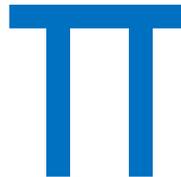


Modèle d'intimité relationnelle pour la thérapie de couple

*Une feuille de route vers une relation saine et enrichissante pour tous les couples**

LUC A. DUMOUCHEL, M.A.

« Nos partenaires ne nous laissent tomber que dans la mesure où l'on leur en donne la permission. » LAD



Ce modèle traite de la façon de surmonter, au sein d'une relation, le contrôle, la compétition, le manque de responsabilité, la manipulation, les blessures relationnelles, l'insécurité, la confusion et l'insatisfaction.

Il traite également de la façon d'atteindre l'autonomisation, la collaboration, le sens de responsabilité, la responsabilisation, la guérison, la sécurité, la croissance, l'amour, la connexion, l'assurance, le bonheur et, en bout de ligne, l'intimité réciproque.

** Avis à l'intéressé-e : toute relation recèle les bagages du passé... alors serrez-vous la ceinture pour le voyage de votre vie !*



Modèle d'intimité relationnelle pour la thérapie de couple

Une feuille de route vers une relation saine et enrichissante pour tous les couples

LUC A. DUMOUCHEL, M.A.

« Nos partenaires ne nous laissent tomber que dans la mesure où l'on leur en donne la permission. » LAD

I. AXE DE LA MATRICE RELATIONNELLE - SYNTHÈSE [genèse de la carence et direction thérapeutique]

Carte des habiletés relationnelles	[carences relationnelles d'enfance / traumatismes et absence de modèles sains et nourriciers] ▼	[éducation sécurisante / positive et modeling sain / amour et regard positif] ▼	[carences relationnelles d'enfance / traumatismes et absence de modèles sains et nourriciers] ▼
A) Empreinte relationnelle (influence de l'enfance)	Attachement incomplet + blessures + vide émotif Résultat: méfiance, co-dépendance, doute ▼	Attachement sain/suffisant + estime + lien solide Résultat : confiance, autonomie, assurance ▼	Attachement incomplet + blessures + vide émotif Résultat: méfiance, contre-dépendance, doute ▼
B) Marque relationnelle (impact profond à long terme)	Peur de l'abandon (peur de se faire laisser tomber) et base pour la ▼ Co-dépendance	Base relationnelle stable et attachement sécurisant pour une ▼ Inter-dépendance	Peur de l'intrusion ou du rejet (peur d'être contrôlé-e) et base pour la ▼ Contre-dépendance
C) Plan directeur relationnel (résultat relationnel)	Système inefficace et de non-collaboration victime / blessure / hors contrôle / contrôlant / solitude	Système efficace, collaboratif, intime empathie / souci / centré / connexion / lien	Système inefficace et de non-collaboration apathie / blessure / hors contrôle / contrôlant / solitude
D) Réimpression relationnelle (processus thérapeutique)	▶▶▶ Système plus efficace, collaboratif, intime empathie / souci / centré / connexion / lien	▼ Système efficace, collaboratif, intime (= relation aimante) empathie / souci / centré / connexion / lien	◀◀◀ Système plus efficace, collaboratif, intime empathie / souci / centré / connexion / lien

II. AXE DES POSITIONNEMENTS RELATIONNELS

Attributs généraux	Co-dépendance	Inter-dépendance	Contre-dépendance
A) Focalisation directionnelle	■ - - - - Alter-centrique - - - - ▶ (/)	■ - - - - ▶ « Centré » ◀ - - - - ■ (I)	■ - - - - Égocentrique - - - - ▶ (/)
B) Focalisation temporelle	passé: Ce qui aurait dû avoir lieu! (négatif / manquant)	présent: Ce qui est. (neutre / réel / positif)	avenir: Ce qui pourrait être? (projection / manquant)
C) MO (modus operandi) d'expression	émotionnel (aux dépens du rationnel)	rationnel + émotionnel (équilibré)	rationnel (aux dépens de l'émotionnel)
D) Stratégies d'adaptation principales	préoccupation / dépendance / cramponnage amplification (exagération) « rétro-projection »...	ancrage connexion centration	évitement / indépendance / isolement / retrait réduction (indifférence / mépris) projection...
E) Communication	centrée sur l'autre, imprécise, fermée, biaisée	communication claire, précise et ouverte	centrée sur soi, incomplète, imprécise, fermée
F) Mode de réduction de l'anxiété	sur-émotionnel/absence de gestion émotionnelle (souvent aux dépens de soi / autrui / relation)	auto-réconfort et communication saine (respect de soi, de l'autre et de la relation)	retrait / évitement / sur-rationalisation (souvent aux dépens de soi / autrui / relation)

III. AXE DES HABILITÉS RELATIONNELLES **

** Toutes sont nécessaires afin d'établir un engagement complet au sein d'une relation enrichissante et mutuelle.

III. AXE DES HABILITÉS RELATIONNELLES **			
** Toutes sont nécessaires afin d'établir un engagement complet au sein d'une relation enrichissante et mutuelle.			
A. Chimie relationnelle (à base socio-physiologique)			
1) Attrait physique	Attrait très fort (ou faible) vis-à-vis de l'autre →	Attrait mutuel	← Attrait très fort (ou faible) vis-à-vis de l'autre
2) Passion (hormones)	Hausse (ou absence) des niveaux de passion →	Niveaux de passion et de stimulation partagés	← Hausse (ou absence) des niveaux de passion
3) Intérêts communs	Collusion avec les intérêts/goûts de l'autre →	Intérêts communs partagés	← Collusion avec ses propres intérêts/goûts
4) Chimie des double-contraintes	BLPR / schémas / transférentiels →	S / O	← BLPR / schémas / transférentiels
B. Autonomie relationnelle (habiletés intellectuelles)			
1) Centre de contrôle	Externe: Autrui contrôle ma vie et mes décisions →	Interne : Je contrôle ma propre vie / événements.	← Externe : Autrui contrôle ma vie et mes décisions
2) Positions existentielles	≠ OK : Je suis (pas) OK, tu es (pas) OK →	OK : Je suis OK, tu es OK	← ≠ OK : Je suis (pas) OK, tu es (pas) OK
3) État de l'ego //Modes schémas	Positions Enfant / Victime (ou Persécuter) → // accommodateur / sur-compensateur →	Position de l'Adulte	← Positions Parent Critique /Persécuter (ou Victime) ← // protecteur détaché / parent punitif
4) Focalisation directionnelle	Alter-centrique : focalisation excessive vers l'autre →	Inter-directionnel : Centré sur soi et la relation	← Alter-centrique : focalisation excessive vers soi
5) Permanence de l'objet relation.	Ponctuelle : Oubli de l'amour de l'autre (et de soi) →	Constante : Sentiment de lien constant avec l'autre	← Ponctuelle : Oubli de l'amour de l'autre (et de soi)
C. Autonomie émotionnelle (habiletés émotionnelles)			
1) Régularisation affective	Dérégulée : affect « expansif » →	Régulée : affect équilibré	← Dérégulée : affect « rétractile »
2) Auto-réconfort	Incapacité/difficulté à se consoler soi-m et l'autre →	Capacité à se consoler soi-même et l'autre	← Incapacité à se consoler soi-même et l'autre
3) Deuil / Acceptation	Incapacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier →	Capacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier	← Incapacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier
D. Intimité relationnelle (habiletés liées à l'interdépendance)			
1) Empathie	Empathie excessive à ses dépens /ceux de l'autre →	Empathie équilibrée / adéquate	← empathie insuffisante à ses dépens / autre
2) Identification des besoins	Besoins non-identifiés / imprécis / désavoués →	Besoins identifiés, clairs et affirmés	← Besoins non-identifiés / imprécis / désavoués
3) Expression des besoins	Malsaine/inefficace - passive: inhibition,manipulation→ - hostile: plainte, critique, attaque, mépris...	Saine: Offre et demande de soutien (de façon continue et pendant les conflits)	← Malsaine/inefficace- passive: inhibition,manipulation - hostile : mépris/indifférence, retrait, attaque...
4) Collaboration des besoins	Compétition : Toi contre Moi... et c'est parti ! →	Collaboration et leadership partagés	← Compétition : Moi contre Toi... et c'est parti !
5) Conciliation / Réconciliation	Incapacité à réparer la relation (ex: s'excuser) →	Capacité à concilier et à réparer la relation	← Incapacité à réparer la relation (ex: s'excuser)
E. Engagement (Habiletés de connexion et de liaison)			
1) Optimisme / espoir	Pessimiste : « Ça ne va pas s'améliorer ! » →	Optimiste : « On va surmonter nos difficultés. »	← Pessimiste : « Ça ne va qu'empirer ! »
2) Réengagement	Difficulté / Incapacité à se réengager relationnellement→	Réengagement continu de la relation	← Difficulté/Incapacité à se réengager relationnellement

Source bibliographique : Dr. Eric Berne (analyse transactionnelle), Dr. John Bowlby et Dr. Mary Ainsworth (théorie de l'attachement), Dr. Erik H. Erikson (stades psychosociaux du développement), Dr. Martha Stark (*modes de l'action thérapeutique*), Dr. Robert J. Steinberg (A Triangular Theory of Love, Psychological Review, Vol 93(2), Apr 1986, 119-135.), Père Yvon St-Arnaud (théorie du Bien Le Plus Recherché), Dr. Barry Weinhold & Dr. Janae B. Weinhold (*La peur de l'intimité & Breaking Free of Co-dependency Trap*), Dr. Jeffrey Young (la thérapie des schémas).

Modèle d'intimité relationnelle pour la thérapie de couple – une synthèse

II. AXE DES POSITIONNEMENTS RELATIONNELS			
	Co-dépendance ■ - - - - Alter-centrique - - - - ►	Inter-dépendance ■ - - - - ► « Centré » ◀ - - - - ■	Counter-Dependency ■ - - - - Égo-centrique - - - - ►
	TT		
III. AXE DES HABILITÉS RELATIONNELLES	Objectifs thérapeutiques		
A. Chimie relationnelle (à base socio-physiologique)			
1) Attrait physique	Attrait très fort (ou faible) vis-à-vis de l'autre →	Attrait mutuel	← Attrait très fort (ou faible) vis-à-vis de l'autre
2) Passion (hormones)	Niveaux de passion surélevés ou absents →	Niveaux de passion et de stimulation partagés	← Niveaux de passion surélevés ou absents
3) Intérêts communs	Collusion avec les intérêts / goûts de l'autre →	Intérêts communs partagés	← Collusion avec ses propres intérêts / goûts
4) Chimie des double-contraintes	BLPR / schémas / transférentiels →	S / O	← BLPR / schémas / transférentiels
B. Autonomie relationnelle (habiletés intellectuelles)			
1) Centre de contrôle	Externe : Autrui contrôle ma vie et mes décisions →	Interne : Je contrôle ma propre vie / événements.	← Externe : Autrui contrôle ma vie et mes décisions
2) Positions existentielles	≠ OK : Je suis (pas) OK, tu es (pas) OK →	OK : Je suis OK, tu es OK	← ≠ OK : Je suis (pas) OK, tu es (pas) OK
3) États de l'ego et Modes des schémas	Positions Enfant / Victime (ou Persécuteur) → Modes : accommodateur / sur-compensateur →	Position de l'Adulte	← Positions Parent Critique / Persécuteur (ou Victime) ← Modes : protecteur détaché / parent punitif
4) Focalisation directionnelle	Alter-centrique : focalisation excessive vers l'autre →	Inter-directionnel : Centré sur soi et la relation	← Alter-centrique : focalisation excessive vers l'autre
5) Permanence de l'objet relation.	Ponctuelle : Oubli de l'amour de l'autre (et de soi) →	Constante : Sentiment de lien constant avec l'autre	← Ponctuelle : Oubli de l'amour de l'autre (et de soi)
C. Autonomie émotionnelle (habiletés émotionnelles)			
1) Régularisation affective	Dérégulée : affect « expansif » →	Régulée : affect équilibré	← Dérégulée : affect « rétractile »
2) Auto-réconfort	Incapacité à se consoler soi-même et l'autre →	Capacité à se consoler soi-même et l'autre	← Incapacité à se consoler soi-même et l'autre
3) Deuil / Acceptation	Incapacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier →	Capacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier	← Incapacité à accepter la perte / le changement, à laisser aller, à lâcher prise et à se réconcilier
D. Intimité relationnelle (habiletés liées à l'interdépendance)			
1) Empathie	Empathie excessive à ses dépens/ceux de l'autre →	Empathie équilibrée / adéquate	← empathie insuffisante à ses dépens/ceux de l'autre
2) Identification des besoins	Besoins non-identifiés / imprécis / désavoués →	Besoins identifiés, clairs et affirmés	← Besoins non-identifiés / imprécis / désavoués
3) Expression des besoins	Malsaine – passive : inhibition, manipulation → - hostile : plainte, critique, attaque (mépris)...	Saine : Offre et demande de soutien (de façon continue et pendant les conflits)	← Malsaine – passive : inhibition, manipulation... - hostile : mépris/indifférence, retrait, attaque...
4) Collaboration des besoins	Compétition : Toi contre Moi... et c'est parti ! →	Collaboration et leadership partagés	← Compétition : Moi contre Toi... et c'est parti !
5) Conciliation / Réconciliation	Incapacité à réparer la relation (ex : s'excuser) →	Capacité à concilier, et à réparer la relation	← Incapacité à réparer la relation (ex : s'excuser)
E. Engagement (Habiletés de connexion et de liaison)			
1) Optimisme / espoir	Pessimiste : « Ça ne va pas s'améliorer ! » →	Optimiste : « On va surmonter nos difficultés. »	← Pessimiste : « Ça ne va qu'empirer ! »
2) Réengagement	Difficulté / Incapacité à se réengager relationnel. →	Réengagement continu de la relation	← Difficulté / Incapacité à se réengager relationnel.
I. AXE : MATRICE RELATIONNELLE (Influence de l'enfance)	Carences relationnelles d'enfance / traumas et absence de modèles sains et nourriciers	Éducation sécurisante / positive et modeling sain / amour et regard positif	Carences relationnelles d'enfance / traumas et absence de modèles sains et nourriciers