

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement auprès des couples

Lieu et date

Le 8 février 2018

Centre Saint-Pierre, 1212 rue Panet, Montréal (Québec) H2L 2Y7 de 8 h 30 à 16 h 45

Problématique

Selon John Gottman (1994), 69% des conflits des couples sont insolubles. S'aventurer vers la résolution de problèmes peut donc s'avérer difficile pour les couples comme pour les thérapeutes. Dans ce contexte, les approches de troisième vague telles que l'ACT peuvent être intéressantes dans la prise en charge des difficultés de couple du fait qu'elle met l'accent sur l'acceptation d'un côté et l'engagement comportemental de l'autre (Schoendorff, 2015).

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé « acte » - Hayes, Strosahl, Wilson, 1999, 2012) bénéficie d'une solide base empirique et de données probantes suggérant son efficacité pour de nombreux troubles psychologiques et comportementaux. L'ACT présente un modèle global solidement fondé dans une nouvelle théorie de la cognition, la théorie des cadres relationnels. Modèle transdiagnostique, l'ACT s'articule autour de six processus centraux: contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.

Cet atelier s'articule autour de l'adaptation aux couples du modèle des 6 étapes de la matrice ACT (Polk, Schoendorff, Webster & Olaz, 2015, chapitre 9).

Besoin

Les thérapies de troisième vague deviennent partie intégrante des prises en charge psychosociales aussi bien en pratique privée que dans le système de santé public ou encore dans les organisations et les contextes de coaching. Les intervenants ont besoin de formations axées sur l'intervention leur permettant de mettre en action les stratégies novatrices de ces approches dès leur retour de la formation.

Cet atelier expérimentiel/clinique d'un jour permet de découvrir comment adapter le modèle des six étapes de la Matrice ACT à la thérapie de couple. Il s'adresse aux intervenants à la recherche de nouveaux outils. Il est centré sur la pratique d'habiletés cliniques de l'ACT en thérapie de couple plutôt que sur une présentation didactique du modèle ou une discussion détaillée des cas cliniques des participants.

Objectifs d'apprentissage

Au terme de cet atelier, les participants sauront :

1. Présenter aux couples le point de vue ACT en utilisant la matrice.
2. Présenter aux couples les boucles coincées pour deux.
3. Présenter les hameçons aux couples.
4. Faire pratiquer la validation aux couples.
5. Présenter et faire pratiquer aux couples l'Aikido Verbal pour deux.
6. Présenter les enjeux déontologiques propre à la thérapie de couple.

Durée de la formation

Un atelier de 7 heures réparties sur une journée. Une attestation de participation (sept heures) sera remise.

Cet atelier fait partie du module *Compétences ACT* du programme de formation clinique supervisé de l'Institut de Psychologie Contextuelle.

Préalables

Nous recommandons avoir suivi une formation ACT sur les six étapes de la matrice ACT. Une alternative possible est la lecture de Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2015, ou encore de l'e-book gratuit de l'Institut de Psychologie Contextuelle sur les 6 étapes de la matrice.

Description de l'atelier

Cet atelier expérientiel/clinique d'un jour permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement adaptée au travail de couple au travers du modèle des six étapes de la matrice ACT.

Dans cet atelier, les participants pratiqueront autour de leur propre expérience des relations intimes des exercices qu'ils pourront proposer en travail de couple. Les participants repartent de l'atelier en possession de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs couples, y compris les plus difficiles.

Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique power point
- Jeux de rôles en petits groupes
- Travail expérientiel en petits groupes

Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant et la référence OPQ en vue de l'enregistrement des activités de formation continue du participant.

Public

Cliniciens et cliniciennes : psychologues, psychothérapeutes, sexologues, travailleurs sociaux, psychiatres, médecins infirmiers, et intervenants en santé mentale, comportementale, gestion du stress ou relation d'aide, nutritionnistes, conseillers d'orientation, coachs et étudiants de ces domaines.

Plan de cours (en 4 sessions de 105 minutes)

Les participants exploreront les aspects suivants :

Session 1 - Début de thérapie de couple et présentation du point de vue :

- Particularités de la thérapie de couple: les difficultés du couple se jouent devant nous. Centralité des Comportements Cliniquement Significatifs (Schoendorff & Maurage, 2011) et utilisation de ce qui se passe dans l'instant présent entre les partenaires.
- Questions éthiques et pièges courants (le « triangle infernal » (Cungi, 2005).
- Objectifs/buts de la thérapie de couple: Permettre à chaque partenaire de s'approcher de ce qui est important--que ce soit rester ensemble ou se séparer. La flexibilité psychologique pour deux.
- Évaluation initiale. Le questionnaire de couple de Tsai (2014). Évaluation globale d'insatisfaction dans le couple de Christensen (2012). Liens avec les CCS.
- Prise en charge. Présenter le point de vue de la matrice en couple (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016.)
- Centralité de l'observation des actions d'approche, visant une plus grande flexibilité psychologique du couple.

Session 2 – Les boucles coincées pour deux :

- Analyse fonctionnelle des actions d'éloignement, critère d'efficacité (Schoendorff, Grand, Bolduc, 2011; Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016.).
- Les boucles coincées pour deux.(Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016.)
- Identifier comment ce qui nous attire initialement chez nos partenaires en vient à nous hameçonner avec le temps. 69% des conflits de couple sont insolubles (Gottman, 1994). Importance de l'acceptation des différences. Où les placer dans la matrice/identification des différences et acceptation.
- Utiliser les hameçons en couple (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016.)
- Exercice expérientiel : présenter les boucles coincées
- Zone de confort et zone de prendre soin de soi.

Session 3 - Validation et Aikido Verbal pour deux :

- Importance de la validation dans les couples : Faire pratiquer la validation à chaque partenaire
- Présenter et utiliser la fiche d'Aikido verbal pour 2 (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2015.)
- Entraîner la pratique du « Oui et...» autour de la matrice.
- Fiche de liaison de couple (Schoendorff, 2015)
- Traiter les comorbidités (Dépression, TPL, consommations et les infidélités)

Session 4 – Exercice de la matrice de couple :

- Deux tours autour de la matrice
 - (1) Tour individuel
 - (2) Tour de couple
- Retour sur la journée

FORMATEURS

Marilyne Beauchemin, M.A, est sexologue et psychothérapeute, membre en règle de l'OPSQ et détentrice d'un permis comme psychothérapeute émis par l'OPQ. Elle exerce en clinique privée où elle intègre la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (l'ACT), basée sur l'approche cognitivo comportementale de troisième vague comme principale approche en sexothérapie individuelle et conjugale. Elle accompagne ses clients dans la mise à jour de leurs habitudes sexuelles et de leurs fonctions afin qu'ils cheminent vers le sentiment de vivre une vie intime et de couple plus engagée et authentique, tout en s'entraînant à une plus grande flexibilité psychologique. Son expérience clinique auprès des couples et ses nombreuses formations en thérapie basée sur l'acceptation et l'engagement lui ont permis de prendre conscience de l'efficacité et des bienfaits dans son travail clinique et de centrer ses intérêts professionnels vers le développement d'outils cliniques actualisés pour traiter différentes problématiques sexuelles personnelles et conjugales.

Jean-Marc Perreault, M.Ed., est psychologue membre de l'OPQ. Il travaille en pratique privée dans les villes de Mascouche et Terrebonne. Ayant découvert l'ACT en 2013, il intègre cette approche dans son travail au quotidien. Il s'investit d'ailleurs de plus en plus au sein de la communauté de l'ACT dans laquelle il se retrouve parmi des gens riches d'une humanité des plus nourrissantes.

Possédant une formation novatrice sur la gestion participative des équipes et des rencontres, il donne aussi des formations à divers organismes et entreprises. Il est d'ailleurs reconnu pour sa passion et sa grande capacité à transmettre du contenu de façon attrayante.

Il travaille actuellement sur un projet de clinique multidisciplinaire qui aura comme valeur de base l'intégration des principes sous-jacents de l'ACT.

Jean-Marc est père de 4 enfants, dont un couple de jumeaux. Il aime passer du temps avec sa famille, il adore apprendre et les projets d'équipe le stimulent profondément!

Évaluation

Les participants seront invités à remplir un questionnaire d'évaluation de l'atelier en ligne pour évaluer la qualité de l'atelier, de la présentation, des matériaux, du formateur et l'accomplissement des objectifs d'apprentissage, suivi par une questionnaire à trois (3), six (6) et douze (12) mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

Tarifs

Prix en pré-inscription* (taxes en sus) : 225,00\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 100,00\$

Prix régulier (taxes en sus) : 240,00\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 115,00\$

Possibilité de Bourse Vos Valeurs en Action ; Consultez notre site.

** Nous offrons aux participants de s'inscrire jusqu'à deux (2) semaines, soit 14 jours, avant l'atelier afin de bénéficier de prix réduits (pré-inscription).*

Politique d'annulation

- Si l'atelier est annulé, remboursement intégral.
- Si le participant annule son inscription : plus de 2 semaines avant la formation, frais administratifs de \$50.
- Moins de deux semaines avant l'atelier, remboursement de 50%.
- Aucun remboursement moins de cinq (5) jours avant l'atelier.

Références

- Cungi, C. (2006) L'Alliance Thérapeutique, Paris : Retz.
- Christensen, A. & Jacobson, N.S (2012) Couples en difficulté : accepter ses différences. Bruxelles : DeBoeck.
- Christensen, A. & Jacobson, N.S (2012), Acceptance and Change in Couple Therapy, A therapist guide to transforming relationships. New York : Norton, 1996
- Gottman, J.M. (1994) The Marriage Clinic, a scientifically-based marital therapy. Norton.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition) - New York, NY: The Guilford Press.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M. & Olaz, F. (2016) Matrix Work with couples, in The Essential Guide to the ACT Matrix, New Harbinger.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M. & Olaz, F. (2016) The Essential Guide to the ACT Matrix, New Harbinger.
- Schoendorff, B. & Maurage, F. (2011). La thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle. in I. Kotsou & A. Heeren (Eds.) Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague. Bruxelles : deBoeck.
- Schoendorff, B. (2015) Cas clinique de thérapie de couple ACT, in ACT: Applications thérapeutiques, J.C. Seznec (Ed.), Dunod. pp. 332-351.
- Schoendorff, B. (2015). Fiche de liaison pour couple (adapté de Tsai, 2008). Institut de Psychologie Contextuelle.
- Tsai, M. (2014). Couples Questionnaire. Disponible en ligne : (<http://functionalanalyticpsychotherapy.com/tools-for-therapists-2014/>).