

Synthèse de la synthèse

Changer les actes (the « **doing** ») : de la plainte à la collaboration

Importance de distinguer entre les **faits**, les **histoires** et les **expériences** : utiliser un langage descriptif, spécifique (**videotalk**) pour échapper aux reproches et à l'invalidation (voyance, explication causale, prédictions, étiquettes, généralisations, équivalence, évaluations...) et donc faire ressortir

- des **plaintes liées aux actions** (et non aux sentiments, à l'attitude, à la personnalité)
- des **requêtes liées aux actions** (ce que l'on veut, plutôt que ce qui ne marche pas)
- et de faire des **éloges qui aient vraiment du sens** (féliciter)

Changer l'interprétation (the « **viewing** »), le cadre de référence de chaque personne

Posture du thérapeute : reconnaître sans être d'accord ni fermer les possibilités, bénévolence sceptique, traducteur du couple (**explications qui facilitent le changement : langage inclusif**, assertions qui mettent en exergue le côté **mutuel** et la **connexion, points communs** pour arriver à un **accord mutuel** et donc des **actions spécifiques**), identifier les forces par la recherche d'exceptions, métaphores

4 modes d'intervention sur les **automatismes** (« *patterns* »)

- La **manière dont les choses sont faites** – « *performance* » : action qui remet en cause l'étiquette
- Le **contexte** (où ?...)
- La **séquence**
- Les **interactions**

Pour augmenter les chances que les clients suivent la prescription de tâche :

- **Co-crée** la prescription, et la faire émerger de la conversation
- Être **spécifique** (videotalk)
- Anticiper les **objections** et les barrières : qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de la faire ?
- En faire (« frame it ») une **expérimentation** (2 semaines)
- Utiliser une manière de parler qui crée de **l'attente**
- Utiliser le sens de **l'humour** (« j'aimerais être suffisamment riche pour pouvoir me payer une thérapie aussi chère et ne pas en suivre les conseils... »)
- Stimuler un peu le sens de la **compétition** (personne n'a envie de se retrouver devant le thérapeute sans avoir fait sa part du travail)
- Plus les difficultés sont tenaces, plus les **étapes** doivent être petites

3 types de **prescriptions de tâches**

- sur les **schémas automatiques**
- pour construire des **capacités** (de communication, de résolution de conflit, de négociation...)
- pour changer les **perceptions**

3 techniques pour faire venir l'autre membre du couple

- Par l'**inspiration** (devenir plus positif, agir de manière plus aimante rapidement)
- En **amadouant** – « coaxing by the therapist » (« toute histoire a deux côtés, variantes, je voudrais connaître la vôtre », « vous n'avez pas besoin de parler de vous si vous ne le voulez pas »)
- Par la **peur** (évoquer les conséquences de ne pas changer)

Rituels

2 axes

- **Activités quotidiennes** (stabilité)
- **Cérémonies spéciales** (marquer les transitions)

3 fonctions

- Faciliter une **transition**
- Etablir **frontières** et/ou **connections**
- **Guérir** d'événements douloureux du passé

6 types de rituels

- De **continuité** : des moments et activités qui donnent un sentiment de **connexion**
- D'**inclusion/exclusion** : pour redéfinir les frontières autour de la relation
- De **nettoyage**
- De **passage** : pour aider les gens à **redéfinir les rôles**, passer d'une phase à une autre
- Pour **laisser derrière, deuil**
- De **célébration**

Gérer les comportements destructeurs

- **Requêtes sont claires**
- Changer les **schémas**
- Placer les limites et **frontières des comportements** acceptables (en videotalk), claires et mesurables
- (Faire s') Exprimer le **pouvoir personnel** : **exprimer à quel point la personne est importante**
- Donner les **conséquences**
- (Faire) Demander **pardon** et réaffirmer son engagement de rester dans les limites

Gérer les relations dans les familles recomposées

- Eviter le **triangle** (délivrer le message par une tierce personne)
- Poser clairement les **limites** autour de la relation

Intimité et relation sexuelle

- **Créer** de l'intimité : description **video, temps** ensemble, parler de certains sujets (**vulnérabilité**, espoirs, rêves), **toucher** affectueux
- Thérapie sexuelle traditionnelle : toucher progressif
- Autres stratégies : video talk, changer les schémas, négocier des accords sur les interactions sexuelles
- **Normaliser** le sexe
- Favoriser l'**ouverture** dans la communication à propos du sexe (demander ce que l'on veut)
- **Session d'apprentissage** du plaisir (feedback)
- Gérer l'**ennui** sexuel : changer de lieu, de vêtements, partager des fantasmes, variations dans les schémas répétitifs, menu « Mix and Match »

La colle à relations : éliciter amour et engagement

- **Nettoyer** les difficultés, les miscommunications, les interactions destructrices, et les problèmes non résolus...
 - *Puis commencer par **se concentrer sur l'amour**...*
 - *Puis échanger en **videotalk sur ce qui constitue l'amour** pour l'un et pour l'autre...*
 - *Puis amener l'un et l'autre à **reconnaître** que la carte de l'autre est valide...*
 - *Puis amener l'un et l'autre à **faire plus de ce qui paraît être de l'amour** pour l'autre...*
 - *Et pour aller encore plus loin, **accepter l'amour tel qu'il est donné**...*
-

Introduction

Des idées simples (trop simples diront certains), qui ne se réclame d'aucun modèle en particulier : des idées prises au comportementalisme (même si les auteurs parlent plus volontiers d'**actions** plutôt que de comportements), et incluent également des points de vue narratif et constructivistes (changements poursuivis dans le sens comme dans les actions).

Chapitre 1 – La clarté commence chez soi – Echapper aux reproches et à l'invalidation

La thérapie commence avec la reconnaissance de la part de chacun des expériences et perceptions de l'autre dans la situation.

Chercher qui est le plus coupable n'aide généralement pas les relations.

Les **étiquettes** peuvent priver de ressources (« disempower ») et collent comme de la glue.

La thérapie s'occupe à changer les **actions** (« the **doing** ») et leurs **interprétations** (« the **viewing** »)

Importance de distinguer entre les faits, les histoires et les expériences :

- Les **faits** – « quoi »
3 manières de faire ressortir les faits :
 - o le **videotalk** (décrire comme si on voyait les gens se comporter dans un film, et que c'était toute l'information dont on disposait)
 - o ne pas ajouter de sens ou d'interprétation (cf. histoires)
 - o inclure les **possibilités opposées** (« ou pas ») – e.g. il va pleuvoir aujourd'hui, ou pas.
- Les **histoires** (ce qu'on dit des faits : interprétations, théories, explications) – « pourquoi »
Si vous ne savez pas avec certitude (cf. videotalk), alors vous êtes en train de raconter une histoire.
Les histoires s'opposent souvent quand les couples ont un problème, et les gens sont convaincus que leur histoire est la bonne, que leur carte représente la réalité.
Or dans un couple, si quelqu'un gagne, les deux perdent.
Outil : utiliser des phrases exprimant la possibilité (« peut-être que », ...)
Prendre les histoires moins au sérieux et/ou en trouver une qui aide la relation
- Les **expériences** (l'étiquette pour décrire les sentiments internes, les sensations, les « films », les pensées automatiques, et sentiment de soi que chacun a).

Exemples classiques d'histoires :

- Voyance (« mind-reading »), au lieu de vérifier l'impression en demandant
- Explication causale
- Prédications
- Etiquetage (« labelling »)
- Généralisation (« les généralisations sont les gros mots de la thérapie : toujours, jamais, personne... ») → trouver une exception et la généralisation est battue en brèche
- Equivalences (que les gens ont pour des concepts comme l'amour, l'honnêteté, le soutien...)
- Evaluations (le thérapeute aide souvent les personnes à apprécier leurs différences en termes de valeurs)

Chapitre 2 – De la plainte à la collaboration – Plaintes, requêtes et éloges

Les couples en conflit utilisent typiquement des mots vagues, qui blâment et qui ferment les possibilités de changement. Or le potentiel pour des interprétations blessantes est grand.

Une technique : le **videotalk**, qui permet de faire ressortir des **plaintes liées aux actions**, des **requêtes liées aux actions**, et de faire des **éloges qui aient vraiment du sens**. Implique d'être **spécifique**.

Plaintes liées aux actions : spécifie ce que l'on n'aime pas ou n'a pas aimé à propos des actions de l'autre :

- Traduit des mots vides ou « valises » en termes spécifiques
- Celui qui écoute doit pouvoir entendre / voir comme si c'était en vidéo
- Se concentre sur les actions, les tons et le volume de la voix, des expressions faciales, des gestes et des mots spécifiques
- Permet au couple d'éviter de blâmer, de diagnostiquer et de généraliser
- Permet de parler d'incidents spécifiques
- Evite les attributions quant aux intentions et aux sentiments (« feelings »)

Requêtes liées aux actions : permet de dire ce qui marcherait mieux plutôt que les actions à propos desquelles on s'est plaint :

- Evite les requêtes qui cherchent à changer les sentiments, les attitudes ou la personnalité
- Force le plaignant à être spécifique à propos de ce qu'il veut ou voudrait que l'autre fasse différemment, et quand (moments et fréquence)

En cas d'objection à une requête :

- Prendre le mot valise et trouver une autre action spécifique qui pourrait être satisfaisante
- Trouver les intentions et les objections de chacun, et en construire un accord mutuel réaliste (« workable »)

Eloges qui ont du sens : spécifie ce que l'on aime à propos de ce quelqu'un a fait, entre les séances ou dans une situation particulière

- Amener les deux partenaires à utiliser le videotalk
- C'est ok de parler de catégories générales, tant que celui qui écoute a suffisamment d'exemples spécifiques pour comprendre ce que l'autre veut dire

Chapitre 3 – Changer l’interprétation de la situation – Interventions durant les sessions

Changer le cadre de référence de chaque personne par rapport au problème

Reconnaître sans être d’accord ni fermer les possibilités

Importance de créer un bon **rapport** avec les clients (que la personne se sente écoutée) :

- répéter, paraphraser, **reformuler**
- raconter des **histoires** qui montrent que vous comprenez ce dont parle le client (peuvent éventuellement inclure une forme de « confession », ce qui permet au client de reconnaître et de valider sa propre expérience ; particulièrement quand l’un des partenaires a été vu seul au début : reconnaître sans prendre part)
- utiliser des **mots de sensations** (« feeling words »)

Bénévolence sceptique

Bénévolence car les thérapeutes se soucient trop de la relation de couple pour laisser une imprécision potentielle qui blesse la relation passer inaperçue. Sceptique car dans le monde des histoires, la vérité scientifique ne peut pas être connue (cf. les enfants : « qui a commencé le premier ? »)

Jeter le **doute sur les explications** en

- reconnaissant les différents points de vue
- jetant le doute sur les explications (histoires) grâce à d’autres **histoires** (d’autres relations) et de **l’humour** ou en enseignant qu’une explication sur le fait que **les explications psychologiques ne sont pas fiables**, elles changent avec le temps et changeront sûrement à nouveau.

Articuler et canaliser : reformuler les propos des clients – le thérapeute comme traducteur du couple

Transformer les assertions blessantes (tournées vers le passé, répétitives) en des **requêtes de quelque chose de différent** (tourné vers le futur) retire la majeure partie de leur puissance.

- « Personne n’est à blâmer, et tout le monde est responsable »
- « Stop ! Ce que vous êtes en train de dire, c’est ce que vous faites chez vous, et cela ne marche visiblement pas. Trouvons une manière de dire ce que vous voulez dire qui ne va pas transformer l’autre en vilain petit canard »
- « Donc vous vous êtes senti blessé et auriez souhaité que il/elle ... »

Si l’on doit avoir des explications, alors ce doivent être des **explications qui facilitent le changement**.

- Utilisation d’un **langage inclusif** : recadrer pour inclure ce qui semblait incompatible (monter d’un niveau logique, sortir du double-lien négatif)
Favoriser les assertions qui mettent en exergue le côté **mutuel** et la **connexion**
- Trouver des **points communs** (particulièrement intéressants à trouver dans le domaine des **émotions** - tout le monde veut être aimé, et les gens qui viennent en thérapie se sentent souvent blessés) pour arriver à un **accord mutuel** et donc des **actions spécifiques**
« Vous n’avez plus rien en commun ?! C’est peut-être vrai, à part vos enfants... »
L’accord commun commence souvent par un **objectif vague** sur lequel le couple peut se mettre d’accord. Il faut ensuite définir les **actions spécifiques** qui vont mener à l’atteinte de cet objectif, ou clarifier les actions qui constituent le contenu des mots valises sur lesquels le couple est tombé d’accord.

Identifier les forces : rechercher les exceptions, ce qui a marché

Effet loupe : on a souvent l'impression que notre humeur dure depuis longtemps → poser des questions sur comment les choses allaient mieux

- Comment c'était quand vous êtes tombés amoureux ?
- Quelles actions faisiez-vous ?
- Des moments où la difficulté n'en était pas une ?
- Quels changements avez-vous vécu depuis que vous nous avez appelés (autonomisation du client, qui a fait les changements lui-même) ?

Métaphores pour de nouvelles compréhensions (rajouter des détails concrets : noms, lieux...)

Une histoire pour recadrer ceux qui **lisent dans l'esprit** des autres

Un couple est sur le point de célébrer ses 50 ans de mariage. Leur fille est en train d'organiser la fête, mais le mari, qui n'aime pas les célébrations, dit qu'il s'arrangerait pour être à l'étranger si une telle fête devait être organisée. La fille en parle avec sa mère qui lui dit qu'elle ne tient pas tant que ça à la fête, tant que son mari lui offre une douzaine de roses. « Tu le lui as dit ? » lui demande-t-elle. « Non. » Quand elle rentre chez elle et en parle à ses propres enfants, une de ses filles réagit : « On dirait que Mamie s'attend à ce que Papi lise dans son esprit, qui est assez illisible... »

Personne n'a envie de répéter toujours à l'autre ce qu'il doit faire, mais une période d'entraînement est parfois nécessaire

Une histoire pour aider à **aller dans la bonne direction**

*Dans un couple, le mari est très romantique et la femme très organisée. Une prescription leur est donnée de dire à l'autre 3 choses, en videotalk, que l'autre pourrait faire qui représenterait de l'amour pour lui. Le mari veut des choses romantiques (un picnic surprise, un appel à l'improviste, un câlin en plein milieu du ménage...) et sa femme des choses beaucoup plus pragmatiques (qu'il l'aide avec la vaisselle, qu'il s'arrange pour que le papier-peint soit remplacé, qu'il nettoie ses poils dans l'évier après s'être rasé...). La première étape a été d'aider le mari à changer sa croyance que seule sa définition de l'amour était la bonne, que des choses pragmatiques comme romantiques peuvent faire partie de l'amour. Cette prescription a si bien marché qu'ils ont fait une **habitude de commencer chaque journée en se demandant ce qu'ils pourraient faire qui seraient de l'amour pour l'autre.***

Une analogie pour quelqu'un qui **ne changera pas**

Un couple a été vu pour violence. La femme revient après un an, car elle veut apprendre à mieux gérer les « humeurs » de son mari (cris, insultes...). Elle a l'impression qu'il ne changera pas. Or c'est une dresseuse de chevaux. Quand le thérapeute lui demande ce qu'elle ferait avec un cheval qui serait impossible à dresser, ce à quoi elle répond du tac au tac « Mais il n'y a pas de cheval qui soit impossible à dresser ! Les 4 principes du dressage sont :

- *Sélectionner une méthode de dressage qui marche, avec laquelle on soit confortable et de l'utiliser avec consistance*
- *N'enseigner qu'une seule chose nouvelle à chaque session*
- *Ne jamais s'énerver et remettre la faute sur le cheval s'il n'apprend pas – si cela devait arriver, interrompre la session immédiatement*
- *Parfois laisser un peu de contrôle pour rester maître de la session (lâcher un peu les rênes lorsque le cheval se bat, et alors il arrête de se battre)*

A la fin de la session, le thérapeute lui dit qu'elle sait tout ce qu'elle a à savoir pour « dresser » son mari. Son visage s'illumine alors, et elle se trouve d'accord.

Chapitre 4 – Changer les actions – Interventions sur les schémas (pattern intervention)

Les habitudes et les schémas sont en quelque sorte devenus une **danse**. Nous essayons d'aider le couple à trouver de nouveaux pas pour danser **sans se marcher sur les pieds**

Recherche **d'aspects répétitifs** qui peuvent se changer par des actions

4 aspects qui peuvent changer les schémas :

- La **performance** (la manière d'agir)
- Le **contexte** (où ?...)
- La **séquence**
- Les **interactions**

Pour démonter les stéréotypes, faire en sorte que la personne qui a une étiquette (« label ») **agisse d'une manière qui remette en cause cette étiquette**

Transformer les clients en « rassembleurs d'informations » (puisque l'on ne peut pas observer tous les schémas d'interactions en cabinet) :

- Utiliser le videotalk pour décrire les séquences et schémas typiques
- Mettre en place, de manière collaborative, de nouvelles actions et manières de parler qui ont des chances de modifier le schéma

3 techniques pour faire venir l'autre membre du couple

- Par **l'inspiration** (devenir plus positif, agir de manière plus aimante rapidement)
- En **amadouant** – « coaxing by the therapist » (« toute histoire a deux côtés, variantes, je voudrais connaître la vôtre », « vous n'avez pas besoin de parler de vous si vous ne le voulez pas »)
- Par la **peur** (évoquer les conséquences de ne pas changer)

Chapitre 5 – Prescription de tâches – Changer entre les sessions

Pour augmenter les chances que les clients suivent la prescription de tâche :

- **Co-créer** la prescription, et la faire émerger de la conversation
 - Demander à l'autre 3 choses à faire qui seraient une preuve d'amour pour lui
 - Quand le couple est séparé : qu'est-ce qui doit arriver pour qu'ils puissent cohabiter
- Être **spécifique** (videotalk)
- Anticiper les **objections** et les barrières : qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de la faire ?
 - Quand il n'y a pas eu de relation sexuelle depuis longtemps, commencer par un massage...
 - Mettre de la musique fort pour créer de l'intimité (vis-à-vis des enfants par exemple)
- En faire (« frame it ») une **expérimentation** (2 semaines)
 - « Je me demande ce qui se passerait si, entre aujourd'hui et la prochaine session, expérimentiez... »
- Utiliser une manière de parler qui crée de **l'attente**
 - « *Après que vous avez fait ça...* », « *Quand vous faites cela...*, je voudrais que vous preniez en note... »
 - Raconter des **histoires** sur d'autres couples qui ont trouvé cette prescription si utile que... (ils ont pris pour habitude de se dire tous les matins ce qu'ils pourraient faire aujourd'hui pour se montrer leur amour)
- Utiliser le sens de **l'humour** (« j'aimerais être suffisamment riche pour pouvoir me payer une thérapie aussi chère et ne pas en suivre les conseils... »)
- Stimuler un peu le sens de la **compétition** (personne n'a envie de se retrouver devant le thérapeute sans avoir fait sa part du travail)
- Plus les difficultés sont tenaces, plus les **étapes** doivent être petites

Différents types de tâches :

- Intervention sur les **schémas**
- Construction de **capacités** (de communication, de résolution de conflit, de négociation...)
 - Tâche sur le *process* de la capacité à construire
 - Tâche spécifique à la capacité à construire
- Changement de **perceptions** (sur un aspect de la difficulté ou de leur relation que le couple n'avait pas remarqué)
 - Essayer de prendre l'autre sur le fait de quelque chose de bien
 - Faire quelque chose de spécial pour l'autre

Les tâches écrites (signer un papier) sont plus puissantes, plus engageantes que les tâches orales

Chapitre 6 – « *Unfinished business* » – Utiliser les rituels et les symboles pour résoudre des tragédies

Utiles...

- Quand des choses ne sont pas terminées (« *unfinished business* »),
- Quand quelqu'un est bloqué dans une phase de développement,
- Pour renforcer la séparation ou la connexion

2 types de rituels

- **Activités quotidiennes** (stabilité)
- **Cérémonies spéciales** (marquer les transitions)

3 fonctions

- Faciliter une **transition**
- Etablir **frontières** et/ou **connections**
- **Guérir** d'événements douloureux du passé

3 types de symboles (externaliser une expérience interne)

- Objets **reliés** – e.g. *une pierre représente le problème, et le client l'enterre, au cours d'un rituel*
- Objets/symboles **créés** – e.g. *poèmes, lettres, photos, dessins, sculptures de la situation ou de la personne, ou quoique ce soit d'autre construit par le client*
- **Icones** – *quoique ce soit qui ressemble à la personne*

6 rituels

- De **continuité** : des moments et activités qui donnent un sentiment de **connexion** (importance de moments « à eux » pour les couples) – e.g. *rester au lit pour discuter de sujets importants, ou des activités du jour ; rituel mensuel ou annuel*
- **D'inclusion/exclusion** : pour redéfinir les frontières autour de la relation ; particulièrement important dans le cas de famille recomposées – ex. *écrire une lettre commune au 3^{ème} expliquant l'engagement renouvelé des deux partenaires dans le mariage et demandant d'éviter tout contact*
- De **nettoyage**
- De **passage** : pour aider les gens à **redéfinir les rôles**, passer d'une phase à une autre (et obtenir validation et reconnaissance sociale de ce passage)
- Pour **laisser derrière, deuil** : pour faciliter ou concrétiser la fin d'une relation ou d'une connexion (importance du timing : s'assurer que suffisamment d'eau a coulé sous les ponts – discussions, expériences de vie, pardon)
- De **célébration**

5 phases

- Introduction / co-création (avec les clients)
- Préparation (rassembler les éléments nécessaires, choix du lieu et du moment)
- Réalisation
- Nettoyage (recommandation de faire un **bain rituel**, avec des éléments « spéciaux » comme des bougies, bain moussant...)
- Intégration / célébration (déclaration de retour à la vie sans la difficulté)

Chapitre 7 – Utiliser l’humour

L’humour permet...

- D’être moins sombre quant à la situation (implique de l’espoir) – cf. Paul Watzlawick : la situation est désespérée, mais pas sérieuse – « *The situation is hopeless, but not serious* »
- De modéliser une certaine légèreté d’esprit : rappelle au couple d’utiliser l’humour en dehors des sessions (dire quelque chose de rigolo au moment où une dispute était sur le point d’exploser)

Mise en garde : ne pas utiliser de manière blessante ou invalidant l’un ou les deux partenaires (on ne se moque pas des gens, mais on rigole avec eux – « *I’m not laughing at you, I’m laughing with you* »)

Axes possibles :

- Exagération de la situation et/ou du résultat
- Exagération du discours et/ou des actions
- Jeux de mots
- Histoires et blagues
- Choc et surprise (casser les vues rigides de l’un sur l’autre)

Chapitre 8 – Frontières, responsabilités et conséquences – Gérer les comportements destructeurs

En premier lieu, s'occuper des problèmes qui sont les plus destructeurs (potentiellement) pour la relation et / ou les individus

Pour faire sortir le couple de son « soap opéra » (feuilleton mélo-dramatique)

- S'assurer que les **requêtes sont claires** (une possibilité : si vous voulez que quelqu'un arrête de faire quelque chose, obtenez son attention et dites-le lui !)
- Changer les **schémas** (« patterns »)
- Placer les limites et **frontières des comportements** acceptables (en videotalk), claires et mesurables – éviter l'étiquetage qui blâme, invalide ou ferme les possibilités de changement ; faire suffisamment de changements pour ne plus se battre sur les étiquettes liées aux comportements
- (Faire s') Exprimer le **pouvoir personnel** : après des actions qui ont perturbé la relation, qu'est-ce qui va permettre d'éviter sa dissolution ? Quand l'un des membres du couple fait face à un comportement destructeur, lui **exprimer à quel point la personne est importante pour elle**, à quel point elle l'aime, et à quel point elle veut voir la relation passer le test du temps (« *Je t'aime et...* »)
- Donner les **conséquences** (≠haine, tentative de réformer l'autre) pour le fait de dépasser les limites – garder en tête que le but est une relation d'amour, sécurisée, et sa préservation. Ne marche pas toujours pour faire changer le comportement de l'autre, mais le met face à ses responsabilités ; et fait sortir l'autre de la position passive de victime
- (Faire) Demander **pardon** et réaffirmer son engagement de rester dans les limites

Comment coacher une personne qui a dépassé les limites à demander pardon

- Amener la personne qui a dépassé les frontières à reconnaître ce qu'elle a fait
- L'amener à demander pardon ou à faire quelque chose pour restaurer la confiance. Laisser la personne dont les frontières ont été dépassées décider si elle veut des excuses, et si oui, quelle sorte
- Amener la personne qui a dépassé les frontières à se réengager sur les limites qui ont fait l'objet d'un accord et à démontrer cet engagement dans l'action et dans le temps

Chapitre 9 – Gérer les relations dans les familles recomposées – Enfants, famille et divorce

Eviter le TRIANGLE

Eviter autant que possible de délivrer le message par une tierce personne

CIRCLE the wagons

Poser clairement les **limites** autour de la relation

Relation de couple, maritale ≠ Relation familiale, parentale

(temps sans les enfants, voyage hors du foyer, impliquer les enfants avec leurs amis et dans la vie sociale, porte de la chambre à coucher qui ferme à clef, règles de vie partagées clairement avec les enfants)

Vaut même après la dissolution du mariage

Le rôle de parent comme sujet de conflit marital : qu'est-ce qui est attendu des enfants, et comment les éduquer (« how to discipline them »)

Des règles pour les règles

- Avoir aussi peu de règles que possible
- Orienter au maximum les règles vers la **considération de l'espace et de la propriété des autres**
- Attribuer des conséquences très graves pour tout comportement qui mette la **vie en danger**

Step-parenting : le rôle de beau parent → le modèle du **COLOCATAIRE**, et éviter le TRIANGLE

Ce qui ne marche pas :

- Arriver dans la belle famille pour remettre les choses dans l'ordre (« set things right »)
- Essayer d'être direct le meilleur ami des enfants
- Dire au parent « biologique » ce qu'on aime ou pas de ses enfants (TRIANGLE)

Chapitre 10 – Quelle différence entre un vagin et une oreille – L'intimité et le sexe

Pour créer de l'intimité

- **Description video** de l'intimité : « Qu'avez-vous, qu'allez-vous faire quand vous vous sentez proche l'un de l'autre ? »
- Passer du **temps ensemble**
- Parler de certains types de choses / sujets
 - Sentiment de **vulnérabilité** (particulièrement pour les hommes – nécessite un sentiment de respect, ≠ ridicule)
 - Espoirs
 - Rêves
- **Toucher affectueux**
 - Retirer les barrières
 - Aider le couple à réaliser des actions qui favorisent l'intimité

Problématiques d'ordre sexuel

Une difficulté de **vocabulaire** : peu de **mots intermédiaires** entre l'argot et le langage médical

Stratégies

- Thérapie sexuelle **traditionnelle** : **toucher progressif** (organes génitaux exclus au début). Importance de séparer la pression de la performance (orgasme, érection...) de l'expérience d'être touché et excité
- Autres stratégies : video talk, changer les schémas, négocier des accords sur les interactions sexuelles
- **Normaliser** le sexe : « *C'est normal d'être impuissant, ça nous est tous arrivé !* »
- **L'intimité** résout souvent les problématiques sexuelles
- Favoriser **l'ouverture** dans la communication à propos du sexe : parler de sexe est **normal**, et **demander ce que l'on veut** est un prérequis pour une relation sexuelle de qualité.

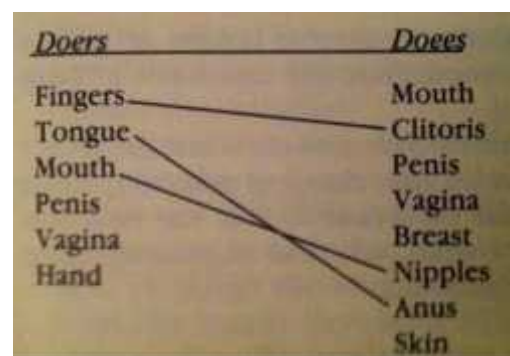
Session d'apprentissage du plaisir

Les partenaires sont à côté l'un de l'autre pendant au moins 1/2h. La personne qui reçoit des stimulations donne du **feedback** (possibilité de l'exprimer autrement qu'avec des mots, ex. **Squeeze technique** : presser un bras pour dire qu'on aime, et l'autre pour le contraire)

« *Vous préférez commencer à communiquer là-dessus chez vous ou dans le cabinet du thérapeute ?* »

Gérer l'ennui sexuel

- Changer de **lieu**
- Changer de **vêtements**
- Lire ou **partager des fantasmes** érotiques l'un avec l'autre
- Introduire des **variations dans les schémas** répétitifs
- Menu « **Mix and Match** »



Problématiques d'identité sexuelle

Une différence entre imagination et action, et entre imagination et identité (par rapport par exemples à des fantasmes homosexuels) – opportunité de prescription paradoxale : avoir les pensées à tel moment, etc.

Chapitre 11 – La colle à relations – Eliciter l'amour et l'engagement

Avant toute chose, nettoyer les difficultés, les miscommunications, les interactions destructrices, et les problèmes non résolus...

Puis commencer par se concentrer sur **l'amour**...

Puis échanger en **videotalk** sur ce qui constitue l'amour pour l'un et pour l'autre...

Puis amener l'un et l'autre à **reconnaître** que la carte de l'autre est valide (ex. que constitue un bon cadeau : une surprise ou de la satisfaction ?!)

Puis amener l'un et l'autre à **faire plus** de ce qui paraît être de l'amour pour l'autre...

Et pour aller encore plus loin, **accepter** l'amour tel qu'il est donné...

- Est-il donné de la seule manière dont l'autre dispose ?
- Comment apprendre à exprimer l'amour de nouvelles manières ?

Ne pas perdre de vue la « **big picture** » : dans le cadre d'un couple, quand l'un gagne, les deux perdent. Or les gens réservent souvent les **tons** les plus critiques et les plus méchants pour les personnes qu'ils aiment le plus