins pathologique, interactionnelle, orientée sur l'ici et maintenant et l'expression de soi.

Pour les tenants de la **troisième vague**, peu importe l'origine des problèmes et la dynamique des cercles vicieux, il est possible d'aller au-delà du passé et du présent pour se concentrer sur l'avenir. Les thérapeutes de cette troisième génération mettent alors l'accent sur les ressources et les compétences de l'individu et non sur la maladie, les faiblesses ou les échecs. C'est une thérapie brève axée sur la collaboration avec le client (patient), lequel devient l'expert et le cadre de référence du thérapeute. La psychologie positive et holistique semble être l'avenir de la psychothérapie et de la sexothérapie modernes.

La thérapie conjugale positive s'inscrit dans cette troisième vague : c'est une thérapie court terme axée sur les ressources du couple et sur les solutions. Le thérapeute écoute les plaintes et les difficultés du couple, mais élargit les solutions plutôt que d'analyser les problèmes en

¹ <http://www.yvondallaire.com/pdf/FTCP.pdf>.

² Dont le créateur est le Dr Iv Psalti, PhD. : <http://www.sexualitepositive.com>

³ http://optionsante.com/La_psychosexologie.pdf

profondeur. Le thérapeute pose des questions sachant que les membres du couple qui consulte possèdent les ressources nécessaires pour trouver « leurs » solutions.

Grosso modo, le thérapeute conjugal positif encourage le couple à :

1. continuer de faire ce qui fait qu'ils sont toujours ensemble malgré les difficultés et les crises inévitables, et de le faire encore plus ;
2. cesser de faire ce qui fait qu'ils se retrouvent en thérapie ; et
3. trouver de nouvelles stratégies pour mieux satisfaire les besoins respectifs légitimes des deux membres du couple.

La thérapie conjugale positive recherche « ce qui fonctionne » pour chaque couple plutôt que le pourquoi et le « comment le dire ».

La thérapie conjugale positive repose sur de nombreux **postulats** :

1. Le couple est un creuset pour générer des crises et non pour rendre heureux.
2. La majorité des conflits de couple sont insolubles ; d'où la nécessité de négocier des ententes à double gagnant.
3. C'est la façon dont les couples gèrent les problèmes insolubles et transcendent les crises qui constituent le critère pronostic de l'évolution du couple ; d'où la nécessité de puiser dans les forces des membres du couple.
4. Chaque membre du couple doit prendre la responsabilité à 100 % non seulement de son bout de la relation, mais aussi de l'ensemble de sa vie : professionnelle, parentale, sociale et privée.
5. Les membres des couples heureux ont développé une intelligence émotionnelle conjugale qui ne laisse pas les émotions dites « négatives » prendre le dessus sur leur amour : ils se disent cinq fois plus de compliments que de reproches.
6. Ils ont mis les quatre cavaliers de l'Apocalypse à la porte : critique, défensive, mépris et dérobade.
7. Chaque couple heureux crée sa propre culture conjugale.
8. À l'amour et la bonne foi, ils ajoutent la connaissance des petites différences homme – femme et des dynamiques conjugales (souvent inconscientes) et ils savent que le bonheur conjugal nécessite de nombreux efforts.
9. Parler des problèmes entretient les problèmes, d'où l'importance de se projeter dans un futur sans problèmes.
10. On peut apprendre à être heureux, seul(e) et en couple.
11. Le couple est composé de trois éléments (toi, moi et nous) et chacun possède ses propres caractéristiques et dynamiques, d'où la nécessité de rencontres individuelles et de couple.
12. Le thérapeute conjugal positif utilise l'hypnose consciente comme outil thérapeutique.
13. Les membres des couples heureux gèrent le paradoxe de la passion.
14. L'amour est une décision.

La **méthode** de la thérapie conjugale positive est donc davantage psychopédagogique que psychothérapeutique. Elle comporte à la fois une dimension pédagogique, psychologique et expérientielle⁴ ou comportementale. En ce sens, elle se rapproche davantage de la thérapie émotivo-rationnelle ou cognitivo-comportementale (TCC). De nombreuses stratégies comportementales peuvent, à la demande du couple-client, être proposées.

⁴ Néologisme

La thérapie conjugale positive fait de nombreux **emprunts** à différents courants de la psychologie clinique moderne. En voici un bref survol.

1. De la neuropsychologie⁵, nous avons retenu l'existence de trois cerveaux, de deux hémisphères et de relations serrées entre la constitution du cerveau et la psychologie et le comportement humain. La thérapie conjugale positive met l'accent sur le développement du cerveau éthique (le néocortex).

2. De la psychologie évolutionniste⁶, nous avons appris que nous sommes le résultat d'une évolution qui dure depuis trois millions d'années et que nos comportements sont encore fortement influencés par ce passé à travers certains atavismes « stéréotypés », qu'on le veuille ou non.

3. De la neurobiologie du bonheur de Stefan Klein⁷, nous retenons que l'on peut apprendre à être heureux en exprimant nos émotions positives et qu'exprimer ses émotions dites « négatives », c'est jeter de l'huile sur le feu.

4. De l'intelligence émotionnelle de Goleman⁸, nous retenons que l'on peut apprendre à ne pas laisser nos émotions dites « négatives » prendre le dessus sur nos émotions positives et que la maîtrise des émotions est à la base de la négociation à double gagnant à l'intérieur d'un couple.

5. Des recherches sur les couples heureux de John Gottman⁹, nous avons retenu plusieurs concepts :

- Les membres des couples heureux sont émotionnellement intelligents ;
- Les couples heureux sont basés sur une profonde amitié ;
- 69 % des conflits conjugaux sont insolubles ;
- Il est faux de croire que la communication calme et amoureuse serait la clé du bonheur (y compris la CNV) ;
- Le critère pronostic de l'évolution d'un couple est leur gestion des conflits et des crises, non leur résolution ;
- Les membres des couples heureux utilisent des stratégies de désamorçage.

6. Depuis la thérapie émotive-rationnelle d'Ellis¹⁰, nous savons que les pensées irrationnelles sont sources de nos malheurs, que l'approche par la raison est très efficace et qu'on peut, par auto-thérapie, transformer son monologue intérieur source d'angoisse en monologue intérieur

⁵ Eustache, F. & Faure, S., *Manuel de neuropsychologie*. Paris, Dunod, 2005.

⁶ Tooby, J. & Cosmides, L., *Evolutionary psychology : Foundational papers*, Cambridge, MIT Press, 2000.

⁷ *Apprendre à être heureux. Neurobiologie du bonheur*. Paris, Robert Laffont, 2005.

⁸ *L'intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris, Robert Laffont, 1997.

⁹ *Les couples heureux ont leurs secrets. Les sept lois de la réussite*. France, J. C. Lattès, 2000.

¹⁰ *L'approche émotive-rationnelle*. Montréal, de l'Homme, 1992, et Auger, Lucien, *S'aider soi-même*, Montréal, Homme, Réédition en 2004.

source de bonheur. C'est l'approche émotive-rationnelle qui a donné naissance aux différentes thérapies cognitivo-comportementales (TCC) de plus en plus populaires en psychologie 3^e vague.

7. De ces thérapies cognitivo-comportementales, nous avons emprunté l'idée de travailler dans le *here and now* en utilisant divers outils thérapeutiques comportementaux qui ont fait leurs preuves pour la disparition des symptômes en intervenant sur les processus mentaux ou cognitifs, conscients ou non, du client (patient), processus considérés à l'origine des émotions et des dysfonctions.

8. Finalement, de la psychologie positive de Seligman¹¹, nous avons retenu que le bonheur est une question de caractère, qu'il faut mieux cultiver ses forces personnelles plutôt que de chercher à améliorer ses faiblesses et que ressentir des émotions dites « négatives » sans les exprimer est l'une des principales clés du bonheur authentique.

Plusieurs de ces concepts sont tout à fait nouveaux et vont à l'encontre de croyances longtemps entretenues par les tenants de la première et seconde vague de thérapeutes. Toutefois, les recherches actuelles de la psychologie moderne prouvent leur bien-fondé par des données probantes. Il s'est écrit depuis quelques années plus de livres et d'articles sur ce qui rend les gens heureux que dans toute l'histoire de la psychologie et de la sexologie réunies. Espérons que ce ne soit qu'un début.

En conclusion, l'objectif principal de la thérapie conjugale positive est d'aider les membres des couples à communiquer positivement, à développer leur capacité à passer à travers des crises inévitables, à gérer des problèmes insolubles, à utiliser le couple pour la satisfaction des besoins légitimes de chacun et à atteindre l'épanouissement psycho-émotif. Le tout au profit de leurs enfants et de leur entourage.

• • • • •

Pour ceux et celles intéressés à se former à la thérapie conjugale positive, visitez le site www.FPSP.eu. Vous y trouverez aussi la présentation de la thérapie sexuelle positive. Ces deux formations sont accréditées par l'ordre des psychologues du Québec, par Santé publique de Belgique et en voie d'accréditation par des organismes français et suisses. Ces deux formations peuvent être organisées dans votre milieu, sur demande.

• • • • •

Yvon Dallaire est un psychologue spécialisé en thérapie conjugale. Il possède une expertise de près de 40 ans d'écoute des couples heureux et malheureux. Il est l'auteur de nombreux livres sur les relations homme – femme, dont une trilogie bestseller sur le bonheur conjugal. Après avoir été professeur de psychologie dans le réseau collégial québécois pendant une quinzaine d'années, il s'est investi dans une pratique privée auprès de milliers de couple depuis 1980. Il se consacre actuellement à l'enseignement de la thérapie conjugale positive dans toute la francophonie. Il est aussi chroniqueur pour de nombreux médias. Pour en savoir davantage : <http://yvondallaire.com>.

¹¹ *La fabrique du bonheur*, InterÉditions, Paris, 2011