Thérapie Développementale de Couple pour les Traumas Complexes : Groupes des couples durant la COVID

Manuel du Thérapeute

AUTEURE
Heather B. MacIntosh, Professeur(e) agrégé(e), Directeur -rice du programme, Université McGill

CONTRIBUTRICES
Sarah McNamee
Emilie Marzinotto
Jamie Zarn
Jackson Ezra Hagner
Ainsley Jenicek

ÉQUIPE DE RECHERCHE
Assistantes de recherches : Miles Cooke, Aicha Farhat, Jackson Hagner, Sarah McNamee, Emilie Marzinotto
Stagiaires: Nadia Argueta, Ojasvi Bhardwaj, Jélénia Cyrise, Cayley Deane, Claire Gregor, Jackson Hagner, Tawnie Lahache, ME Louis, Verity Ly, Frédrique MacDougall, Sarah McNamee, Krishna Makhania, Myrlie Marcelin, Emilie Marzinotto, Kae Parker, Jamie Zarn
Thérapeutes: Sarah Burley, Jackson Hagner, Ainsley Jenicek, Stephen Legari, Heather B. MacIntosh, Rachel Starr, Sèdami Gwladys Tossa
Consultante: Melissa Jacobs Swamp

ILLUSTRATIONS
Kathleen Weldon

RÉVISION LINGUISTIQUE
P. Rose Primeau

REMERCIEMENTS
Ce projet est financé par le Fonds d'aide aux victimes d'actes criminels (FAVAC) du Gouvernement du Québec.

Table des matières

Introduction 1
Organisation du manuel 3
Recrutement et préparation du groupe 5
Communications électroniques avec les participants 7
Séance 1 : Introduction et les impacts de la Covid–19 8
Objectifs 8
Considérations thérapeutiques 8
Préparation 8
Fiches accompagnement 8
Semaine 1: Déroulement 9
Fiche 1.1 – Diapositives semaine 1 10
Fiche 1.2 – Fiche-info : Impacts de la COVID 23
Fiche 1.3 – Exercice de respiration carrée 26
Fiche 1.4 – Pistes de réflexion semaine 1 27
Séance 2 : Impacts des traumas 28
Objectifs 28
Considérations thérapeutiques 28
Préparation 28
Fiches d'accompagnement 28
Semaine 2: Déroulement 29
Fiche 2.1 – Diapositives Semaine 2 30
Fiche 2.2 – Fiche-info : Impacts des traumas 44
Fiche 2.3 – Pistes de réflexion semaine 2 46
Séance 3 : Régulation des émotions 47
Objectifs 47
Considérations thérapeutiques 47
Préparation 47
Fiches d'accompagnement 47
Semaine 3 : Déroulement 48
Fiche 3.1 – Diapositives semaine 3 49
Fiche 3.2 – Fiche-info : Trauma et régulation des émotions 61
Fiche 3.3 – Exercice d'exploration des relations émotionnelles apprises 63
Fiche 3.4 – Pistes de réflexion semaine 3 64
Séance 4: Attachement 65
Objectifs 65
Considérations thérapeutiques 65
Préparation 65
Fiches d'accompagnement 65
Semaine 4: Déroulement 66
Fiche 4.1 – Diapositives semaine 4 67

Fiche 4.2 – Fiche-info : Trauma et attachement 87
Fiche 4.3 – Exercice : Séquence d'interactions sécurisantes 88
Fiche 4.4 – Pistes de réflexion semaine 4....89

Séance 5: Mentalisation....90

Objectifs....90
Considérations thérapeutiques 90
Préparation....90
Fiches d'accompagnement 90
Semaine 5: Déroulement 91

Fiche 5.1 – Diapositives semaine 5....92
Fiche 5.2 – Fiche-info : Mentalisation 108
Fiche 5.3 –Exercice: Se mettre en mode mentalisation....111
Fiche 5.4 – Pistes de réflexion semaine 5....112

Séance 6 : Attachement et mentalization (révision)....113

Objectifs....113
Considérations thérapeutiques 113
Préparation....113
Fiches d'accompagnement 113
Semaine 6 : Déroulement 114

Fiche 6.1 – Diapositives semaine 6....115
Fiche 6.2 – Exercice : Développer ses capacités de mentalisation 130
Fiche 6.3 – Pistes de réflexion semaine 6....131

Séance 7 : Émotions primaires & secondaires et le cycle négatif 132

Objectifs....132
Considérations thérapeutiques 132
Préparation....132
Fiches d'accompagnement....132
Semaine 7 : Déroulement 133

Fiche 7.1 – Diapositives semaine 7....134
Fiche 7.2 – Fiche-Info : Les cycles négatifs 148
Fiche 7.3 – Exercice : Notre cycle négatif....149
Fiche 7.4 – Pistes de réflexion semaine 7....150

Séance 8: La honte 151

Objectifs....151
Considérations thérapeutiques 151
Préparation....151
Fiches d'accompagnement 151
Semaine 8 : Déroulement 152

Fiche 8.1 – Diapositives semaine 8....153
Fiche 8.2 – Info-fiche : La honte et le trauma....168
Fiche 8.3 – Exercice : Mentalisation dyadique pour dissiper la honte ensemble 170
Fiche 8.4 – Pistes de réflexion semaine 8....171

Séance 9 : Répétitions traumatique dyadiques (RTD) 172
Objectifs 172
Considérations thérapeutiques 172
Préparation 172
Fiches d'accompagnement 172
Semaine 9 : Déroulement 173
Fiche 9.1 – Diapositives semaine 9 175
Fiche 9.2 – Fiche-info : Les répétitions traumatiques dyadiques 188
Fiche 9.3 – Exercice : Résolution de conflits dyadique 190
Fiche 9.4 – Exercise : Rythme et régulation 191
Fiche 9.5 – Pistes de réflexion semaine 9 192
Séance 10 : Récapitulation et conclusion du groupe 193
Objectifs 193
Considérations thérapeutiques 193
Préparation 193
Fiches d'accompagnement 193
Semaine 10 : Déroulement 194
Fiche 10.1 – Diapositives semaine 10 195
Conclusion et prochaines étapes 217

Introduction

Au début de la pandémie de Covid–19, la détresse reliée aux enjeux de santé mentale est montée en flèche alors que l'accès aux services est devenu encore plus difficile. Pour les survivant.es de traumatismes et les personnes qui ont été victimes d'actes criminels, la pandémie a posé des défis importants aux capacités émotionnelles et relationnelles déjà taxées. La clinique de thérapie conjugale et familiale (TCF) et le laboratoire sur les traumas et les relations interpersonnelles de McGill, dirigés par docteure Heather B. MacIntosh, fournissaient déjà la thérapie développementale de couple pour les traumas complexes (TDCTC) aux couples survivants au trauma. Au cours des premiers mois de la pandémie, les demandes de services ont augmenté plus rapidement que ce qui pouvait être absorbé par la clinique. Une opportunité de financement provenant du ministère de la Justice du Québec pour fournir des services aux victimes d'actes criminels a permis au Dr. MacIntosh et aux stagiaires de la clinique, et aux thérapeutes affiliés de mettre sur pied des groupes de TDCTC, offrant les étapes 1 et 2 du modèle en virtuel afin de mieux répondre aux besoins des couples survivants de trauma pendant la pandémie.

La TDCTC (MacIntosh, 2019) a été développée pour travailler avec les couples qui ont subi des traumas, en particulier pendant des périodes développementales importantes. It s'agit d'un modèle de thérapie de couple manualisé, basé sur les données probantes et limité dans le temps qui repose sur les fondements de l'attachement, de la régulation des émotions et de la mentalisation. Le modèle original en quatre étapes intègre la psychoéducation sur des concepts tels que l'attachement, la régulation des émotions et la mentalisation, afin d'aider les couples à se familiariser avec ces capacités développementales. La deuxième étape développe et renforce des compétences développementales. La troisième étape s'agit de travail analytique plus approfondi sur les souvenirs traumatiques, les défis liés à la sexualité et le développement de la sécurité de l'attachement, et le modèle se termine avec la quatrième étape de consolidation. La TDCTC vise explicitement à garantir l'accès à un traitement de la détresse du couple et des symptômes complexes de traumatisme aux couples issus de groupes en quête d'équité, notamment les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenre et queer (LGBTQ+), les personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC), les réfugiés et les migrants forcés, ainsi que les personnes confrontées à d'importants facteurs de stress socio-économiques.

Pour le programme, notre équipe a développé un programme de dix semaines pour les étapes 1 (psychoéducation) et 2 (renforcement des compétences), en mettant l'accent sur l'impact de la Covid–19 sur les personnes ayant survécu aux traumatismes et leurs relations de couple. Sur une période de deux ans, nous avons eu l'occasion d'offrir huit groupes séquentiels LGBTQ+, PANDC et ouverts à tous, en français et en anglais. Ces couples souvent en train de confronter des défis complexes issus de l'intersection du trauma et de la victimisation criminelle avec le stress élevé, l'isolement et les impacts uniques de la pandémie. Nos thérapeutes agréés, les stagiaires de la clinique de TCF de McGill et les couples participants ont fourni des rétroactions précieuses qui nous ont permis de continuer à réviser et à améliorer le matériel et les approches d'intervention, ce qui a abouti au manuel de traitement auquel vous accédez ici. Dans ce manuel, vous trouverez tout le matériel nécessaire à la mise en œuvre de groupes de la première et de la deuxième étape du TDCTC, avec ou sans module Covid–19. De plus, vous pouvez accéder au cahier du participant accompagnateur pour les couples, qui peut être utilisé en complément au processus de groupe de couple.

Nous vous recommandons de lire le manuel de traitement (Developmental Couple Therapy for Complex Trauma : A manual for therapists, Routledge, 2019) afin de vous familiariser avec la raison d'être, le développement et le processus du modèle TDCTC, avant de mettre en place les groupes dans votre organisation. Pour contacter notre équipe afin de discuter de la mise en œuvre d'un groupe TDCTC dans votre organisation, veuillez contacter Dre Heather B. MacIntosh à heather.macintosh@mcgill.ca.

Organisation du manuel

Le manuel suivant décrit en détail un programme de groupe virtuel de dix semaines pour les couples touchés par le trauma complexe, basé sur les deux premières étapes du modèle de thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC). Chacune des dix séances est conçue pour durer deux heures, avec une pause de dix minutes à peu près à mi-parcours.

Chaque semaine est structurée de la même manière. Tout d'abord, les participants sont accueillis dans le groupe et reçoivent une vue d'ensemble de la séance à venir. Une courte activité d'orientation et d'accueil est conçue pour aider les participants à faire la transition de leur vie quotidienne pour se déposer dans la séance de groupe. Ceci est d'autant plus important puisque les signaux traditionnels d'un programme en personne – déplacement, salle d'attente, espace dédié – sont absents du format virtuel. Les activités exactes qui sont utilisées sont moins importantes que la ritualisation de ces activités d'une semaine à l'autre, les thérapeutes sont invités à utiliser des activités qui leur sont familières et qu'ils utilisent déjà dans leur pratique. Ces activités aident également à définir le cadre, ou le contenant thérapeutique, du programme. En l'intégrant dans la routine hebdomadaire, le processus de groupe devient prévisible et routinier, ce qui peut contribuer à atténuer l'hypervigilance et à aider les participants à se concentrer. La première moitié du groupe est généralement composée d'un temps de discussion ouvert pour réfléchir et se remémorer le matériel de la semaine précédente (ou, la première semaine, pour les introductions), et une activité didactique – soit une révision du matériel précédent, soit un module de psychoéducation. Une pause est suivie d'un autre module psychoéducatif et, au fil des semaines, d'exercices pour aider les participants à mettre la théorie en pratique. Les séances se terminent par un autre exercice d'orientation ritualisé, conçu pour sortir de l'état d'esprit de la thérapie pour retourner au quotidien.

Chaque semaine, le manuel pour le thérapeute décrit les objectifs et un bref ensemble de considérations thérapeutiques pour la semaine, sur la base du matériel et de nos observations lors d'une étude pilote du programme de groupe. Une courte liste de matériel pour aider les thérapeutes à se préparer avant le groupe est fournie, ainsi qu'une liste des documents à distribuer aux participants pour la semaine. La dernière semaine du programme, les participants reçoivent également l'ensemble du cahier d'exercices des participants en un seul fichier PDF – nous avons pris la décision de ne pas fournir le matériel aux participants à l'avance afin de les aider à rester dans le moment présent avec le matériel et les exercices présentés. Pour chaque semaine, nous fournissons également aux thérapeutes un « déroulement de la séance » décrivant les principales activités de la séance et le temps approximatif consacré à chaque activité. Il n'est pas nécessaire ni recommandé de suivre à la lettre les horaires suggérés, car les thérapeutes doivent s'adapter aux besoins et au style du groupe (certains groupes sont plus bavards pendant les périodes de partage, tandis que d'autres préfèrent consacrer plus de temps aux exercices, par exemple). Cependant, les heures de début et de fin ainsi que la pause doivent être respectées afin de maintenir le cadre thérapeutique.

Le manuel du thérapeute contient également une section visant à aider les thérapeutes à recruter et à préparer le groupe, ainsi qu'une section de conclusion.

Un cahier d'accompagnement destiné aux participants est conçu pour être remis section par section aux participants au fur et à mesure de l'avancement du programme : une section d'introduction est remise avant la première semaine et une section supplémentaire est envoyée après chacune des dix rencontres. Une copie colligée de l'ensemble du manuel du participant est également envoyée après la dernière semaine du programme. Notez que le cahier du participant contient toutes les fiches d'accompagnement qui sont inclues dans le manuel du thérapeute, mais les numéros de page ne correspondent pas à ceux du manuel du thérapeute, car ce dernier contient des informations supplémentaires.

Recrutement et préparation du groupe

Lors du pilotage des groupes TDCTC virtuels durant la COVID, nous avons déterminé que le nombre idéal de couples dans les groupes est quatre (huit participants). En raison des limites du format en ligne, un plus grand nombre de participants laisse peu de place à la participation et rend plus difficile l'instauration d'une atmosphère de confiance et d'intimité au sein du groupe, où les participants se sentent capables de prendre de la place et de partager leurs propres expériences. Ce nombre permet également d'obtenir un groupe avec une plus grande diversité d'expériences dont les autres membres du groupe peuvent bénéficier et tirer des enseignements. D'un autre côté, un nombre réduit de participants peut signifier que si un couple n'est pas en mesure de participer à une semaine, le groupe lui-même doit être remis à une autre date, menant à un délai global du programme.

Afin d'améliorer l'accessibilité, nos critères d'inclusion pour l'étude pilote des groupes TDCTC étaient élargies : les couples devaient continuer ensemble depuis au moins un an, avoir accès à une connexion Internet fiable et à un ordinateur portable muni d'une caméra et d'un microphone à partir duquel assister aux rencontres virtuelles. Certains couples ont utilisé un téléphone intelligent plutôt qu'un ordinateur, ce qui peut poser des problèmes lors du partage d'écran ou lorsque les participants interrompent les autres parce qu'ils ne peuvent pas voir tous les participants en même temps. Bien que cette solution ne soit pas idéale, elle peut s'avérer nécessaire pour des raisons d'accessibilité. Le cas échéant il peut être utile de discuter à l'avance des problèmes potentiels afin de les mitiger. Les participants devaient également s'engager à trouver un endroit calme et confidentiel pour assister aux groupes (c'est-à-dire que le couple devait pouvoir assister aux rencontres depuis le même endroit, dans un espace privé, où ils ne seraient pas interrompus pendant les séances – ce qui est important à la fois pour leur propre capacité à participer et pour la confidentialité de tous les autres membres du groupe). Parmi les critères supplémentaires à prendre en compte, nous vous invitons à dépister la violence active dans le couple, la suicidalité active ou l'automutilation, ainsi que la présence de symptômes de santé mentale ou de caractéristiques personnelles susceptibles d'entraver la capacité des participants à fonctionner dans un groupe.

Les animateurs de groupe peuvent souhaiter rencontrer chaque couple à l'avance afin de commencer à construire une alliance thérapeutique, d'établir les attentes énumérées ci-dessus et de discuter des espoirs, des attentes et des inquiétudes des participants quant à leur participation aux groupes. Dans notre étude pilote, de nombreux participants ont d'abord hésité à participer aux groupes en raison de la nature très personnelle et potentiellement très difficile du sujet – ceux-ci ont étés discutés avec une assistante de recherche qui rencontrait les couples avant le début du programme afin de remplis les questionnaires de recherche; cependant, lors des entretiens de sortie, plusieurs de ces mêmes participants ont souligné à quel point les aspects du programme liés aux groupes avaient été importants pour eux. Prendre le temps d'écouter et de comprendre les préoccupations des participants et les aider à prendre une décision éclairée sur ce dont ils ont besoin est important à la fois pour développer un lien thérapeutique, et pour le soutien à l'autonomie des participants. Une préoccupation fréquemment citée par certains de nos participants était l'accessibilité à une thérapie de couple continue pour compléter les étapes 3 et 4 du modèle TDCTC. Plusieurs de nos participants ont effectivement choisi de continuer à travailler en thérapie de couple avec des stagiaires de la Clinique de TCF de McGill après la fin

du travail en groupe – il est important d'être transparent sur l'accessibilité du travail de suivi dès le départ afin que les participants puissent prendre une décision éclairée quant à leur participation. Certains couples pourraient ne pas vouloir entamer un travail thérapeutique sur le trauma sans une garantie d'un soutien continu – ceci est une considération importante qui' il faut respecter.

Les groupes étant conçus pour être organisés en ligne, les animateurs doivent être familiarisés avec le logiciel de vidéoconférence utilisé (nous avons utilisé la version professionnelle de Zoom). La connaissance de la technologie en avance à l'avance permet de faciliter l'expérience et de résoudre les problèmes potentiels en prévision (par exemple, s’assurer que les noms de famille ne sont pas affichés dans les paramètres de Zoom, configurer une salle d'attente pour que seuls les invités puissent se connecter à la séance, savoir comment gérer les conflits dans le cadre d'un groupe en ligne, etc.).

Communications électroniques avec les participants

Chaque semaine, les animateurs du groupe enverront aux participants un courriel contenant le matériel de la semaine. Le premier courriel doit être envoyé environ une semaine avant la première séance de groupe, et tous les courriels suivants doivent être envoyés à la fin de chaque séance hebdomadaire. Veillez à mettre tous les courriels des participants dans la ligne « BCC » afin de préserver la confidentialité.

Horaire	Contenu du courriel	Pieces jointes
1–2 semaines avant le début du groupe	- Message d'accueil - Dates et heures pour les dix séances - Rappel d'arriver 5 minutes à l'avances - Lien visio-conférence	- Introduction
Semaine 1	- Copier les pistes de réflexion pour la semaine dans le corps du courriel - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 1
Semaine 2	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 2
Semaine 3	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 3
Semaine 4	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 4
Semaine 5	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 5
Semaine 6	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 6
Semaine 7	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 7
Semaine 8	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien	- Fiches Semaine 8
Semaine 9	- Piste de réflexion pour la semaine - Rappel de la prochaine rencontre et lien - Rappel que la prochaine rencontre sera la dernière	- Fiches Semaine 9
Semaine 10	- Message de remerciements	- Fiches Semaine 10 - Cahier du participant entier

Séance 1 : Introduction et les impacts de la Covid–19

Objectifs

- Présentation des thérapeutes et bref aperçu du programme.
- Établir le cadre thérapeutique pour le groupe.
- Établir un lien thérapeutique et l'alliance entre les membres du groupe.
- Commencer à discuter l'impact des expériences de vie difficiles d'un point de vue systémique en discutant l'impact de la COVID.

Considérations thérapeutiques

- L'objectif thérapeutique principale de la première séance de groupe est de commencer à établir un lien thérapeutique entre l'équipe thérapeutique et les participants, l'alliance entre les membres du groupe, et les normes du groupe. Les participants peuvent être nerveux quant à la manière d'interagir dans le groupe et, dans notre étude, plusieurs ont rapporté avoir eu du mal à déterminer la place qu'ils peuvent prendre dans un contexte de groupe – une crainte de prendre trop de place ont été mises en contraste avec le désir d'être vu et entendu. Reconnaître et nommer cette tension peut aider à l'atténuer, et les thérapeutes doivent faire preuve de leurs capacités à inviter tous les membres du groupe à participer, à les contenir et à les orienter si nécessaire.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 1.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapters 1–2. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 1 Impacts de la COVID	*Diapos*	1.1	Diapositives semaine 1
	Fiche-info	1.2	Fiche-info: Impacts de la COVID
	Exercice	1.3	Exercice de respiration carrée
	Réflexions	1.4	Pistes de réflexion semaine 1

Semaine 1: Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil et introduction (40 min) Diapos : 1–6

- Présentation des thérapeutes au groupe
- Présentation du modèle TDCTC et des groupes TDCTC pour les couples
- Présentation des membres du groupe (arrêter le partage d'écran pour la discussion)
- Détails techniques et sécurité du groupe

ACTIVITÉ 2 : La respiration carrée (10 min) Diapos : 7

- Décrire l'activité
- Activité pratique (dirigée par l'un des animateurs du groupe, attention au rythme)
- Activité du compte rendu (arrêter le partage d'écran pour la discussion de groupe)

ACTIVITÉ 3 : Pause (10 min) Diapos : 8

- Demandez aux participants d'éteindre caméras et micros; retour dans dix minutes
- 1 à 2 minutes avant la reprise du groupe, les animateurs peuvent activer les caméras et les microphones et « bavarder » pour indiquer aux participants qu'ils doivent revenir

ACTIVITÉ 4 : Psychoéducation & discussion : Impacts de la COVID (45 min) —Diapos : 9–12

- Présenter des diapositives sur les impacts de la COVID
- Introduire la diapositive de discussion (Quel a été l'impact de la COVID sur vous/votre partenaire)
- Discussion de groupe (arrêter le partage d'écran pour la discussion de groupe)

ACTIVITÉ 5 : Conclusion (15 min) Diapos : 13–14

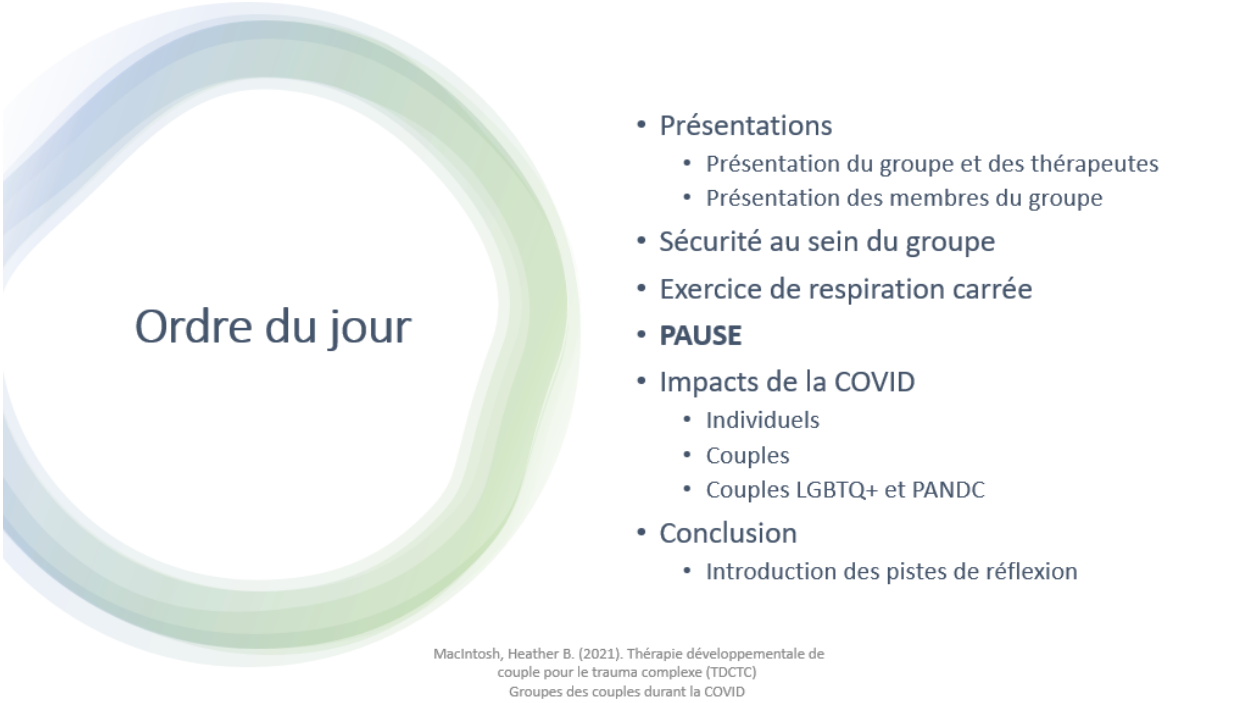
- Discuter Or de pistes de réflexion hebdomadaires et les courriels avec les fiches d'accompagnement
- Exercice d'orientation pour terminer la séance de groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance

Fiche 1.1 – Diapositives semaine 1

Dispositive 1

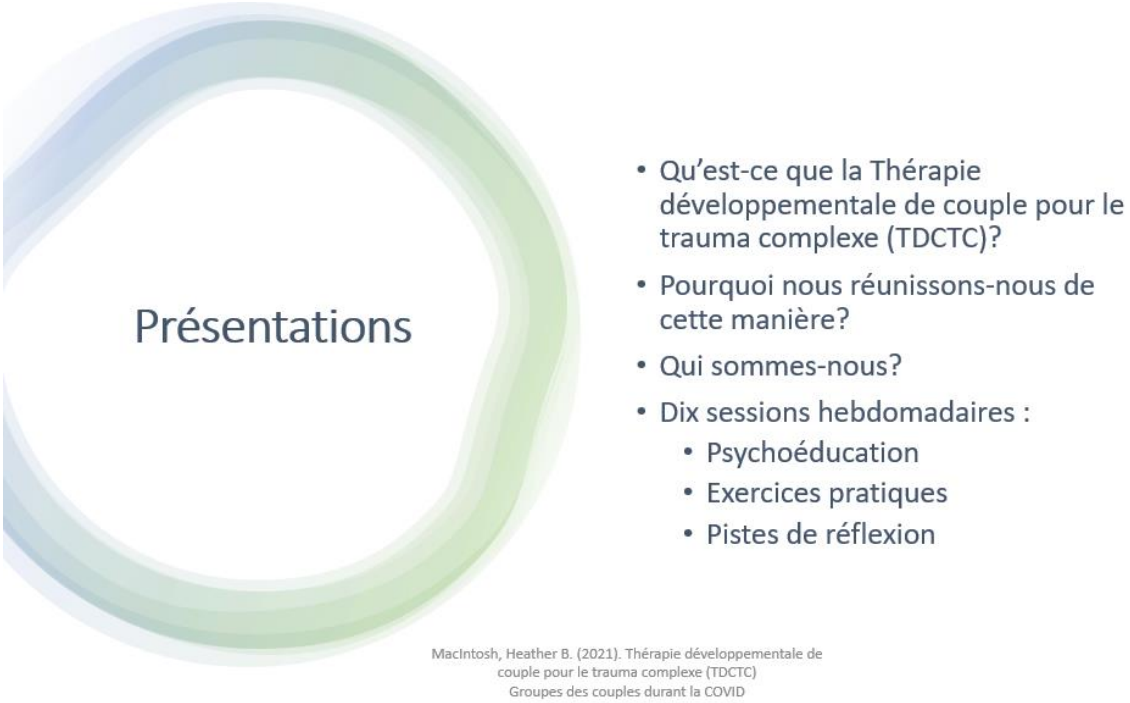
Notes/réflexions:

Dispositive 2



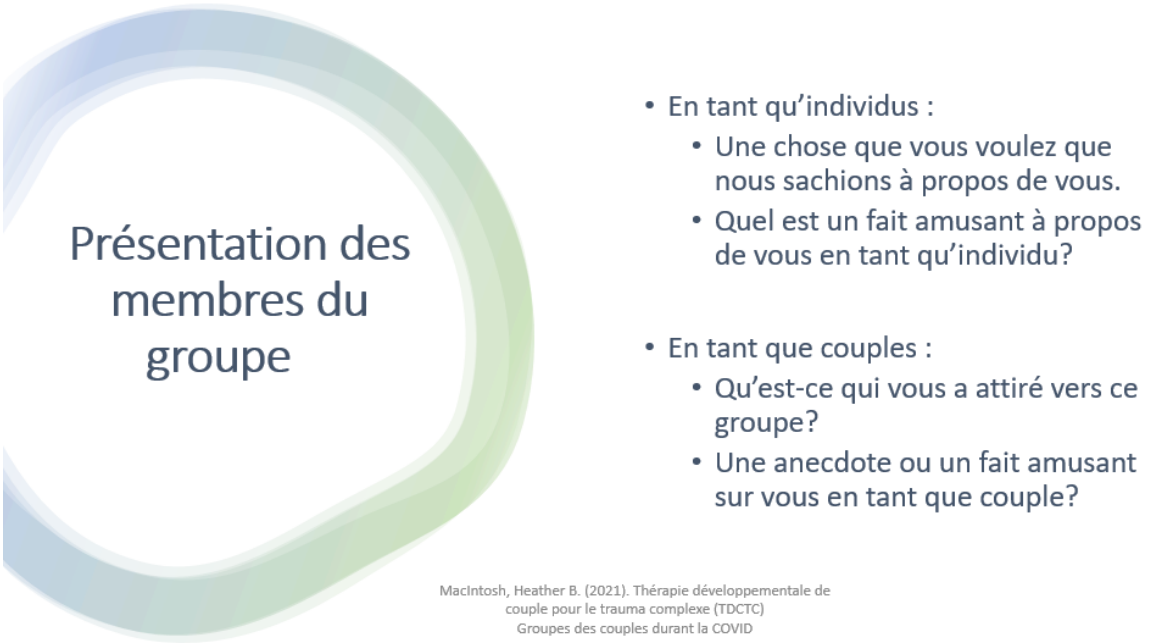
Notes/réflexions:

Dispositive 3



Notes/réflexions:

Dispositive 4



Notes/réflexions:

Dispositive 5

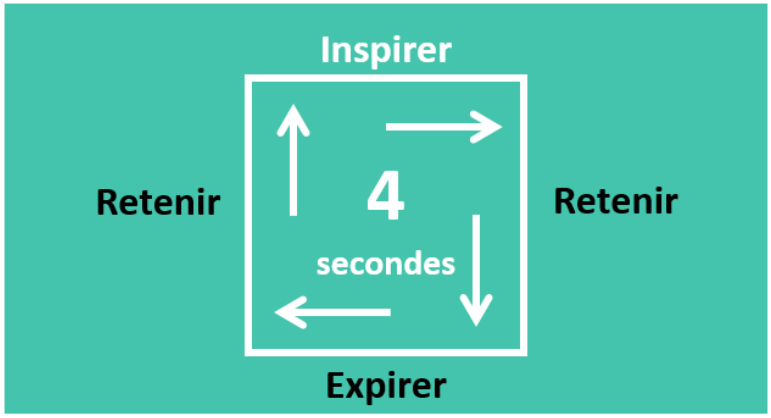
Sécurité au sein du groupe

- Qu'est-ce qui est important pour que vous vous sentez en sécurité dans ce groupe?
- Comment protéger la confidentialité et la vie privée dans un groupe, en particulier avec les membres de notre propre communauté?
- Quelques notions de bases :
  - S'engager à être présent.e, à l'heure, cellulaires éteints
  - Nous allons parler de l'impact du trauma (émotions, pensées, comportements, croyances), mais nous ne dévoilerons pas de détails sur les expériences traumatiques elles-mêmes
  - Un dialogue respectueux — écouter, ne pas interrompre ou invalider les expériences des autres
  - Essayer de garder l'esprit ouvert et prêt à essayer de nouvelles choses
- Qu'est-ce qui manque?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

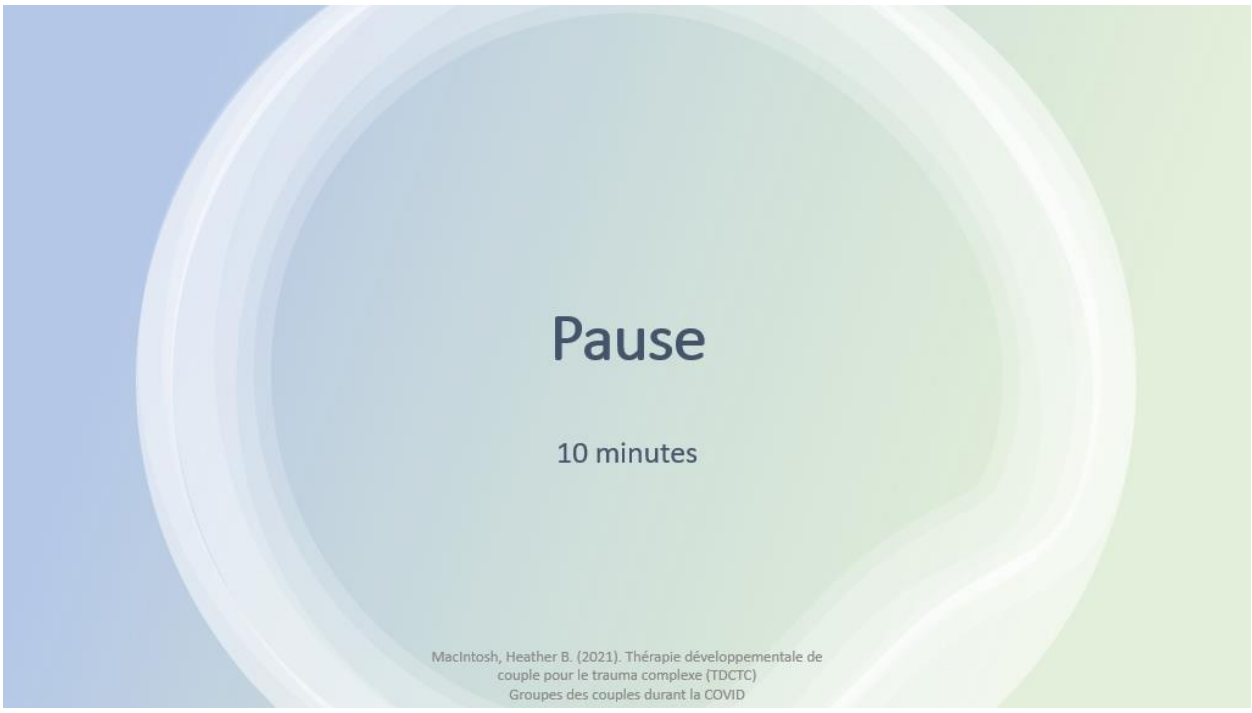
Dispositive 6



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 7

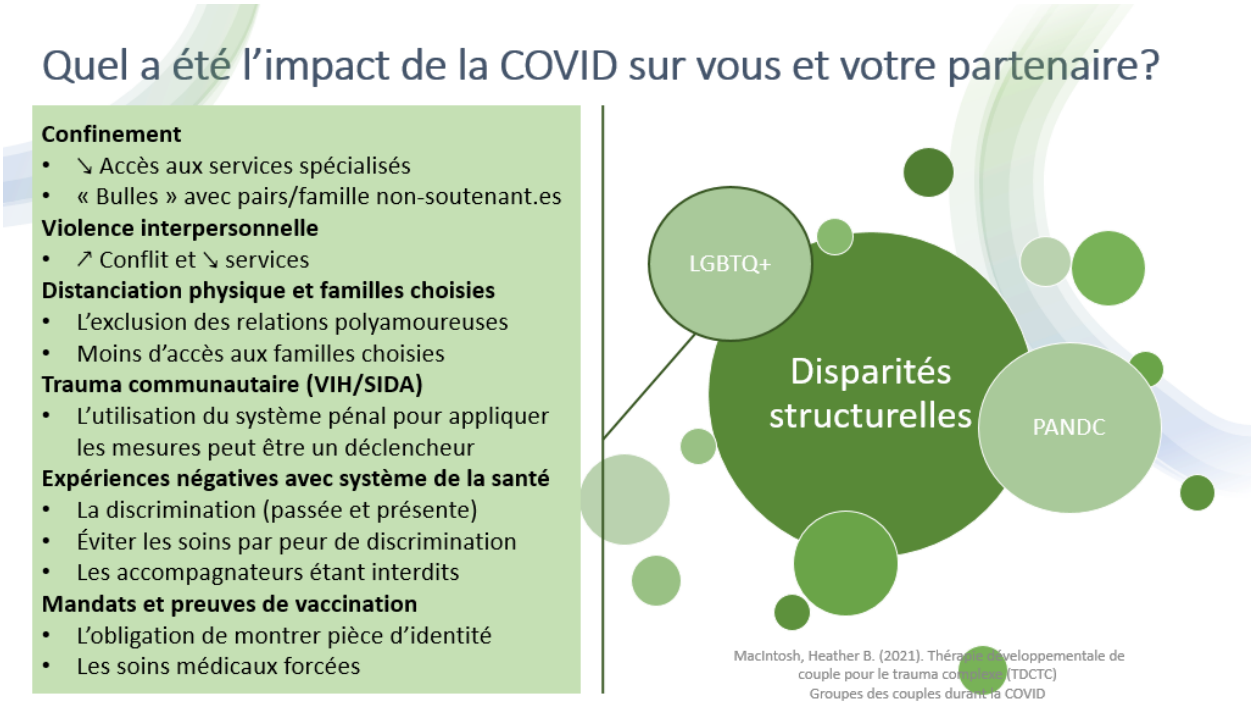


Notes/réflexions:

Dispositive 8

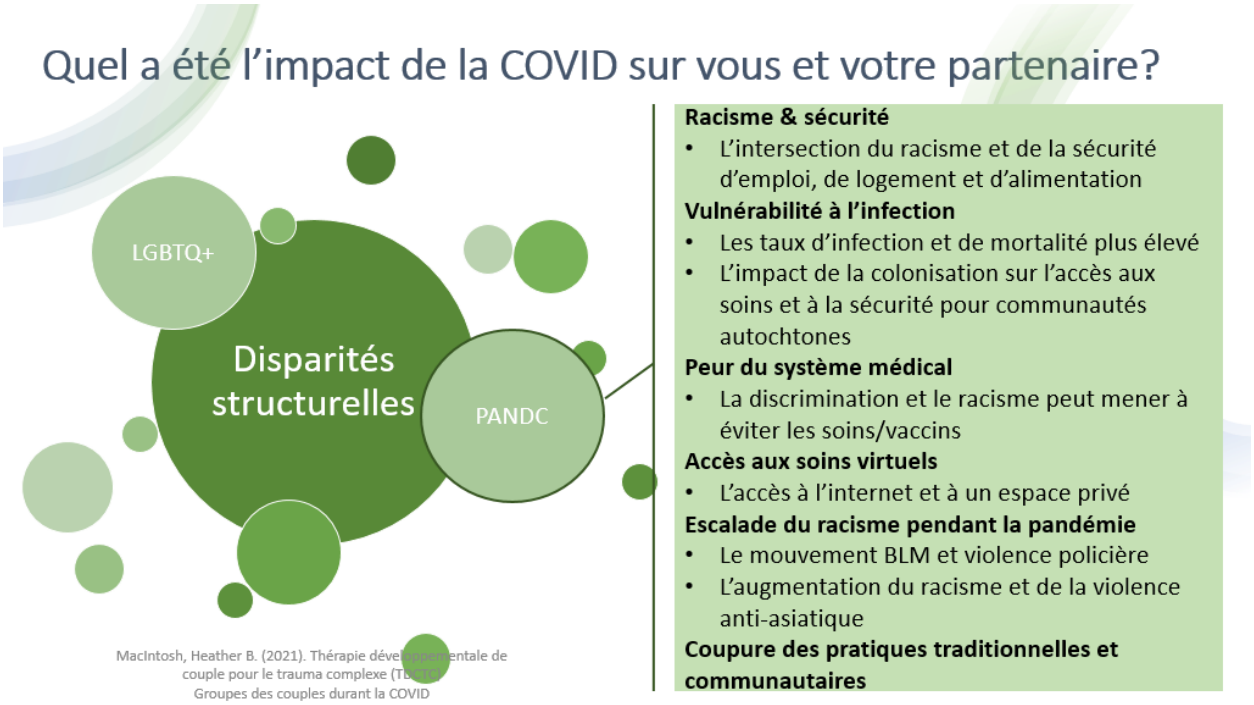
Notes/réflexions:

Dispositive 9



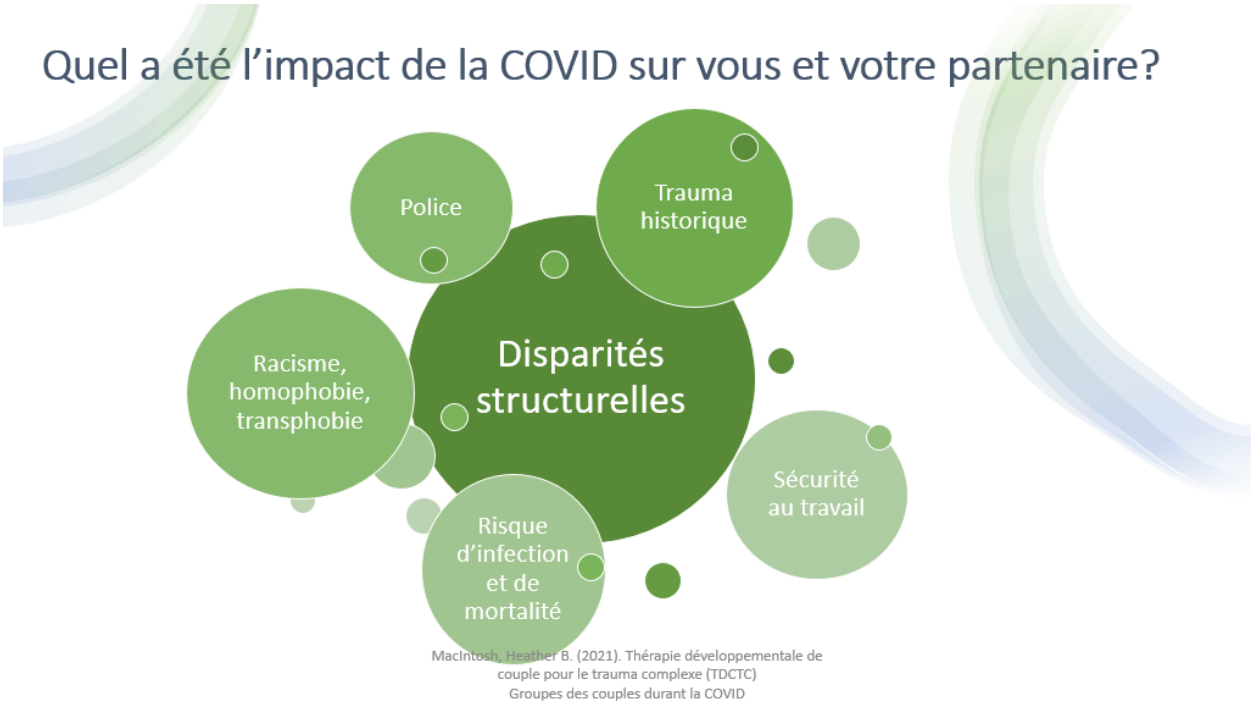
Notes/réflexions:

Dispositive 10



Notes/réflexions:

Dispositive 11



Notes/réflexions:

Dispositive 12

Pistes de réflexion

Individuellement : par vous-même, prenez du temps de réfléchir et d'écrire sur les questions suivantes :

- Comment avez-vous vécu l'évolution de votre santé mentale au cours de la pandémie? Avez-vous été en mesure de trouver des soutiens, des ressources et des stratégies utiles pour gérer une détresse accrue? Si oui, qu'est-ce qui a été utile?
- Comment pensez-vous que vos propres expériences de traumatismes passés ont influencé votre expérience de la pandémie?
- Comment avez-vous vécu la collision de différentes facettes de votre identité avec les impacts de la pandémie?

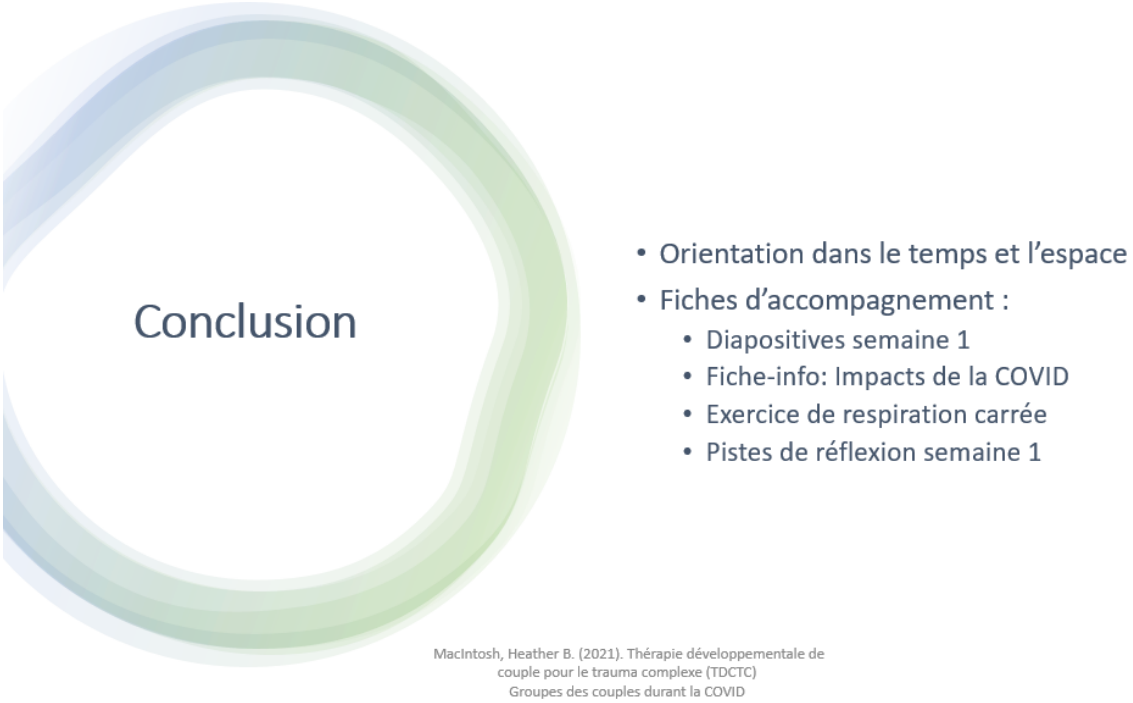
En couple : prenez le temps de parler et de réfléchir aux questions suivantes. Si vous le souhaitez, l'un.e d'entre vous peut prendre des notes dans le cadre de vos réflexions :

- Comment avez-vous pu, en tant que couple, vous soutenir et prendre soin de vous pendant la pandémie?
- Comment avez-vous, en tant que couple, eu du mal à vous soutenir et de prendre soin de vous pendant la pandémie?
- Dans quelle mesure avez-vous été en mesure de partager avec les autres les impacts de vos expériences traumatiques passées et la manière dont elles influencent votre expérience de la pandémie?
- Quelles sont les forces que vous avez apportées dans cette pandémie, en tant que couple, qui vous ont aidés à passer au travers?
- Quels sont les défis auxquels vous êtes confrontés, en tant que couple, qui ont peut-être été aggravés ou rendus plus difficiles pendant la pandémie?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13



Notes/réflexions:

Fiche 1.2 – Fiche-info : Impacts de la COVID

Impacts sur les individus

- **Santé mentale** : les personnes souffrant de troubles préexistants tels que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), l'anxiété et la dépression ont signalé des niveaux de détresse plus élevés avec l'arrivée de la COVID, tandis que ceux qui n'ont pas d'antécédents en matière de santé mentale ont rapporté des niveaux élevés de stress et d'anxiété, d'inquiétudes quant à leur santé et de sentiments de deuil aigu, entre autres.
- **Confinement** : de nombreuses personnes ont rapporté des niveaux élevés d'inquiétude et d'anxiété concernant l'isolement social et le confinement, y compris la solitude et la nostalgie et, pour les personnes avec une historique traumatique à la maison, une augmentation de la peur, la terreur d'être pris au piège, ainsi que d'autres émotions liées à l'impossibilité de quitter la maison.
- **Substances** : de nombreuses personnes se disent de plus en plus préoccupées par leur consommation d'alcool, de marijuana et d'autres substances. Les risques de surdose ont augmenté et la disponibilité des stratégies de réduction des méfaits, comme les programmes d'échange de seringues, a diminué en raison de l'impact des couvre-feux et des fermetures.

Couples et familles

- **Où est le danger?** Pour de nombreux survivants de trauma qui ont subi des traumatismes dans leur foyer, leur famille et leurs relations, l'isolement social et la distanciation sociale les ont amenés à craindre leurs partenaires et des membres de leurs familles; une sorte de flashback où les dangers de la propagation de la COVID sont associés aux dangers que le survivant a connus dans son foyer et dans sa famille.
- **Suis-je un danger?** Pour de nombreux survivants de traumatismes, qui se sentent déjà mauvais, dangereux, toxiques et peu sûrs, le risque de propagation de la COVID les a amenés à penser qu'ils pouvaient être un danger pour leur(s) partenaire(s) et leur famille. Cela peut mener à l'isolation et l'aliénation, même au sein de leur foyer et de leur famille.
- **L'escalade des conflits :** les couples rapportent une escalade des conflits au sein de leur relation. Pour plusieurs d'entre eux, il s'agit d'abus physiques et émotionnels qui entraînent la honte, la peur, l'échec et la confusion. Avec la fermeture des services en personne et la diminution d'espace privé à la maison, de nombreux survivants se sentent piégés dans des conflits et des abus dangereux.
- **Déconnexion des ressources :** les risques comprennent des tendances à être de nouveau victime, isolement, difficultés à avoir des relations étroites en raison de la méfiance, difficultés à résoudre les conflits, secrets, tendance à considérer les autres comme des sauveurs/victimes/agresseurs, répétition de schémas relationnels problématiques.
- **Bien-être physique :** problèmes de sommeil, problèmes d'alimentation, utilisation de substances problématique, autres problèmes de santé.
- **Bien-être émotionnel :** des sujets rapportent des difficultés à tolérer et à éprouver des émotions difficiles, notamment l'anxiété, la tristesse et la colère et une alternance entre l'engourdissement (absence de sentiments) et la perte de contrôle (trop de sentiments).

La pandémie amplifie les disparités structurelles, sociales et mentales préexistantes pour les couples et les familles LGBTQ+ et PANDC.

Couples et familles LGBTQ+

- **Confinement :** tels mesures produisent un accès réduit aux services d'affirmation du genre, en particulier pour ceux qui ne sont pas connus de leur famille ou des personnes avec lesquelles ils vivent, et accès réduit aux services sociaux. Adultes âgés LGBTQ+ deviennent plus vulnérables en raison de l'intersection entre santé/âge/orientation sexuelle/genre et plus susceptibles aux abus ou à la victimisation s'ils vivent avec des familles ou des pairs qui ne les soutiennent pas.
- **Violence interpersonnelle :** des niveaux accrus de conflits et de risques de violence interpersonelle sont présents dans tous les couples et toutes les familles pendant la pandémie, en particulier chez les survivants de traumatismes. Cependant, pour les couples LGBTQ+, l'accès aux services peut être réduit, en particulier pour les survivants transgenres de la violence conjugale, qui peuvent ne pas être en mesure d'accéder aux refuges ou aux soins de santé mentale affirmatifs.
- **Distanciation physique et familles choisies :** pour les couples LGBTQ+ polyamoureux, les protocoles d'éloignement physique et d'isolement ont conduit à l'exclusion ou à la déconnexion des partenaires, l'accès aux partenaires sexuels ne habitant pas la même adresse peut être réduit ou impossible ; pour les couples queer et trans ne disposant pas d'un réseau familial « traditionnel », les membres de la famille choisie peuvent ne pas être disponibles pendant les périodes d'isolement de confinement pour apporter du soutien et des soins.
- **Traumatisme communautaire (VIH/sida) :** pendant la pandémie, le système de justice pénale a été utilisé pour faire appliquer les mesures de santé publique. Pour les personnes queer et trans, cela peut déclencher des souvenirs traumatiques liés à la criminalisation de la non-divulgation du VIH et à d'autres formes de criminalisation de la vie des personnes queer et trans.
- **Expériences négatives en matière de soins de santé :** de nombreuses personnes trans et non conformes au genre ont été victimes de discrimination et de négligence en matière de soins de santé, et la pandémie peut raviver ces souvenirs. Pour beaucoup, la peur d'accéder aux services de santé et de se heurter à des attitudes transphobes peut mener à ne pas rechercher les soins de santé nécessaires. En outre, les protocoles COVID utilisés dans les établissements de santé peuvent empêcher les personnes transgenres d'obtenir le soutien dont elles ont besoin pour se protéger de ces préjudices, par exemple en se faisant accompagner par un ami ou un travailleur communautaire lors de leurs rendez-vous chez le médecin.
- **Passeport vaccinal :** Pour les personnes transgenres dont le nom et la désignation du sexe ne correspondent pas aux pièces d'identité gouvernementales, des outils tels que le passeport vaccinal exige qu'elles se fassent connaître afin d'accéder aux espaces et aux activités réservés aux personnes pouvant prouver leur statut vaccinal.

Couples et familles PANDC

- **Racisme et sécurité :** l'intersection des impacts du racisme sur la pauvreté, l'itinérance/l'insécurité du logement, la sécurité alimentaire et les problèmes de santé mentale mettent un fardeau important sur les couples et les familles PANDC.
- **Vulnérabilité à l'infection :** aux États-Unis, les zones urbaines noires et hispaniques étaient plus vulnérables à l'infection par la COVID–19 et les taux de mortalité étaient plus élevés (155 % plus d'impacts de la COVID que chez les blancs) – au moment de la rédaction de ce document, nous ne disposons pas encore de statistiques canadiennes, mais il est probable que la situation est semblable au Canada. Les communautés autochtones sont plus vulnérables à l'infection et aux

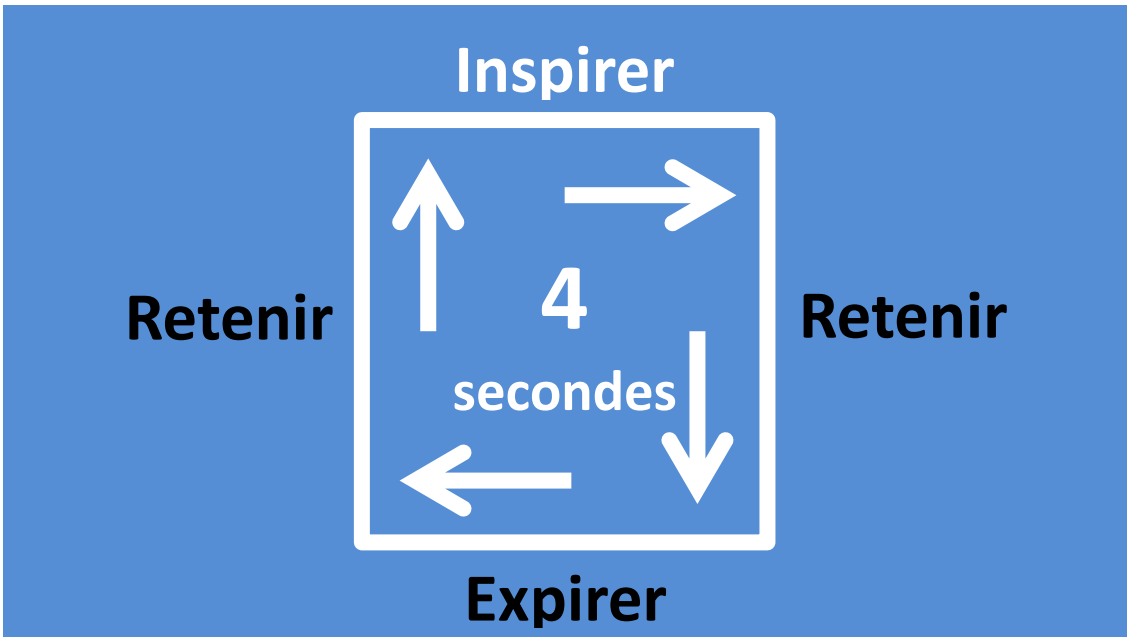
complications de la COVID–19 en raison de l'impact des politiques coloniales et aux limitations historiques sur l'accès aux soins de santé, à la nourriture, à l'eau potable et à un logement convenable, ainsi qu'à un nombre plus élevé d'incarcérations et d'interventions par le système de la protection de l'enfance.

- **Peur du système médical :** le colonialisme et le racisme peuvent également entraîner une peur du système médical, pour de bonnes raisons, comme l'utilisation de corps autochtone pour des expériences chirurgicales et, en fait, pour tester des vaccins, ce qui peut conduire à des niveaux de vaccination plus faibles et à ne pas recevoir les soins de santé nécessaires.
- **Manque d'accès aux soins de santé virtuels** : les problèmes liés à la protection de la vie privée– comme l'impossibilité de trouver un espace privé à la maison – peuvent rendre difficile ou impossible l'accès aux soins de santé virtuels.
- **Intersection de l'escalade du racisme et de la pandémie** : de nombreux Canadiens noirs cherchent à suivre une thérapie pour faire face à la pandémie et au fardeau que représente le fait d'être témoin d'un soulèvement des tensions et des conflits raciaux, ce qui a un impact significatif sur le bien-être mental et physique.
- **Coupés de la guérison** : Pendant la pandémie, de nombreux couples et familles PANDC ont été coupés des pratiques de guérison traditionnelles et d'autres services nécessaires au maintien de la guérison et de la santé mentale, de l'accès aux soins de santé virtuels, des problèmes liés à la vie privée – l'impossibilité de trouver un espace privé à la maison.

PANDC et/ou LGBTQ+

- **Risque accru d'infection** : probabilité plus élevée d'être exposé au COVID–19 – travail dans des services essentiels, densité de logement plus élevée, plus de conditions sous-jacentes, –augmente le risque d'infection, de complications, et de décès.
- **Renforcement du maintien de l'ordre :** l'application par la police de protocoles de distanciation sociale et d'autres règles de santé publique peut être déclenchante et l'implication des forces de l'ordre dans la santé publique a un impact disproportionné sur les communautés vulnérables qui font déjà l'objet d'une surveillance policière importante, ce qui accroît les inégalités au sein du système de justice pénale.
- **Sécurité sur le lieu de travail :** Les personnes PANDC sont plus susceptibles de travailler dans des domaines de première ligne et de services essentiels à haut risque, où il y a souvent peu de flexibilité pour travailler à domicile. Le manque d'accès à l'équipement de protection individuel et aux congés de maladie payés sont des problèmes courant dans ces milieux. En outre, les personnes qui travaillent sous la table (par exemple, les personnes sans statut) ou qui exercent un travail criminalisé (par exemple, le commerce du sexe) peuvent ne pas avoir accès aux ressources du filet de sécurité sociale telles que la Prestation canadienne d'urgence (PCU).
- **Augmentation du racisme :** La COVID a renforcé les attitudes racistes à l'égard de certains groupes. Par exemple, la pandémie a contribué au racisme anti-asiatique et les groupes communautaires ont signalé une augmentation des crimes haineux. La peur du virus a également suscité des sentiments anti-immigrés et fait des nouveaux arrivants des boucs émissaires.

Fiche 1.3 – Exercice de respiration carrée



Fiche 1.4 – Pistes de réflexion semaine 1

Individuellement : par vous-même, prenez le temps de réfléchir et de prendre des notes personnelles sur les questions suivantes :

- Comment avez-vous vécu l'évolution de votre santé mentale au cours de la pandémie?
- Avez-vous été en mesure de trouver des soutiens, des ressources et des stratégies utiles pour gérer une détresse accrue? Si oui, qu'est-ce qui a été utile?
- Comment pensez-vous que vos propres expériences de traumatismes passés ont influencé votre expérience de la pandémie?
- Comment avez-vous vécu la collision de différentes facettes de votre identité avec les impacts de la pandémie?

En couple : prenez le temps de parler et de réfléchir aux questions suivantes. Si vous le souhaitez, l'un.e d'entre vous peut prendre des notes dans le cadre de vos réflexions :

- Comment avez-vous pu, en tant que couple, vous soutenir et prendre soin de vous pendant la pandémie?
- Comment avez-vous, en tant que couple, eu du mal à vous soutenir et de prendre soin de vous pendant la pandémie?
- Dans quelle mesure avez-vous été en mesure de partager avec les autres les impacts de vos expériences traumatiques passées et la manière dont elles influencent votre expérience de la pandémie?
- Quelles sont les forces que vous avez apportées dans cette pandémie, en tant que couple, qui vous ont aidés à passer au travers?
- Quels sont les défis auxquels vous êtes confrontés, en tant que couple, qui ont peut-être été aggravés ou rendus plus difficiles pendant la pandémie?

Séance 2 : Impacts des traumas

Objectifs

- Faire la distinction entre les expériences et les séquelles traumatiques.
- Établir des lignes directrices claires concernant les discussions de groupe sur les traumas – les discussions de groupe doivent se concentrer sur les conséquences actuelles des traumatismes (séquelles) et non sur les descriptions détaillées d'expériences traumatiques.
- Discuter de l'impact des traumas en bas âge sur le développement.
- Discuter de l'impact des traumas individuels sur les relations de couple à l'âge adulte.

Considérations thérapeutiques

- Lors de l'établissement des normes du groupe concernant la discussion des effets du trauma et les descriptions détaillées des expériences traumatiques, faites attention de ne pas donner l'impression que la discussion des expériences traumatisantes est « mauvaise », car cela risque de renforcer l'évitement. Il s'agit plutôt de discerner quand, avec qui, et dans quels contextes les révélations de traumatismes peuvent être faites en sécurité. Dans le TDCTC, l'étape 3 est axée sur les révélations de traumatismes dyadiques (en contraste, les groupes de TDCTC pour les couples sont uniquement basés sur les étapes 1 et 2 du modèle – psychoéducation et renforcement des compétences).
- En discutant des impacts des traumas, il est important de garder à l'esprit que ce matériel peut être à la fois validant et effrayant – d'une part, il peut aider à mettre des mots sur des expériences douloureuses (passées et présentes) et les rendre plus compréhensibles, et d'autre part, il peut susciter la peur et la honte d'être « endommagé ». Il est important de nommer cette dialectique et de la valider tout en rappelant aux participants que nous sommes là pour offrir des moyens concrets de commencer à modifier ces schémas et qu'il y a de l'espoir.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 2.
- MacIntosh, H. B. (2019) Chapter 3: Stage One: Psychoeducation (pp.19-88). In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 2 Impacts des traumas	*Diapos*	2.1	Diapositives semaine 2
	Fiche-info	2.2	Fiche-info: Impacts des traumas
	Exercice	n/a	n/a
	Réflexions	2.3	Pistes de réflexion semaine 2

Semaine 2: Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (20 min)	Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Réflexion sur le groupe de la semaine dernière (arrêter le partage d'écran pour la discussion de groupe)

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 1 (30 min)	Diapos : 4–6

- Brève révision du matériel psychoéducatif de la semaine 1
- Exercice de respiration carrée
- Retour sur les pistes de réflexions (arrêt du partage d'écran pour la discussion de groupe)

ACTIVITÉ 3 : Pause (10 min)	Diapos : 7

- Pause

ACTIVITÉ 4 : Psychoéducation et discussion (50 min)	Slides: 8–12

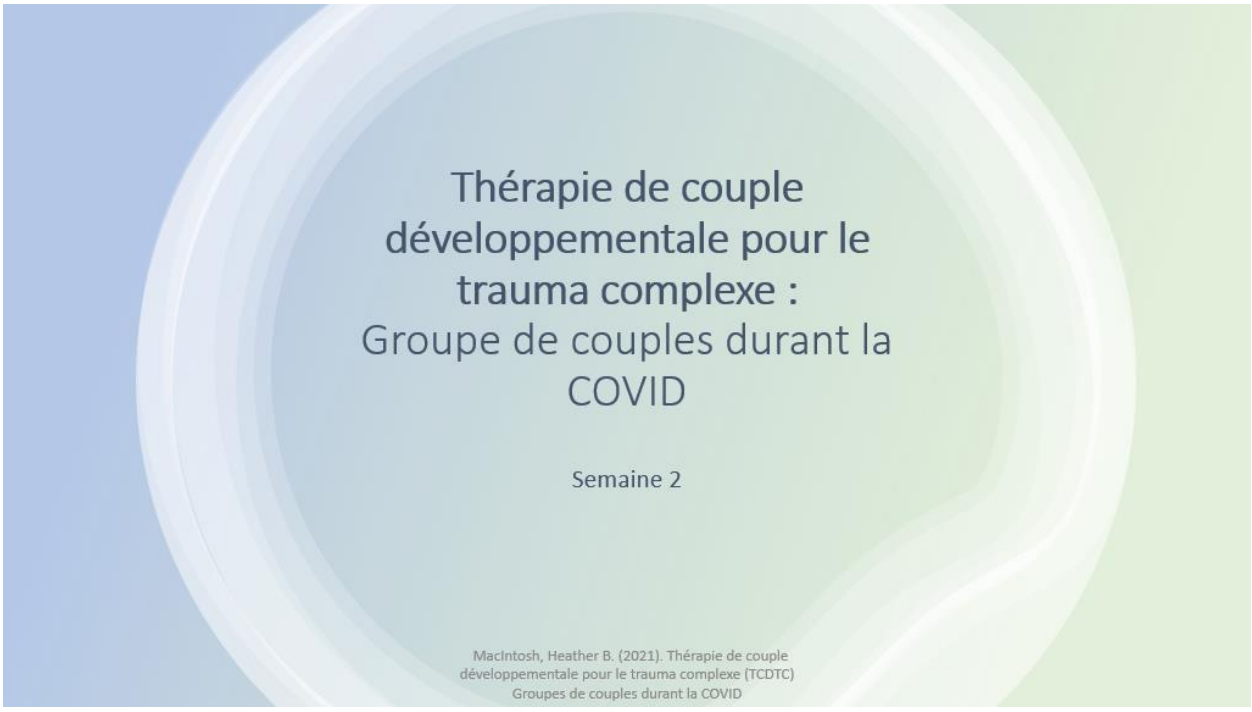
- Présenter les diapositives 8 à 11
- Discussion de groupe sur l'adaptation (diapositive 12 ; arrêter le partage d'écran pour la discussion de groupe)
- Discuter et normaliser l'impact des traumatismes sur les relations de couple

ACTIVITÉ 5 : Conclusion (10 min)	Slides: 13–14

- Discuter des pistes de réflexion
- Exercice d'orientation pour terminer la séance de groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance

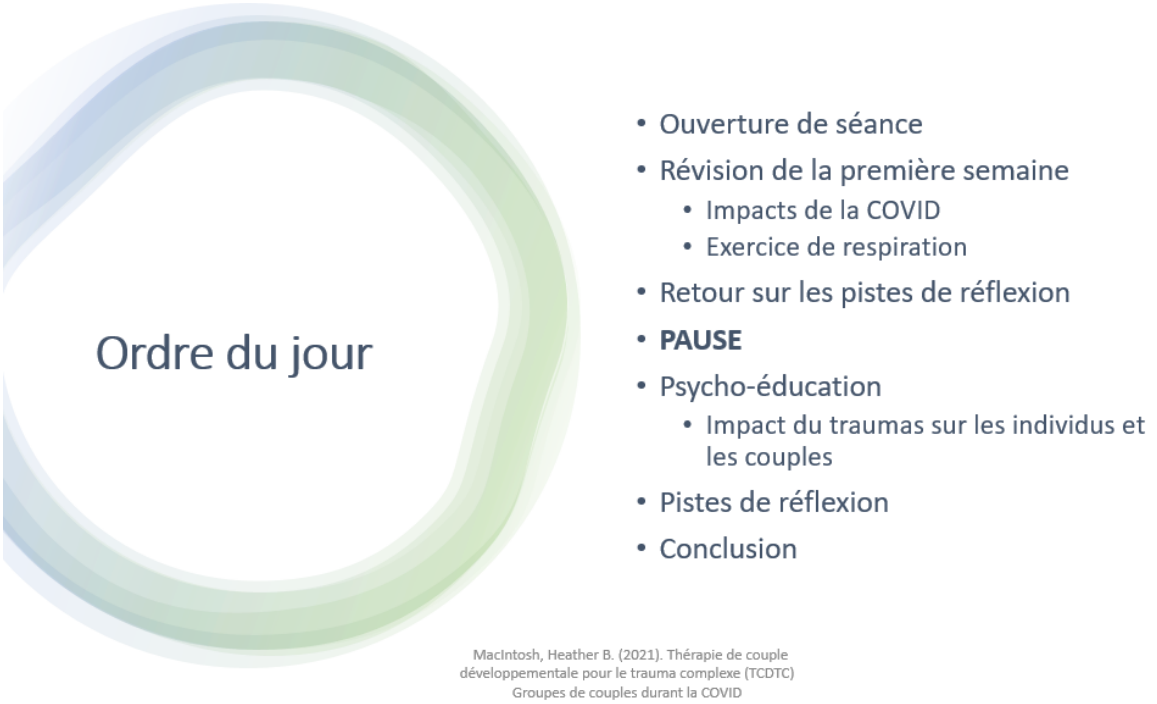
Fiche 2.1 – Diapositives Semaine 2

Dispositive 1



Notes/réflexions:

Dispositive 2

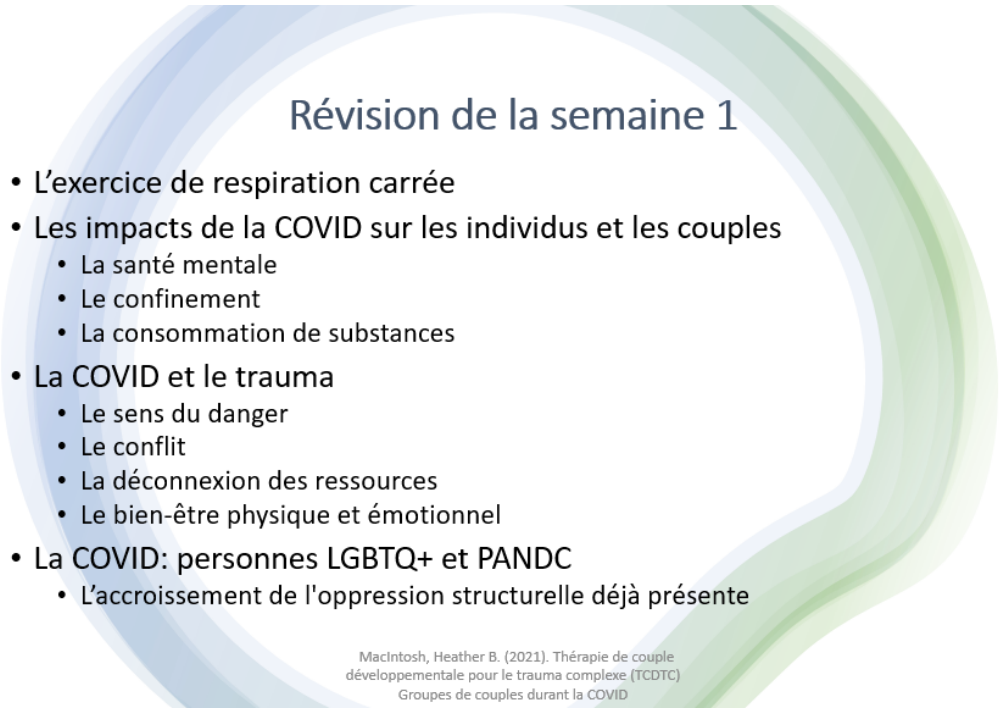


Notes/réflexions:

Dispositive 3

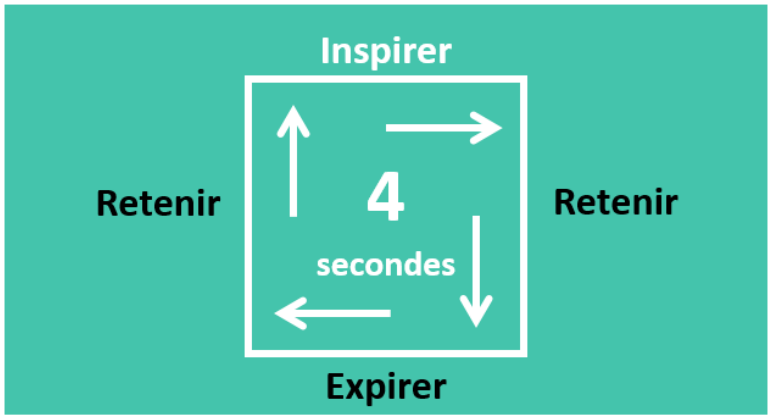
Notes/réflexions:

Dispositive 4



Notes/réflexions:

Dispositive 5



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 6

Pistes de réflexion

- Quelle est une chose que vous avez apprise sur vous-même ?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre partenaire ?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre relation ?

Individuellement

- Comment avez-vous vécu **l'évolution de votre santé mentale** au cours de la pandémie ? Avez-vous été en mesure de trouver des soutiens, des ressources et des stratégies utiles pour gérer une détresse accrue ? Si oui, **qu'est-ce qui a été utile** ?
- Comment pensez-vous que vos propres expériences de traumatismes passés ont influencé votre expérience de la pandémie ?
- En tant que personne queer/trans/PANDC, comment avez-vous vécu la **collision de votre identité** avec les impacts de la pandémie ?

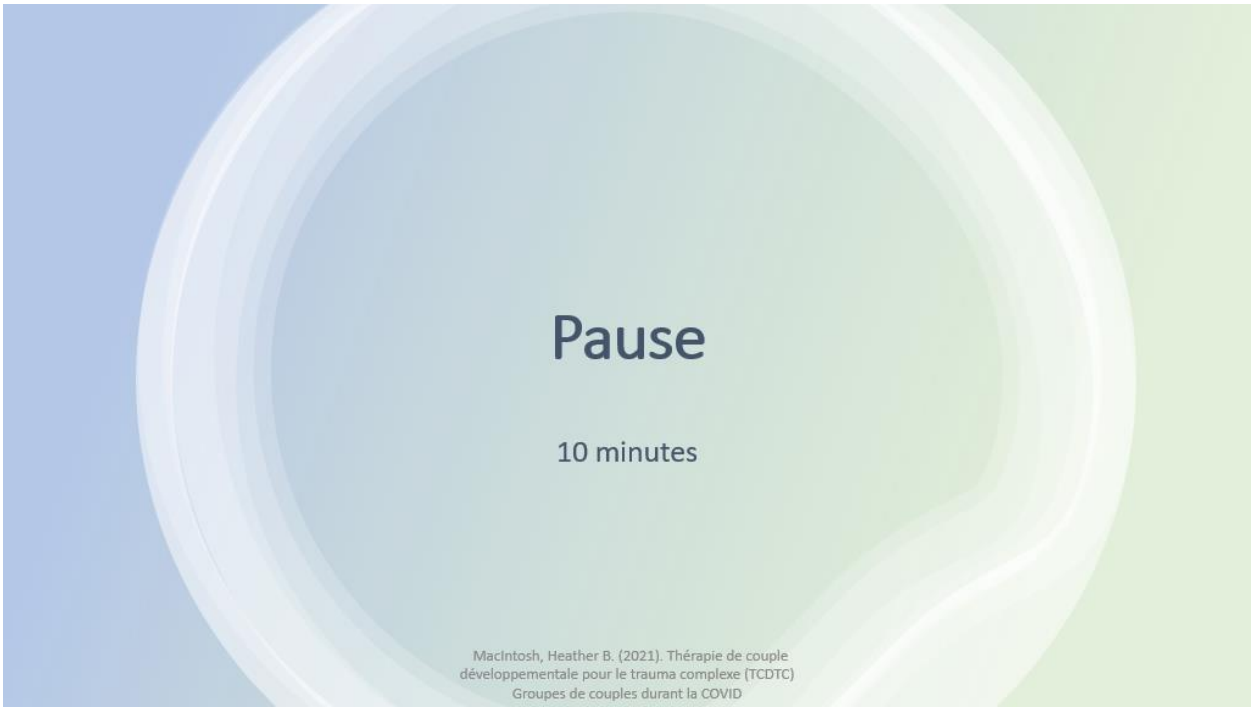
En Couple

- Comment avez-vous pu, en tant que couple, **vous soutenir et prendre soin l'un de l'autre** pendant la pandémie ?
- Avez-vous, en tant que couple, eu **du mal de vous soutenir et de prendre soin l'un de l'autre** pendant la pandémie ?
- Dans quelle mesure avez-vous été en mesure de partager les uns avec les autres les impacts de vos expériences traumatiques passées et la manière dont elles influencent votre expérience de la pandémie ?
- Quelles sont les **forces** que vous avez apportées durant cette pandémie, en tant que couple, qui vous ont aidé à passer au travers ?
- Quels sont les **défis** que vous avez confrontés, en tant que couple, qui ont peut-être été aggravé ou rendu plus difficile pendant la pandémie ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 7



Notes/réflexions:

Dispositive 8

L'impact des traumas: Individus

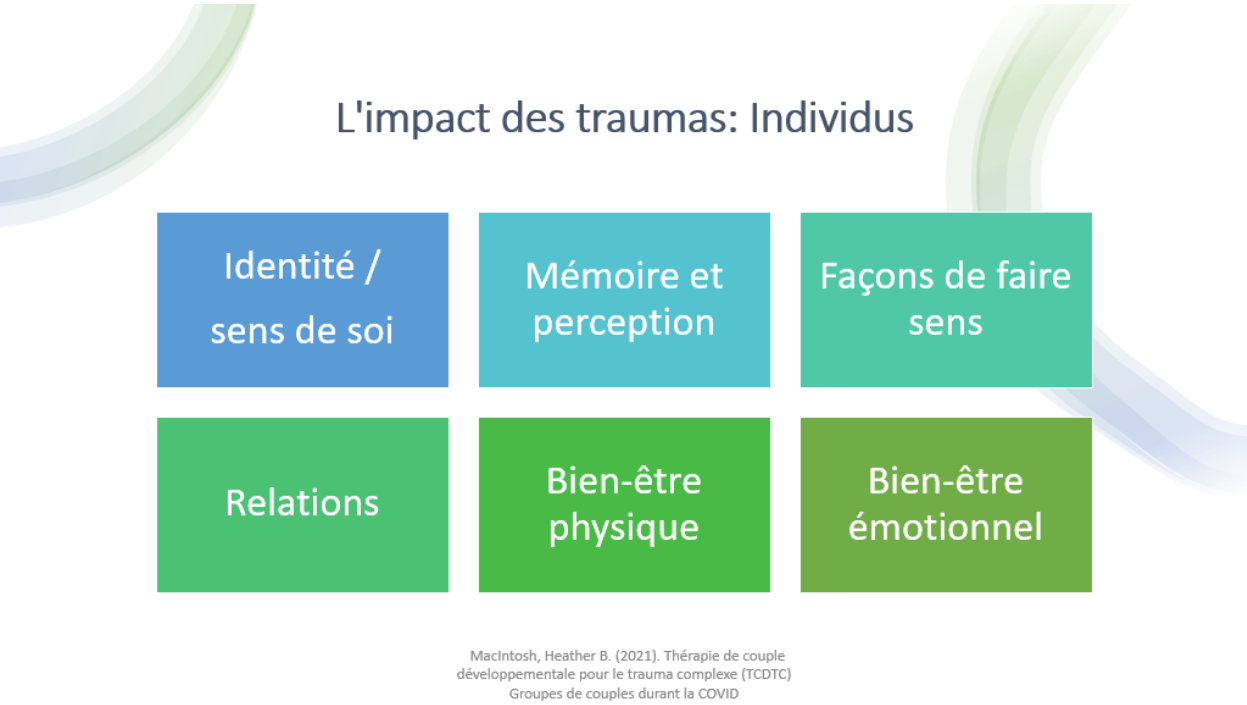
Qu'est-ce que le trauma?

- Un événement traumatique est une **expérience accablante ou incontrôlable** qui peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge.
- Il peut s'agir d'une expérience qui **met la vie en danger** ou du fait **d'être témoin** de quelque chose qui vous fait ressentir de l'horreur, de l'impuissance ou une peur intense pour votre vie ou celle des autres.
- Les événements traumatiques peuvent inclure les mauvais traitements infligés aux enfants, la violence domestique/la violence entre partenaires, la violence au combat, la perte soudaine/imprévue d'un être cher, un accident de voiture, les agressions/violences sexuels et les catastrophes naturelles (par exemple, un ouragan).

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 9



Notes/réflexions:

Dispositive 10

En quoi les traumas à l'enfance sont-ils différents ?

- Ils se produisent pendant les **périodes importantes de développement** de la croissance sociale, émotionnelle, cognitive et physique.
- Une expérience accablante ou incontrôlable peut arriver à tout le monde, **à n'importe quel âge**;
  - Cependant, lorsqu'un traumatisme survient pendant l'enfance, ses conséquences peuvent être plus graves et plus durables, car il a un impact sur votre développement global.
- Cela se produit souvent dans le cadre de relations où la personne qui vous blesse est aussi celle qui est censée prendre soin de vous.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 11

Comment avez-vous fait face à ces défis ?

- Quelle a été l'**efficacité** de ces stratégies ?
- Ces stratégies ont-elles fonctionné à **long terme** ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 12

Traumas et relations de couple

- Confiance
- Intimité
- Sexualité
- Régulation des émotions et empathie
- Communication

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13

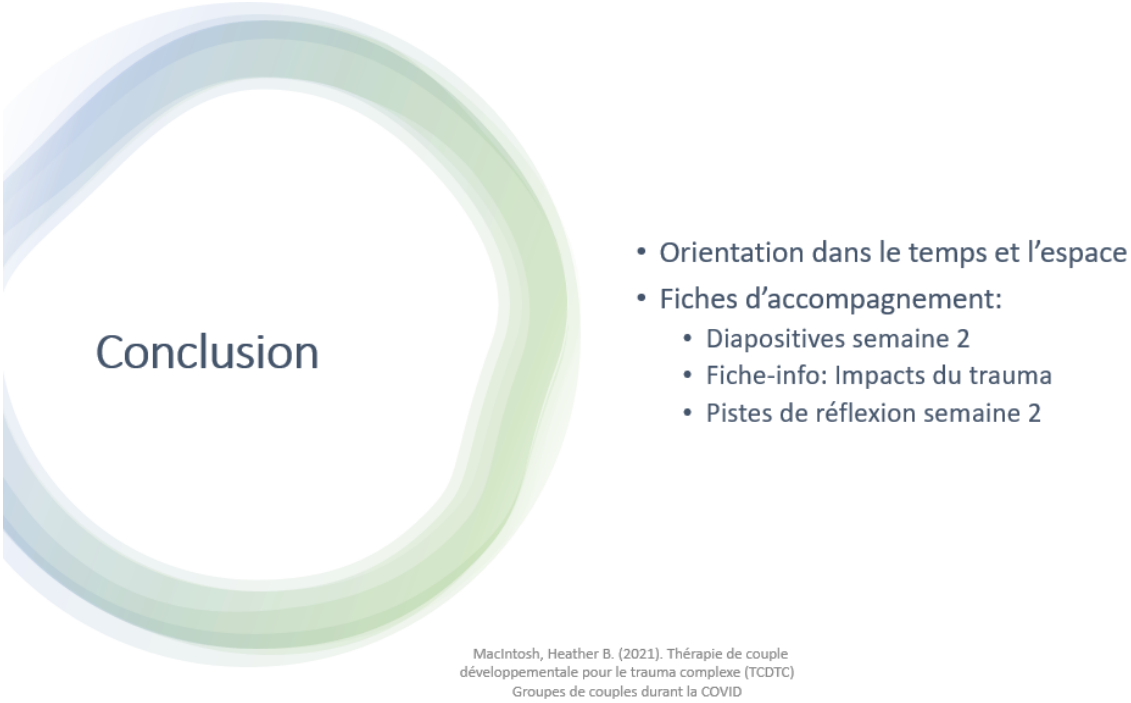
Pistes pour le journal intime

- **Comment ces défis ont-ils affecté votre relation ?**
  - Comment était-ce au début ?
  - Les choses ont-elles changé avec le temps ?
- **Comment avez-vous fait face à ces défis ?**
  - Quelle a été l'efficacité de ces stratégies ?
  - Ces stratégies ont-elles fonctionné à long terme ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 14



Notes/réflexions:

Fiche 2.2 – Fiche-info : Impacts des traumas

INDIVIDUS

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

- Un événement traumatique est une expérience accablante ou incontrôlable qui peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge.
- Il peut s'agir d'une expérience qui met la vie en danger ou du fait d'être témoin de quelque chose qui vous fait ressentir de l'horreur, de l'impuissance ou une peur intense pour votre vie ou celle des autres.
- Les événements traumatiques peuvent inclure les mauvais traitements infligés aux enfants, la violence domestique/la violence entre partenaires, la violence au combat, la perte soudaine/imprévue d'un être cher, un accident de voiture, les agressions/violences sexuels et les catastrophes naturelles (par exemple, un ouragan).

Comment un traumatisme peut-il vous affecter?

- **Le sentiment de soi** : sentiment d'impuissance, de honte, de culpabilité, d'auto-accusation, sentiment de « ne pas être normal », altération de la perception de son âge.
- **La mémoire et la perception** : problèmes de mémoire, dissociation (se sentir hors de son corps, perdre le temps, ne pas se sentir réel).
- **Le sens de la vie** : la perte de la foi, le désespoir, le sentiment de ne pas avoir d'avenir, le désespoir.
- **Les relations** : tendance à être revictimisé, isolement, difficulté à entretenir des relations étroites en raison de la méfiance, difficultés à résoudre les conflits, secrets, tendance à considérer les autres comme des sauveurs et sauveuses/victimes/agresseurs et agresseuses, répétition de schémas relationnels problématiques.
- **Le bien-être physique** : problèmes de sommeil et alimentaires, toxicomanie, autres problèmes de santé.
- **Le bien-être émotionnel** : difficulté à tolérer et à vivre des émotions difficiles, notamment l'anxiété, la tristesse et la colère ; alterner entre l'engourdissement (aucune sensation) et la perte de contrôle (trop de sensations).

En quoi les traumatismes de l'enfance sont-ils différents?

- Ils se produisent pendant les périodes importantes de développement de la croissance sociale, émotionnelle, cognitive et physique.
- Il s'agit d'une expérience traumatique accablante ou incontrôlable qui peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge ; cependant, lorsqu'un traumatisme survient pendant l'enfance, ses conséquences peuvent être plus graves et plus durables, car il a un impact sur votre développement global.
- Cela se produit souvent dans le cadre de relations où la personne qui vous blesse est aussi celle qui est censée prendre soin de vous.

Comment avez-vous fait face à ces défis?

- Quelle a été l'efficacité de ces stratégies?
- Ces comportements ont-ils fonctionné à long terme?

COUPLES

Comment les traumatismes de l'enfance peuvent-ils affecter vos relations de couple?

- **La confiance** : Lorsqu'une personne est traumatisée dans son enfance, notamment par des personnes de son entourage, cela peut avoir un impact sur sa capacité à faire confiance à son partenaire à l'âge adulte.
- **L'intimité** : Parce que vous pouvez avoir l'impression que la proximité des autres a été la source de douleurs et de traumatismes, être proche de votre partenaire à l'âge adulte peut vous sembler effrayant et dangereux. Souvent, les personnes ayant subi un traumatisme pendant l'enfance évitent la proximité et, ce faisant, s'aliènent et s'isolent de leurs partenaires. Cela peut sembler un cliché, mais des recherches confirment l'adage selon lequel on ne peut pas aimer quelqu'un d'autre tant qu'on ne s'aime pas soi-même. Différents et différentes scientifiques ont constaté que les traumatismes de l'enfance peuvent entraîner des sentiments durables de honte, de doute de soi, d'insécurité et d'autocritique, autant de facteurs qui peuvent, à leur tour, rendre très difficile pour les victimes de traumatismes de l'enfance de partager avec leur partenaire et de se sentir proches.
- **La sexualité** : Comme les traumatismes de l'enfance surviennent pendant les périodes de croissance du développement, y compris le développement sexuel, ils peuvent avoir un impact sur la capacité d'une personne à se sentir à l'aise dans sa sexualité. En particulier, les abus sexuels, surtout lorsqu'ils sont perpétrés par un proche, peuvent rendre difficile la jouissance du sexe et de la sexualité dans une relation de couple. Certaines positions sexuelles, certains sentiments et certains états d'excitation peuvent faire naître des sentiments intenses de peur et d'anxiété et provoquer des retours en arrière ou des rappels vifs des expériences de sévices.
- **La régulation des émotions et l'empathie** : Les traumatismes de l'enfance peuvent rendre très difficiles la compréhension, le ressenti et la tolérance de vos émotions et de celles de votre partenaire. Cela peut signifier que lorsque vous ou votre partenaire vous sentez bouleversés et avez besoin l'un de l'autre, il peut être très difficile pour vous de tolérer ces sentiments, de comprendre les sentiments de votre partenaire, et parfois même de penser en présence de votre propre détresse ou de celle de votre partenaire.
- **La communication** : Les victimes de traumatismes de l'enfance ont souvent d'importantes difficultés de communication. Lorsque vous étiez enfant, le fait de vous affirmer, d'être clair et honnête pouvait être dangereux ou les informations que vous avez partagées pouvaient être utilisées contre vous. Il peut être très difficile pour vous de parler à votre partenaire des défis et des conflits et parfois, même les choses quotidiennes comme les tâches domestiques et la garde des enfants deviennent un défi.

Comment ces défis ont-ils affecté votre relation?

- Comment était-ce au début?
- Les choses ont-elles changé avec le temps?

Comment avez-vous fait face à ces défis?

- Quelle a été l'efficacité de ces stratégies?
- Ces stratégies ont-elles fonctionné à long terme?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 2.3 – Pistes de réflexion semaine 2

Individuellement : prenez le temps de réfléchir à la manière dont vos propres expériences traumatiques ont influencé votre vie quotidienne.

- Comment avez-vous trouvé ce qui fonctionne pour vous dans la gestion de ces impacts?
- Où avez-vous senti que vous aviez besoin de plus de soutien?
- Qu'est-ce qui semble résolu?
- Qu'est-ce qui persiste?

En couple : passez du temps à parler et à réfléchir aux façons dont vous pouvez voir le traumatisme avoir un impact sur votre relation de couple.

- En tant que couple, comment voyez-vous l'impact des traumatismes sur votre relation?
- Les conflits concernant les choses de la vie quotidienne vous paraissent-ils écrasants et difficiles à gérer? Si oui, comment gérez-vous cela? Quelles sont vos stratégies?

Séance 3 : Régulation des émotions

Objectifs

- Discuter comment le trauma peut influencer la façon dont les gens ressentent leurs émotions (par exemple, en ressentant les choses intensément et/ou en se sentant déconnecté), la façon dont ils se rapportent à leurs émotions (par exemple, en ayant peur, en évitant, ou en étant inondé par les émotions), et la façon dont ils régulent leurs émotions.
- Discuter de la manière dont ces difficultés de régulation des émotions peuvent avoir un impact sur les relations de couple.
- Aider les participants à établir des liens entre les expériences passées et les croyances, attitudes, et comportements actuels concernant ses propres émotions et celles de son partenaire.

Considérations thérapeutiques

- Les participants auront une capacité diverse pour tolérer les conversations sur les émotions. Pour ceux qui évitent les émotions ou qui sont très déconnectés, le sujet lui-même peut susciter des réactions de « désactivation » (par exemple, se sentir engourdi, mépriser l' « émotivité », ou vouloir s'éloigner du sujet/du groupe). En contraste, pour ceux qui ont tendance à être plus facilement envahis par les émotions, le sujet peut susciter des émotions intenses qui peuvent être difficiles à gérer (par exemple, des sentiments de honte ou d'être endommagé).
- Il est important de prendre le temps d'inviter fréquemment les participants à se regarder, à remarquer leurs réactions, et à normaliser les réponses d'activation et de désactivation. Dans la gestion des discussions de groupe, il est important d'aider doucement les membres les plus silencieux à s'exprimer et les membres les plus bavards à se contenir – cela peut se faire en résumant brièvement les thèmes de l'expérience d'un participant et en vérifiant avec son partenaire, puis avec le reste du groupe, comment les autres se situent par rapport à ce qui a été partagé.
- Dans un groupe, les participants n'ont pas tous la même capacité de réflexion sur leurs émotions et leurs relations de couple. Lors des entretiens avec nos participants à la recherche, les membres qui avaient parlé moins ont indiqué qu'ils apprenaient beaucoup de la façon dont les autres participants abordaient le sujet.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 3.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapters 3–4. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 3 Régulation des émotions	*Diapos*	3.1	Diapositives semaine 3
	Fiche-info	3.2	Fiche-info: Trauma et régulation des émotions
	Exercice	3.3	Exercice: Les relations émotionnelles apprises
	Réflexions	3.4	Pistes de réflexion semaine 3

Semaine 3 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (20 min) — Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 2 et pistes de réflexion (30 min) — Diapos : 4

- Brève révision du matériel psychoéducatif de la semaine 1
- Retour sur les pistes de réflexions

ACTIVITÉ 3 : Pause (10 min) — Diapos : 5

- Pause

ACTIVITÉ 4 : Psychoéducation (20 min) — Diapos : 6–9

- Présenter les diapositives 6–9

ACTIVITÉ 5: Exercice – Les relations émotionnelles apprises (30 min) — Diapos : 10

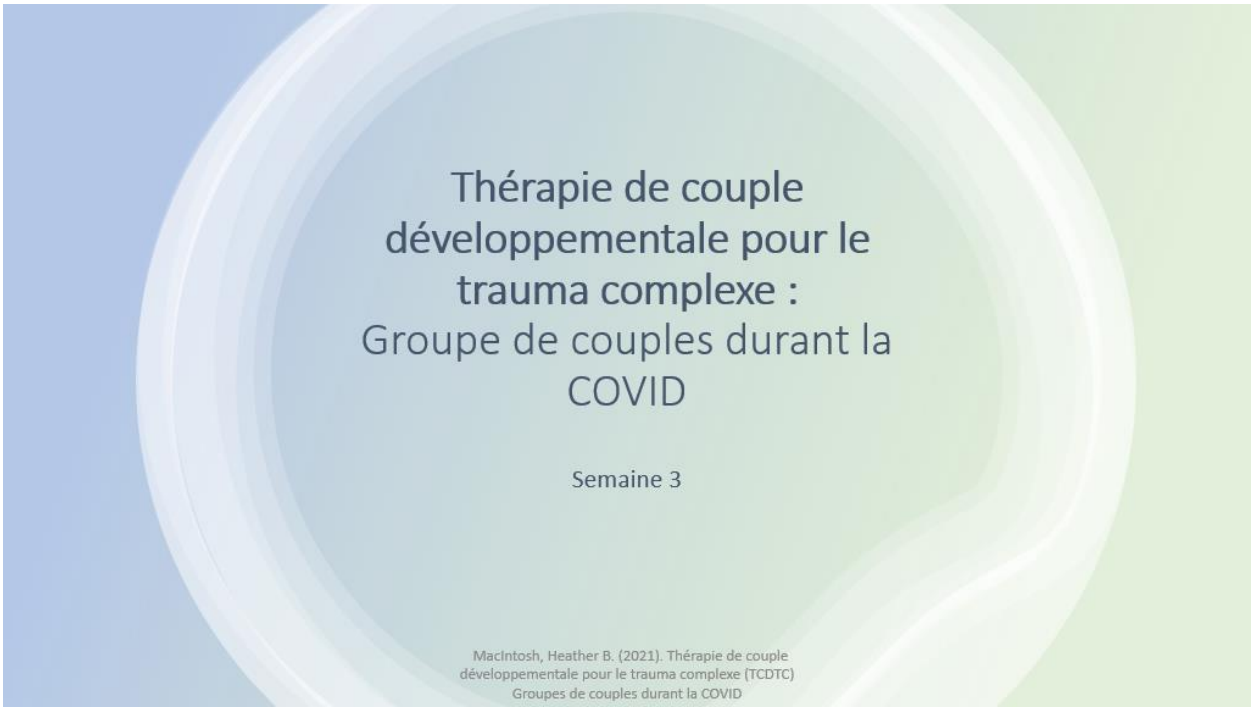
- Décrire l'exercice d'exploration des relations émotionnelles apprises
- Demandez aux couples d'éteindre la caméra et le micro (ou si les couples sont dans des lieux différents, assignez-les à une salle de réunion) et donnez-leur :
  - 7 à 8 minutes de réflexion individuelle sur l'activité
  - 7 à 8 minutes pour partager leurs réflexions entre eux
- Invitez les couples à revenir dans le grand groupe pour partager leurs idées, leurs questions et leurs réflexions sur l'exercice avec l'ensemble du groupe (15 minutes)

ACTIVITÉ 5 : Conclusion (10 min) — Diapos : 11

- Discuter des pistes de réflexion
- Exercice d'orientation pour terminer la séance de groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance

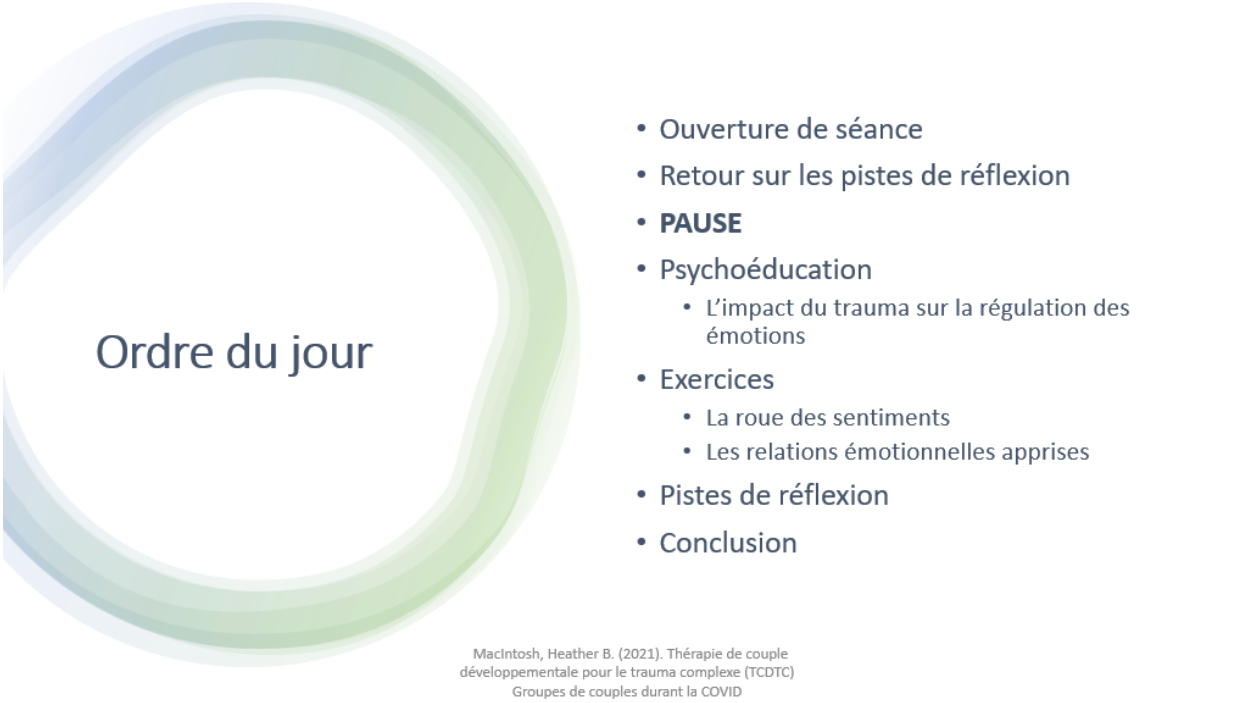
Fiche 3.1 – Diapositives semaine 3

Dispositive 1



Notes/réflexions:

Dispositive 2

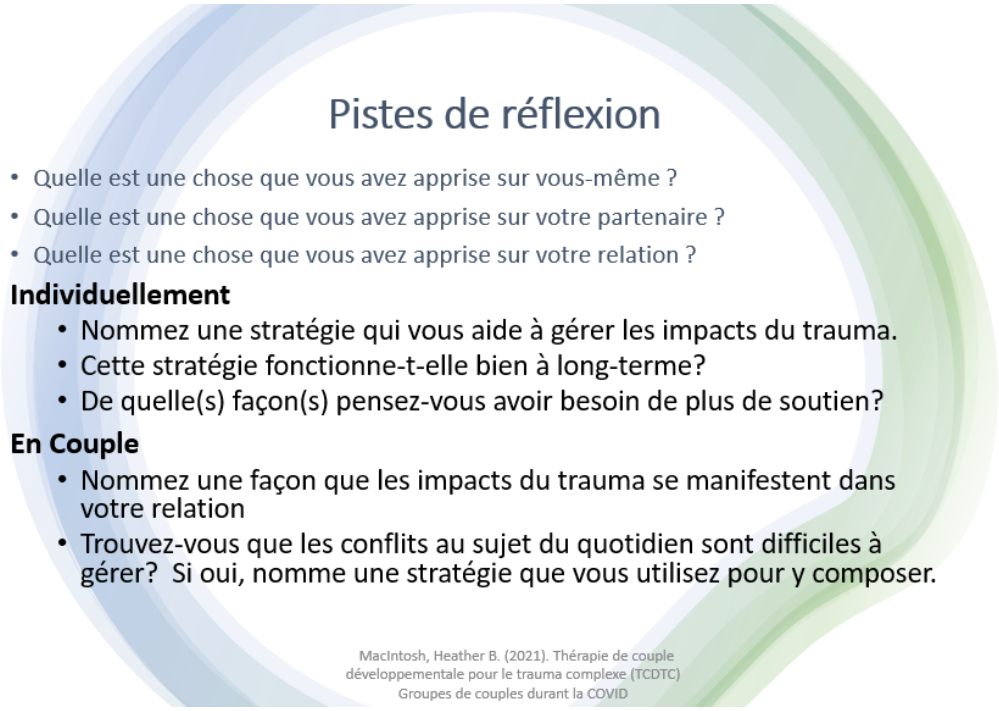


Notes/réflexions:

Dispositive 3

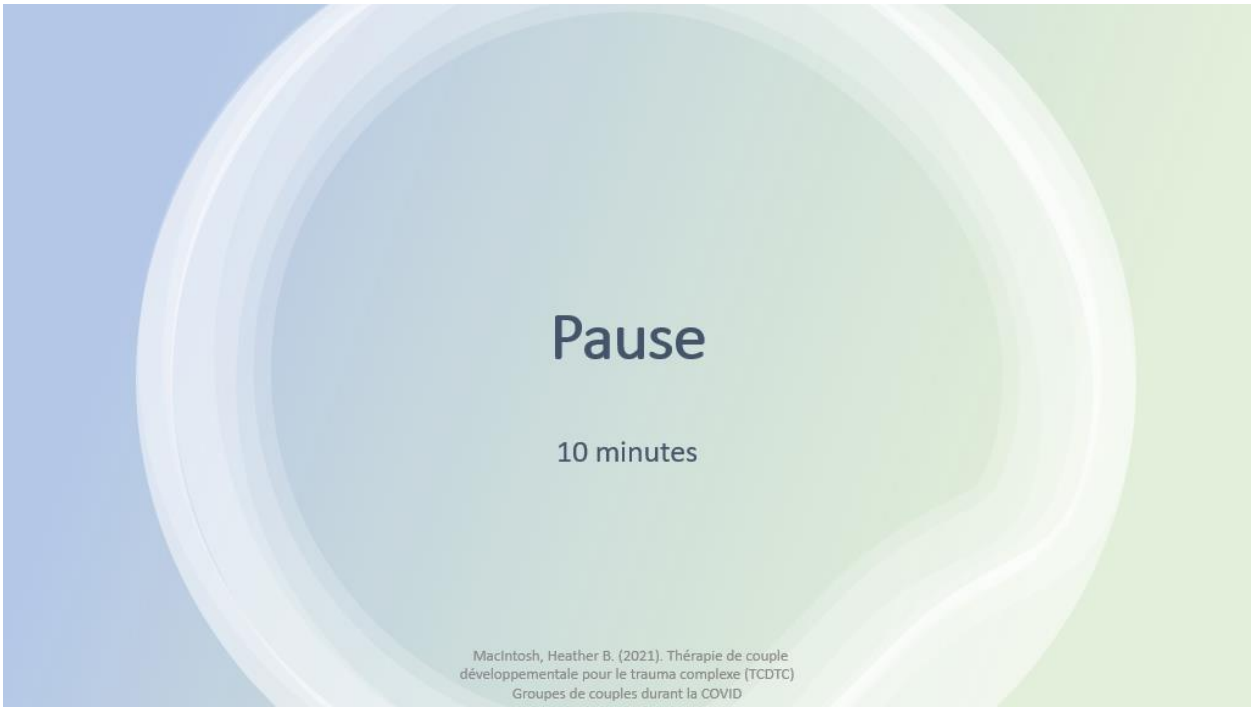
Notes/réflexions:

Dispositive 4



Notes/réflexions:

Dispositive 5



Notes/réflexions:

Dispositive 6

Les émotions et le trauma

- Les émotions et le trauma
  - Les émotions peuvent **sembler** dangereuses, incontrôlables ou déroutantes.
  - Elles peuvent être **difficiles à nommer ou à comprendre**.
  - Elles peuvent être **perçus** comme étant accablants et effrayants.
  - Il peut être difficile de les gérer de manière à se sentir fort.es, capables et sûr.es.
- Cependant : elles sont IMPORTANTES!
  - Les émotions nous **communiquent des informations** sur les situations, sur nous-mêmes et sur les autres.
  - Elles nous aident à **décider ce que nous devons faire** dans nos vies et nos relations.
- Elles sont SAINES !
  - Les émotions peuvent être inconfortables, mais elles sont **toujours « saines ».**
  - Elles **ne sont pas éternelles**, et **nous ne SOMMES PAS nos émotions**.
  - Les émotions sont simplement des **messages d'information**.
  - Nous **pouvons contrôler notre comportement**, quelles que soient les émotions que nous ressentons.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 7

Les émotions NE SONT PAS dangereuses

- Nous craignons que les émotions soient dangereuses ou constituent un gros problème.
- MAIS ce qui EST le problème :
  - **les choses que nous faisons pour éviter ou nous débarrasser des sentiments accablants/effrayants.**
  - repousser ses sentiments, s'engourdir, se dissocier, se mutiler, manger.
- Il est possible :
  - **d'être conscient** de nos émotions et de ce qu'elles essaient de nous dire
  - **d'exprimer** ses émotions de **manière positive**
  - d'augmenter notre capacité à **tolérer les émotions désagréables**
  - de **composer avec le stress** de manière efficace et positive
  - de **se comporter efficacement** pour correspondre à nos valeurs et atteindre nos objectifs dans des situations stressantes

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 8

La régulation des émotions et les couples

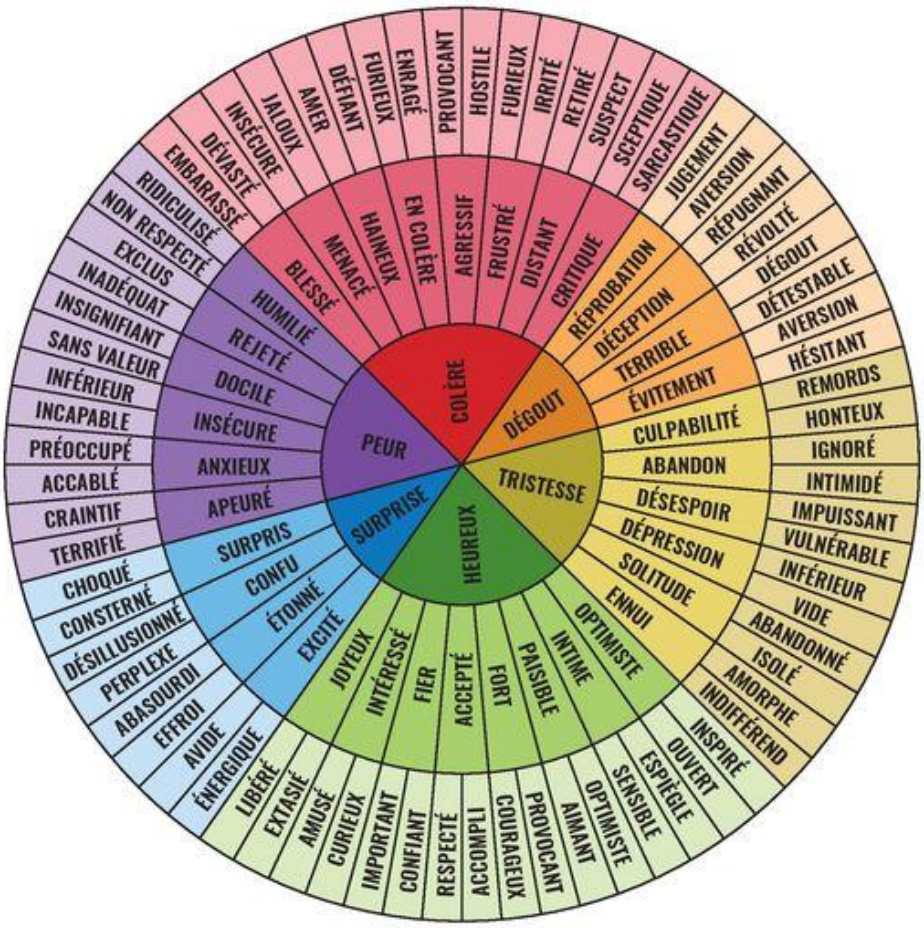
- *Affects, sentiments* et *émotions :* 3 mots qui veulent dire la même chose :
  - comment nous nous sentons, émotionnellement, **en réponse** au monde et aux relations qui nous entourent
- Nous pouvons tous **ressentir des choses différentes** en réponse à la même expérience.
- Lorsque les victimes sont confrontées à ces difficultés, les relations de couple peuvent être très difficiles.
- Lors d'un conflit :
  - Les émotions liées aux conflits peuvent **rapidement prendre le dessus**.
  - Cela **rend difficile la résolution de problème** d'une manière saine et constructive.
  - **Le problème finit par être les émotions** au lieu du conflit original.
  - Les conflits peuvent alors **ne pas être résolus** et les partenaires se sentent en colère, blessé.es, rancunier.es et même effrayé.es à l'idée d'évoquer leurs préoccupations **de peur que les choses s'empirent ou explosent**.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 9

Apprendre à nommer les émotions



source : http://mentalfloss.com

imprimé par harmonie INTERVENTION

Coaching d'affaires, pour avancer avec sens et puissance

Dispositive 10

Exploration des relations émotionnelles apprises

Objectif : commencer à comprendre les schémas habituels dans notre relation de couple en explorant comment nous avons appris à réagir émotionnellement.

1 Remplissez le tableau suivant par vous-même.
2 Considérez le rôle de vos expériences traumatiques, l'exemple des personnes importantes dans votre vie et votre communauté, et les leçons de votre culture sur les émotions.
3 Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire.
4 Examinez similarités et les différences dans vos réponses et comment elles influencent les défis que vous rencontrez dans votre relation.

	Famille	Communauté et culture	Expériences traumatiques
Quelles émotions sont acceptables ?			
Comment faites-vous face aux émotions difficiles ?			
Comment exprimez-vous vos émotions ?			
Quels sont les avantages de suivre ces règles ?			
Quels sont les inconvénients à suivre ces règles ?			

Source : Adapté, avec autorisation, des exercices du programme de traitement STAIR sur 12 semaines. Cloitre, M., Koenen, K. C., Cohen, L. R., et Han, H. (2002). Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation followed by Exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70, I 06 7-1074.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 11

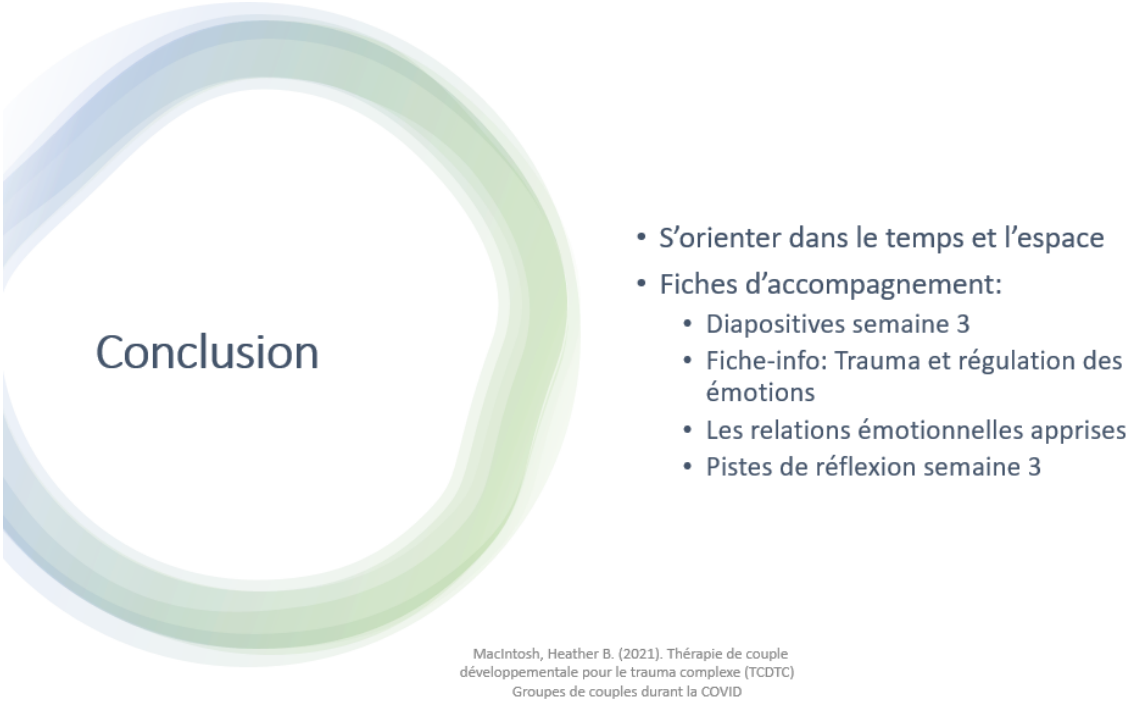
Pistes de réflexion

- Comment voyez-vous l'impact des problèmes de régulation émotionnelle dans votre vie et vos relations ?
- Quelles sont vos experiences avec ressentir, nommer et gérer les émotions ?
- Comment gérez-vous les sentiments qui sont forts et menacent de vous submerger ?
- Comment, en tant que couple, travaillez-vous ensemble pour vous soutenir mutuellement dans la régulation émotionnelle?
- Comment avez-vous, en tant que couple, fait face aux impacts des difficultés de régulation émotionnelle sur votre capacité à travailler ensemble et à vous soutenir mutuellement ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie de couple développementale pour le trauma complexe (TCDTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 12



Notes/réflexions:

Fiche 3.2 – Fiche-info : Trauma et régulation des émotions

Les émotions et les traumas de l'enfance

Pour les victimes de traumas de l'enfance, les émotions peuvent être vécues comme étant dangereuses, incontrôlables ou déroutantes. Elles ont souvent de la difficulté à nommer, à comprendre et à tolérer les émotions envahissantes et terrifiantes, et de gérer ces émotions de manière qui permettrait de se sentir fort, capable et en sécurité.

Toutefois, il est essentiel pour les victimes de commencer à réellement comprendre que les émotions jouent un rôle très important. Les émotions nous communiquent des informations sur les situations, sur nous-même et sur les autres ; elles nous aident à prendre des décisions sur notre vie et dans nos relations.

Les émotions peuvent être inconfortables, mais elles sont toujours « saines ». Elles ne durent pas éternellement et nous ne sommes pas nos émotions. Les émotions sont simplement un message d'information. Nous pouvons contrôler nos comportements indépendamment des émotions vécues. Par exemple, vous pouvez vous sentir anxieux à l'idée de demander un câlin à votre partenaire lorsque vous vous sentez inquiet. Toutefois, cette anxiété n'est que de l'information provenant de votre intérieur, vous informant que vous avez des inquiétudes à ce sujet. Possiblement, dans le passé, les câlins étaient dangereux ou pouvaient mener à de l'abus. Peut-être que dans le passé vous étiez avec un(e) partenaire qui était rejetant(e) ou qui vous refusait lorsque vous aviez des besoins émotionnels. Donc, votre anxiété n'est qu'un message de l'intérieur qui vous informe que quelque chose dans votre souhait de demander un câlin vous inquiète, ou est nouveau, ou est différent ou est un peu difficile. Cela dit, vous êtes encouragé de demander un câlin quand même! Si vous demandez un câlin, il est possible que vous vous sentiez anxieux ou inquiet, et si vous recevez ce câlin, vous recevrez alors de l'information, et si vous ne recevez pas le câlin demandé, et cela vous offrirait également de l'information. Quoi que vous fassiez en réponse à une émotion, vous apprendrez quelque chose que vous pourrez utiliser en avançant dans une nouvelle situation.

Parfois nous craignons que les émotions soient dangereuses ou un gros problème. MAIS ce qui constitue un problème est tout ce que nous avons tendance à faire pour éviter et se débarrasser de nos émotions envahissantes ou terrifiantes : repousser nos émotions, s'engourdir, se dissocier, s'automutiler, adopter des comportements alimentaires malsains — ce sont ces comportements qui sont problématiques. Sentir des émotions, les comprendre et apprendre comment mettre cette information à notre service n'est PAS dangereux ou mauvais.

Il est possible de :

- Être conscient de ses émotions et du message qu'elles tentent de nous transmettre
- Exprimer nos émotions d'une manière positive
- Augmenter notre capacité à tolérer les émotions déplaisantes
- Faire face au stress efficacement et d'une manière positive
- Adopter des comportements cohérents avec nos valeurs et nos objectifs dans des situations stressantes
-

Que veut-on dire par la régulation émotionnelle?

- Affects, sentiments et émotions sont trois mots qui veulent dire la même chose : ce que nous ressentons émotionnellement, en réponse à l'environnement et les relations qui nous entourent.
- Les émotions existent de manières différentes, et différentes personnes peuvent sentir des émotions différentes en réponse à la même expérience.

- Pour les victimes de traumatismes infantiles, les émotions peuvent sembler dangereuses, incontrôlables ou déroutantes. Ils ont du mal à nommer, comprendre et tolérer les émotions qui peuvent être envahissantes et terrifiantes, et à gérer ces émotions de manière à se sentir fort, capable et en sécurité.
- Quand les victimes de traumatismes font face à ces difficultés, les interactions de couple peuvent être vécues difficilement. Si vous avez de la difficulté à nommer, tolérer et gérer vos émotions lors de conflits ou de difficultés avec votre partenaire, les émotions que vous vivez en lien avec ce conflit ou ces difficultés peuvent rapidement vous envahir et rendre ardu de se sortir du problème d'une façon saine et constructive. En fait les émotions deviennent le problème plutôt que le conflit en soi. Conséquemment, les conflits peuvent demeurer non résolus et laisser les partenaires avec leur colère, leur ressentiment, leurs blessures et même avec une peur de ramener leurs préoccupations à leurs partenaires par peur que la situation s'empire ou qu'elle explose.
- Ce même problème survient en thérapie de couple. Souvent les couples qui consultent en thérapie pour travailler leurs conflits importants qu'ils n'ont pas été en mesure de régler par eux-mêmes ou ils viennent en thérapie pour travailler leur cycle d'interactions négatives, ou pour travailler sur des répétitions traumatiques dyadiques que nous avons explorées dans la dernière section. Lorsqu'ils viennent pour travailler sur ces enjeux et qu'ils ont du mal à nommer, tolérer et gérer leurs émotions, la thérapie devient rapidement centrée sur ramener un sentiment de sécurité et, ce faisant, le couple n'a pas l'opportunité de réellement s'engager dans le processus de résolution de leurs conflits.

Comment concevez-vous que les enjeux de régulation émotionnelle se répercutent sur votre vie et vos relations?

- Quelles sont vos expériences à ressentir, nommer et gérer les émotions?
- Comment gérez-vous les émotions fortes et envahissantes?
- Comment travaillez-vous ensemble, en tant que couple, pour vous soutenir dans la régulation émotionnelle?
- Comment, comme couple, sentez-vous les effets de la difficulté avec la régulation émotionnelle sur votre capacité à travailler ensemble en tant que couple à vous soutenir mutuellement?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 3.3 – Exercice d'exploration des relations émotionnelles apprises

Objectif : commencer à comprendre les schémas habituels dans votre relation de couple en explorant comment vous avez appris à réagir émotionnellement.

1. Remplissez le tableau suivant par vous-même.
2. Considérez le rôle de vos expériences traumatiques, l'exemple de personnes importantes dans votre vie et votre communauté, et les leçons de votre culture sur les sentiments.
3. Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire.
4. Examinez comment les similitudes et les différences entre vos réponses influencent les défis que vous rencontrez dans votre relation.

	Famille	**Communauté et culture**	**Expériences traumatiques**
Quelles émotions sont acceptables?			
Comment faites-vous face aux émotions difficiles?			
Comment exprimez-vous vos émotions?			
Quels sont les avantages de suivre ces règles?			
Quels sont les inconvénients à suivre ces règles?			

* Source : Adapté, avec autorisation des exercices du programme de traitement STAIR sur 12 semaines. Cloitre, M., Koenen, K. C., Cohen, L. R., et Han, H. (2002). Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation followed by Exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1067 –1074.

Fiche 3.4 – Pistes de réflexion semaine 3

- Comment voyez-vous l'impact des problèmes de régulation émotionnelle dans votre vie et dans vos relations?
- Quelles sont vos expériences à ressentir, nommer et gérer les émotions?
- Comment gérez-vous les sentiments qui sont forts et menacent de vous submerger?
- Comment, en tant que couple, travaillez-vous ensemble pour vous soutenir mutuellement dans la régulation émotionnelle?
- Comment avez-vous, en tant que couple, fait face aux impacts des difficultés de régulation émotionnelle sur votre capacité à travailler ensemble en tant que couple et à vous soutenir mutuellement?

Séance 4: Attachement

Objectifs

- Psychoéducation sur la théorie de l'attachement et les quatre styles d'attachement.
- Discuter et normaliser l'impact des traumas de l'enfance sur l'attachement.
- Présentez le concept de « sécurité acquise » et l'exercice « Interactions sécurisantes ». Invitez les participants à réfléchir à l'endroit de la séquence où ils ont tendance à se prendre les pieds et à commencer à tester de nouvelles façons d'interagir. Soulignez que c'est normal, lors de l'apprentissage et de la mise en pratique de nouvelles compétences, de retomber dans d'anciens schémas, d'être bloqué ou de ne pas savoir quoi faire différemment, et que plus ils pratiqueront, plus ils y parviendront. Soulignez que la partie « révision » de chaque groupe est l'endroit idéal pour discuter des problèmes qu'ils ont rencontrés en appliquant les concepts et pour essayer de trouver des solutions avec les thérapeutes et le groupe.

Considérations thérapeutiques

- Cette semaine, il y a beaucoup de matériel à présenter. Faites attention au rythme. Notez que les diapositives 8 à 13 contiennent des représentations visuelles pour chaque style d'attachement. De nombreux participants ont indiqué que les images les aidaient à intégrer les concepts plus facilement. Il se peut que le temps manque pour engager une discussion sur chaque style, mais les animateurs peuvent inviter les participants à réfléchir à ce que chacune des images leur évoque et à celles qui leur ont parlées pendant la présentation.
- Le matériel psychoéducatif sur l'attachement peut à la fois faire en sorte que les participants se sentent vus et compris (et se comprennent eux-mêmes) et susciter la crainte d'être irrémédiablement « endommagés ». Il est donc important de laisser de la place aux deux types d'expériences et de donner l'espoir que les gens peuvent guérir, et que les activités et exercices proposés sont conçus pour aider les couples à apprendre et à pratiquer de nouvelles compétences relationnelles afin qu'ils puissent progresser ensemble vers la sécurité acquise.
- Nos participants ont rapporté avoir trouvé utile d'imprimer la séquence « Interactions sécurisantes » et de la conserver dans un endroit visible.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 4.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapter 3–5. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 4 Attachement	*Diapos*	4.1	Diapositives semaine 4
	Fiche-info	4.2	Fiche-info : Trauma et attachement
	Exercice	4.3	Exercice : Interactions sécurisantes
	Réflexions	4.4	Pistes de réflexion semaine 4

Semaine 4: Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (15 min) Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 3 (25 min) Diapos : 4–5

- Brève révision du matériel de la semaine dernière
- Retour sur les pistes de réflexion
- Retour sur l'exercice « Exploration des relations émotionnelles apprises »

ACTIVITÉ 3 : Présenter la théorie de l'attachement (5 min) Diapos : 6

- Commencer psychoéducation sur l'attachement
- Reconnaître que la pause aura lieu un peu plus tôt dans la séance, car il y a beaucoup de matériel à passer après la pause

ACTIVITÉ 4 : Pause (10 min) Diapos : 7

- Pause

ACTIVITÉ 5 : Psychoéducation sur les styles d'attachement (25 min) Diapos : 8–16

- Faites attention au rythme en raison de la grande quantité de matériel

ACTIVITÉ 6 : Réflexions en groupe sur l'attachement (20 min) Diapos : 17

- Arrêter le partage d'écran pour la discussion de groupe

ACTIVITÉ 7: Présentation des « Interactions sécurisantes » (10 min) Diapos : 18

- Présenter l'exercice et donner des exemples
- Invitez les participants à réfléchir et commencer à pratique à la maison. Normalisez les erreurs et les faux pas. Invitez les participants à utiliser le temps de révision du groupe suivant pour décortiquer les tensions dans l'exercice avec le groupe et les thérapeutes.

ACTIVITÉ 8 : Conclusion (5 min) Diapos : 19–20

- Rappelez aux participants qu'ils recevront les pistes de réflexion et les fiches d'accompagnement par courriel
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance
- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux les participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 4.1 – Diapositives semaine 4

Dispositive 1

Notes/réflexions:

Dispositive 2

Notes/réflexions:

Dispositive 3

Notes/réflexions:

Dispositive 4

Pistes de réflexion

- Quelle est une chose que vous avez apprise sur vous-même ?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre partenaire ?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre relation ?

- Comment voyez-vous l'impact des problèmes de régulation émotionnelle dans votre vie et vos relations ?
- Quelles sont vos experiences avec ressentir, nommer et gérer les émotions ?
- Comment gérez-vous les sentiments qui sont forts et menacent de vous submerger ?
- Comment, en tant que couple, travaillez-vous ensemble pour vous soutenir mutuellement dans la régulation émotionnelle?
- Comment avez-vous, en tant que couple, fait face aux impacts des difficultés de régulation émotionnelles sur votre capacité à travailler ensemble en tant que couple et à vous soutenir mutuellement ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 5

Exploration des relations émotionnelles apprises

Objectif : commencer à comprendre les schémas habituels dans notre relation de couple en explorant comment nous avons appris à réagir émotionnellement.

1 Remplissez le tableau suivant par vous-même.
2 Considérez le rôle de vos expériences traumatiques, l'exemple des personnes importantes dans votre vie et votre communauté, et les leçons de votre culture sur les émotions.
3 Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire.
4 Examinez similarités et les différences dans vos réponses et comment elles influencent les défis que vous rencontrez dans votre relation.

	Famille	Communauté et culture	Expériences traumatiques
Quelles émotions sont acceptables ?			
Comment faites-vous face aux émotions difficiles ?			
Comment exprimez-vous vos émotions ?			
Quels sont les avantages de suivre ces règles ?			
Quels sont les inconvénients à suivre ces règles ?			

Source : Adapté, avec autorisation, des exercices du programme de traitement STAIR sur 12 semaines. Cloitre, M., Koenen, K. C., Cohen, L. R., et Han, H. (2002). Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation followed by Exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70, I 06 7-1074.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 6

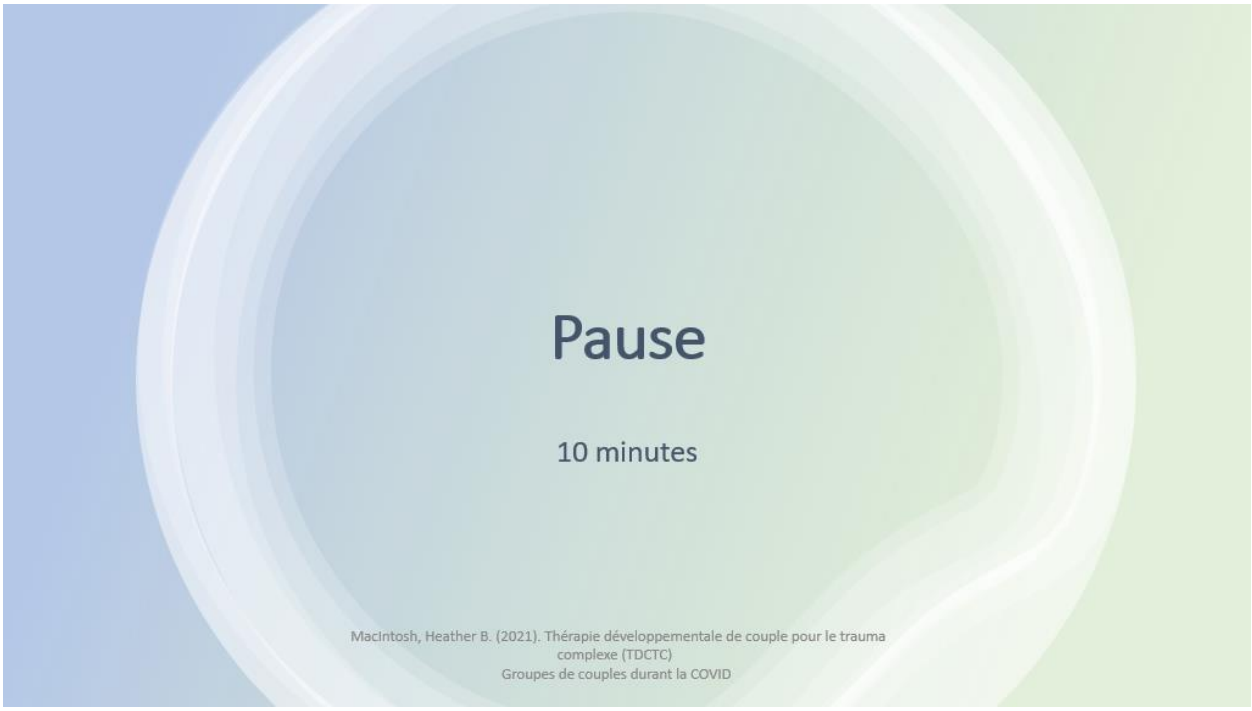
L'attachement

- Le terme « attachement » fait référence aux **relations que nous avons avec les personnes importantes** de notre vie.
- Il y a différentes façons d'être attaché.e
  - **Sécure** : (70 % des personnes) ont vécu des **expériences plutôt positives** avec les personnes qui s'occupaient d'eux ou d'elles en enfance et ont des **modèles internes opérants** qui leur disent :
    - les gens seront là pour aider dans leur détresse
    - ils sont dignes de l'attention et du réconfort des autres.
  - **Insécure** : des expériences **imprévisibles** et **malveillantes** avec les proches et ont des modèles de travail interne qui leur disent :
    - de ne pas savoir s'ils sont eux-mêmes dignes d'une attention soutenue
    - de ne pas être sûr(e)s que les gens seront là en temps de besoin.
- Recherche auprès des couples :
  - La sécurité ou l'insécurité de l'attachement est assez **constante** de l'enfance à l'âge adulte.
  - Que les besoins de proximité, de sécurité et de « base sûre » sont des **besoins permanents**.
  - Si une personne a un attachement sécurisé dans l'enfance, elle aura probablement un attachement sécurisé aussi avec leur partenaire.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

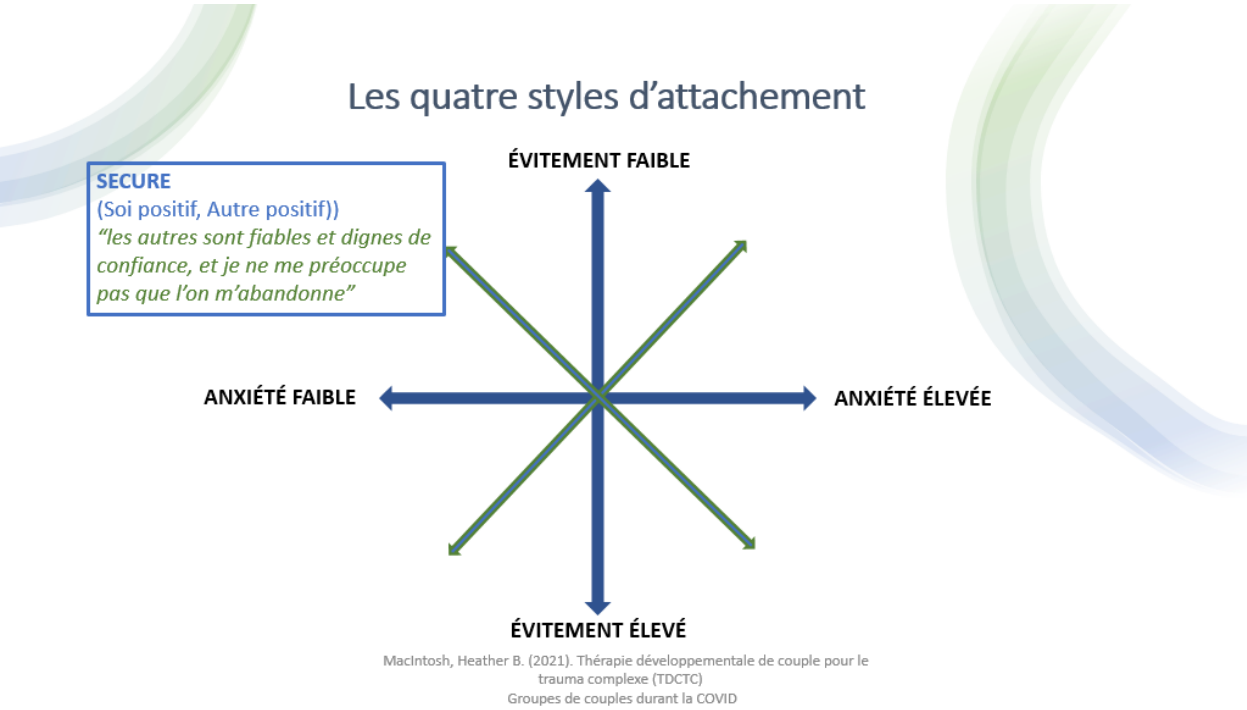
Notes/réflexions:

Dispositive 7



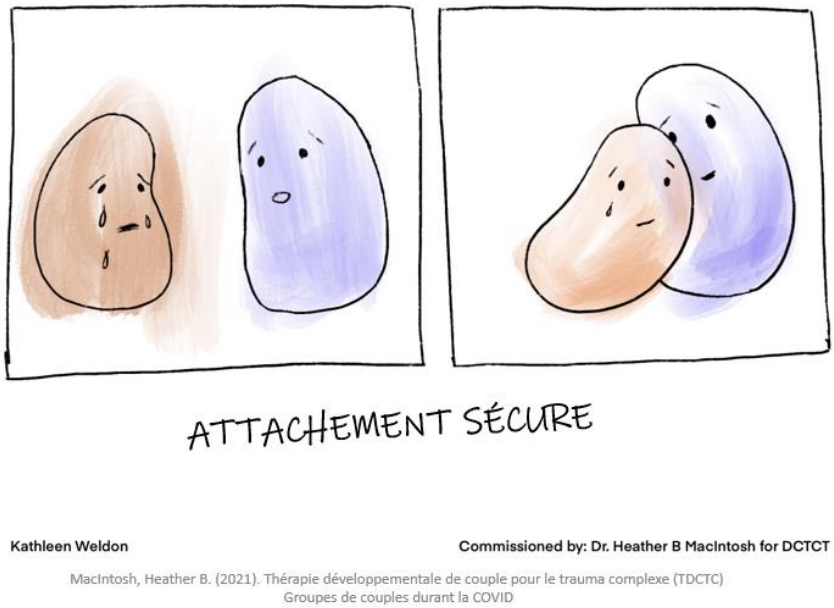
Notes/réflexions:

Dispositive 8



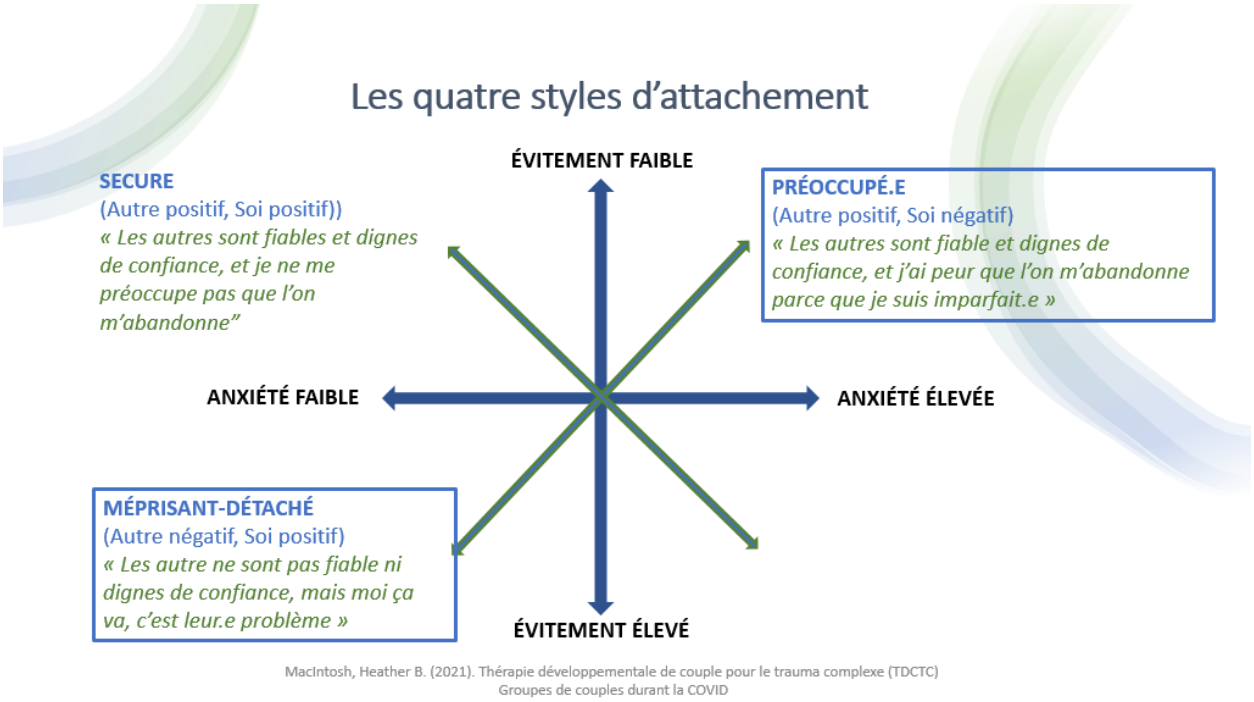
Notes/réflexions:

Dispositive 9



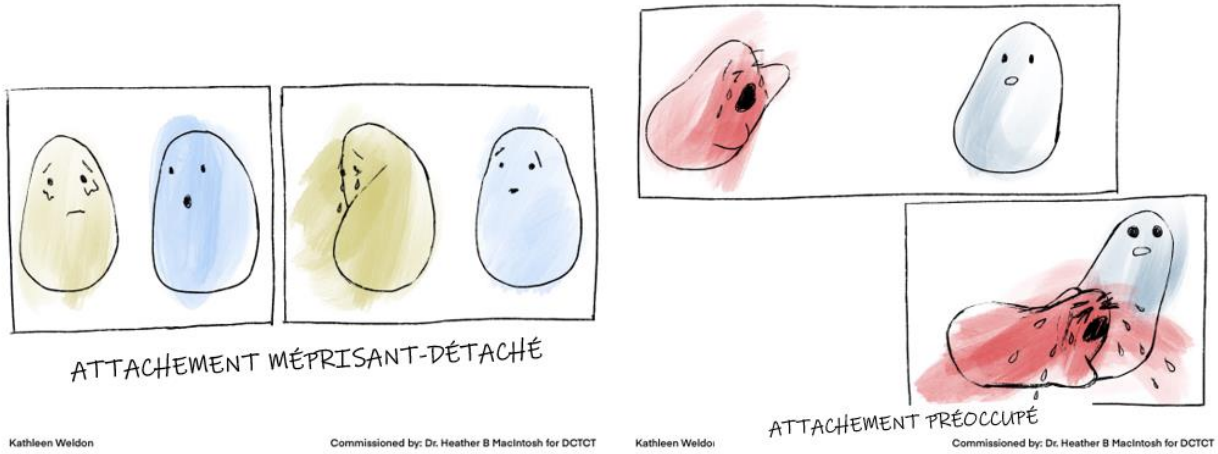
Notes/réflexions:

Dispositive 10



Notes/réflexions:

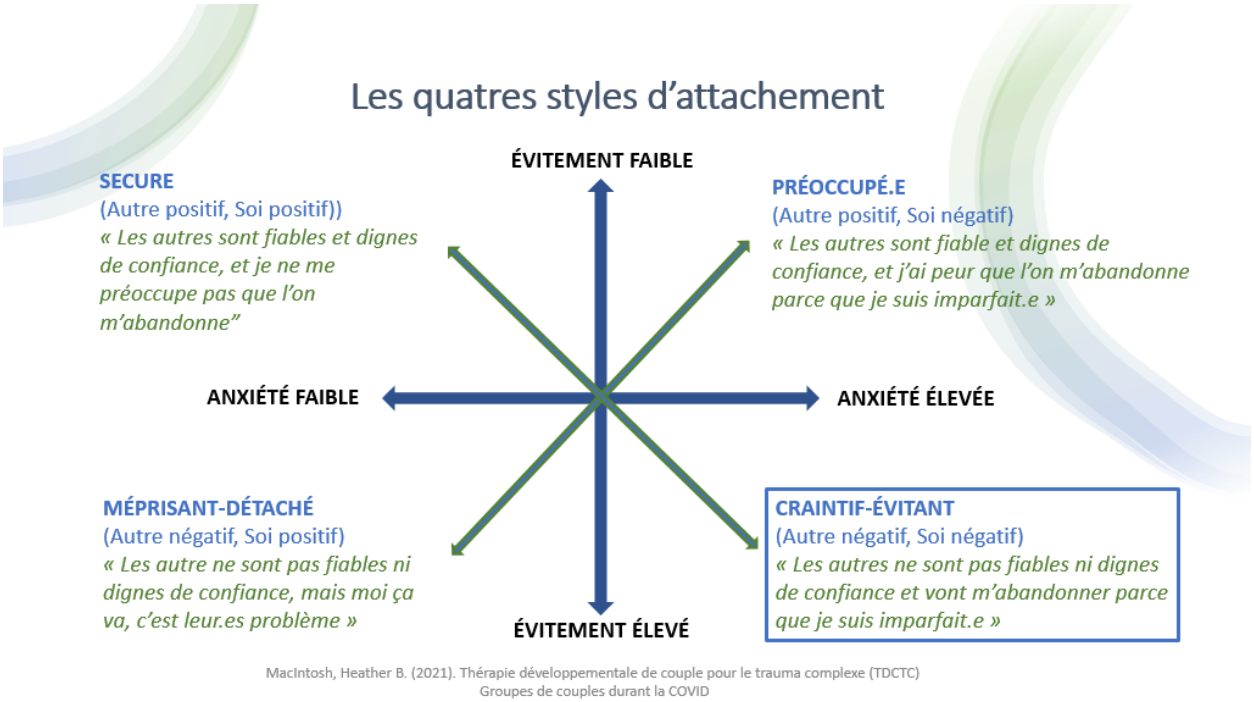
Dispositive 11



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

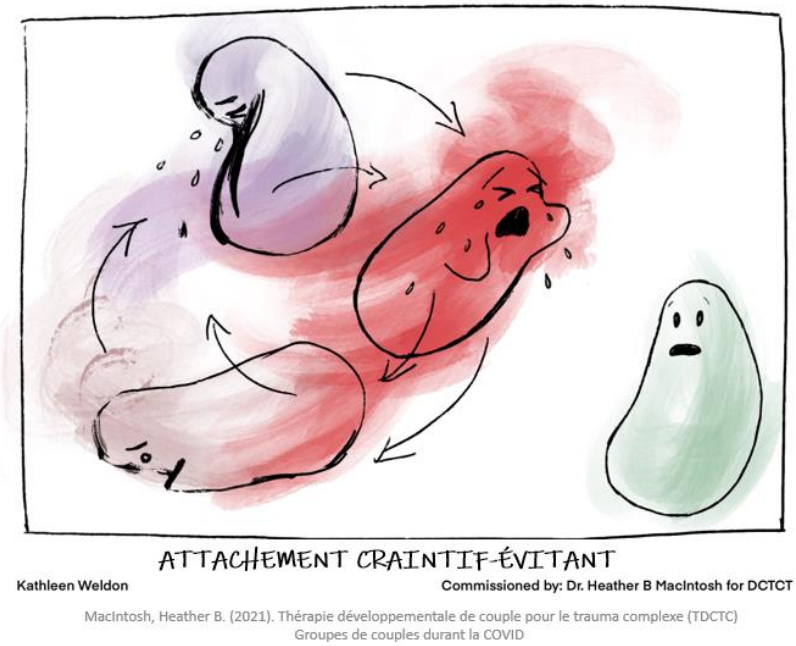
Dispositive 12



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 14

Comment les traumas à l'enfance influencent-ils l'attachement?

- Plus le traumatisme survient **tôt dans la vie** et plus la **relation avec l'agresseur.e** est étroite, **plus l'impact du trauma est important** sur la **sécurité d'attachement**.
- La majorité des victimes de traumatismes à l'enfance ressentent une certaine **insécurité** dans leurs relations d'attachement.
- Pour les personnes qui ont subi des abus sexuels, l'insécurité de l'attachement peut être encore plus compliquée.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 15

Qu'est-ce que ça veut dire pour les victimes de trauma?

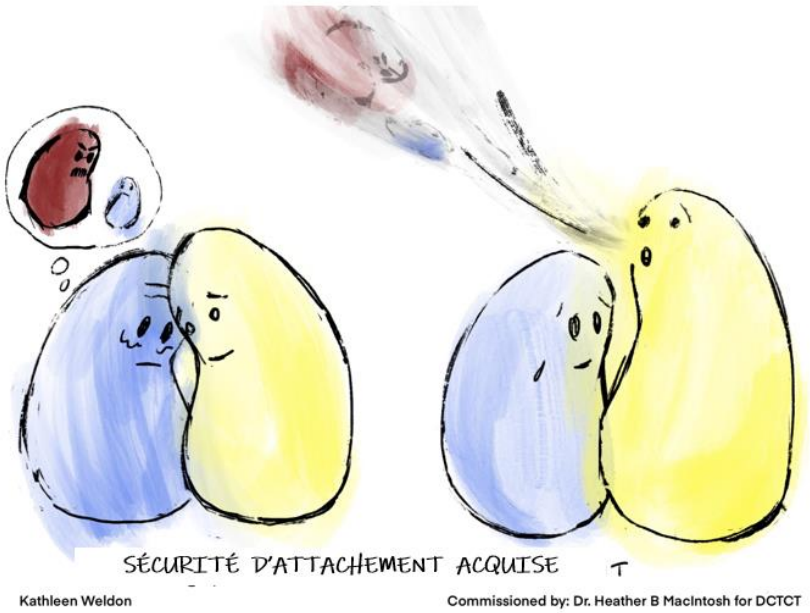
- Les victimes de traumas ont souvent des **modèles internes opérants (MIO)** qui nous disent :
  - Que nous pouvons **nous attendre à ce que les gens ne soient pas là** pour nous quand nous avons besoin d'eux.
  - Que nous **ne méritons pas** d'amour et attention.
- Cependant, on peut apprendre à devenir sécure dans nos relations:

  Ceci s'appelle la « **sécurité acquise** »
- Avec le temps, la **constance**, **l'empathie**, la **réceptivité**, et la **co-régulation**, les victimes de traumas peuvent développer une « sécurité acquise » avec leur partenaire.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 16



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 17

Où vous voyez-vous dans ces descriptions?

- Avez-vous tendance à vous **inquiéter** de savoir si les autres vont vous laisser tomber ou vous abandonner ?
- Avez-vous tendance à **éviter l'intimité** avec les autres et à craindre qu'ils vous fassent du mal si vous vous laissez approcher ?
- Comment cela a-t-il **affecté votre relation** ?
- Comment comprenez-vous **l'origine** de ces sentiments ?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 18

Exercice: Interaction sécurisantes

Signal Initial	
Partenaire « A »	clair, non-ambigu, direct, recherche de soutien

Réception	
Partenaire « B »	intérêt, compréhension, recherche de proximité

Réponse	
Partenaire « B »	contingeant, mentalization, soutenante

Capacité d'appaisement	
Partenaire « A »	ouvert.e, réceptif.ive, acceptant.e

Interactions qui favorisent la sécurité d'attachement

MacIntosh, Heather B. (2021).
Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

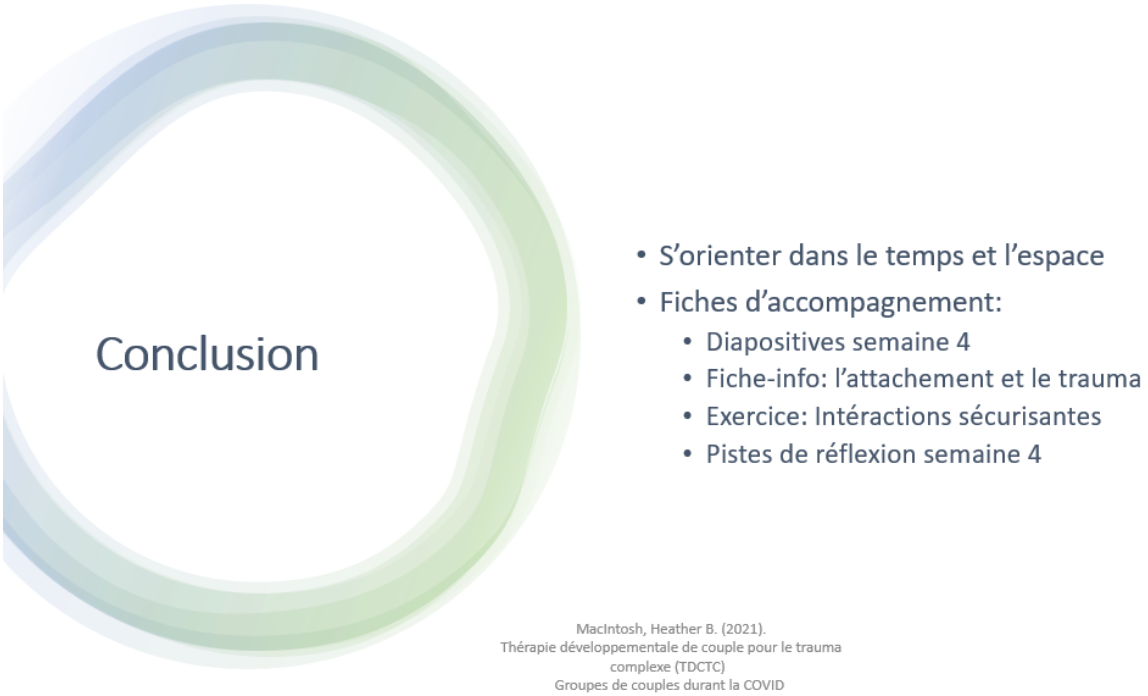
ÉTAPE 1 :
Dans votre cycle négatif, identifiez un maillon dans la chaîne où vous vous prenez les pieds

ÉTAPE 2 :
Identifier le lien aux expériences d'attachement en enfance

ÉTAPE 3 :
Identifiez quelques stratégies pour aborder consciemment ce processus qui était inconscient

Notes/réflexions:

Dispositive 19



Notes/réflexions:

Dispositive 20

Pistes de réflexion

- Quelles étaient les **personnes dont vous vous sentiez proche**, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi?
- Lorsque vous sentiez contrarié dans votre enfance, **vers qui alliez-vous** ? Lorsque vous sentez contrarié dans votre enfance, que faisiez-vous?
- Quel est votre plus ancien souvenir de **quelqu'un qui s'occupait de vous** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont les personnes avec lesquelles vous vous sentez **à l'aise de vous faire tenir ou donner un câlin**?
- Comment était-ce d'être malade dans votre famille?
- Que pouvez-vous nous dire de **votre famille, des relations** avec vos frères et sœurs ou vos parents, grands-parents, tantes et oncles, pendant votre enfance?
- Vous souvenez-vous d'avoir **été séparé.e** de vos parents/proches lorsque vous étiez enfant ? Si oui, **pendant combien de temps et pourquoi**?
- Vous souvenez-vous de **ce que vous avez ressenti** quand c'est arrivé?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes de couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 4.2 – Fiche-info : Trauma et attachement

Que veut-on dire par « attachement »?

- Le terme « attachement » fait référence aux relations que nous avons avec les personnes importantes dans nos vies. En particulier, nous faisons référence à la relation entre un nourrisson et son donneur de soin principal, et la relation entre partenaires d'une relation amoureuse.
- Il y a différentes manières d'être attaché. La majorité des personnes (70%) ont essentiellement eu des expériences positives avec leurs donneurs de soins pendant l'enfance et nous dirons de ces personnes qu'ils ont un attachement sécure. Ceux-ci portent en eux la conviction qu'ils ne seront pas seuls dans des moments de détresse et qu'ils sont dignes des soins et de réconfort. Par contre, certains enfants (environ 30%) vivent des relations avec les donneurs de soins qui n'offrent pas la sécurité affective nécessaire pour qu'ils puissent intérioriser ce sentiment de mériter des soins constants et la conviction que leurs proches seront présents pour eux.
- La recherche auprès des couples démontre que la sécurité et l'insécurité de l'attachement est plutôt constante de l'enfance à l'âge adulte. Ces recherches indiquent également que les besoins de proximité et de sécurité sont des besoins tout au long de la vie. Ceci nous indique donc que la personne qui a un attachement sécure dans l'enfance va probablement aussi avoir un attachement sécure avec son partenaire.

Comment les traumas de l'enfance affectent-ils l'attachement?

- Les traumas de l'enfance peuvent avoir un impact important sur l'attachement. Plus que vous êtes jeunes lors du/des traumatisme(s), et plus qu'il y a une relation proche entre vous et l'abuseur, plus le trauma aura un impact important sur la sécurité d'attachement.
- La majorité des personnes ayant vécu des traumas pendant l'enfance vivront de l'insécurité dans leurs relations d'attachement.
- Pour ceux qui ont subi de l'abus sexuel, l'insécurité d'attachement peut être encore plus complexe. Par exemple, alors que vous pouvez réellement désirer la connexion et la proximité avec les autres, cette même proximité et connexion peut sembler dangereuse. Cela peut entrainer des difficultés à maintenir des relations proches et une tendance à entrer rapidement dans les relations, et/ou à vous sentir dépassé, envahi, effrayé, puis à vouloir s'enfuir.

Où vous situez-vous dans ces descriptions?

- Avez-vous tendance à croire que les autres vous laisseront tomber ou vous abandonneront?
- Avez-vous tendance à éviter la proximité avec les autres et craignez-vous qu'ils vous blessent si vous vous approchez?
- Comment cela a-t-il affecté vos relations?
- Comment comprenez-vous les origines de ces sentiments?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 4.3 – Exercice : Séquence d'interactions sécurisantes

Signal Initial	
Partenaire A	clair, non-ambigu, direct, recherche de soutien

Réception	
Partenaire B	intérêt, compréhension, recherche de proximité

Réponse	
Partenaire B	contingent, mentalization, soutenante

Capacité d'appaisement	
Partenaire A	ouvert.e, réceptif/ive, acceptant.e

ÉTAPES :

1. Dans votre cycle négatif, identifiez un maillon dans la chaîne où vous vous prenez les pieds.
2. Identifier le lien aux expériences d'attachement en enfance.
3. Identifiez quelques stratégies pour aborder consciemment ce processus qui était inconscient.

Fiche 4.4 – Pistes de réflexion semaine 4

- Quelles étaient **les personnes dont vous vous sentiez proche**, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi?
- Lorsque vous sentiez contrarié dans votre enfance, **vers qui alliez-vous**? Lorsque vous sentez contrarié dans votre enfance, que faisiez-vous?
- Quel est votre plus ancien souvenir de **quelqu'un qui s'occupait de vous** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont **les personnes avec lesquelles vous vous sentiez à l'aise** de vous faire tenir ou donner un câlin?
- Comment était-ce d'être malade dans votre famille?
- Que pouvez-vous nous dire de **votre famille, des relations** avec vos frères et sœurs ou vos parents, grands-parents, tantes et oncles, pendant votre enfance?
- Vous souvenez-vous d'**avoir été séparé.e** de vos parents/proches lorsque vous étiez enfant? Si oui, **pendant combien de temps et pourquoi**?
- Vous souvenez-vous de ce que vous avez **ressenti** quand c'est arrivé?

Séance 5: Mentalisation

Objectifs

- Réviser la séquence d'interactions sécurisantes. Invitez les participants à réfléchir à la partie de la séquence dans laquelle ils ont tendance à rester « coincés » et à leurs dynamiques de couples. Utilisez le groupe pour aider à trouver des pistes de solution tout en soulignant qu'il y une multitude de façons d'être et de réagir.
- Introduire le concept de mentalisation, le lien entre la mentalisation et le trauma, et discuter des façons de commencer à identifier les difficultés de mentalisation.
- Pratiquer un exercice de mentalisation et faire une rétroaction en groupe.

Considérations thérapeutiques

- La mentalisation est le plus complexe des concepts que nous présentons dans le modèle TDCTC, et pour de nombreux participants à nos groupes, c'est aussi l'un des plus utiles. Alors que la cinquième semaine est la première où nous présentons ce concept, les semaines suivantes servent à l'étoffer, à le relier à l'attachement et à la régulation des émotions et à montrer comment ces trois capacités de développement constituent la fondation pour des relations interpersonnelles plus satisfaisantes.
- Alors que beaucoup de nos participants ont déjà été exposés aux concepts de régulation des émotions et d'attachement, la mentalisation est généralement un concept tout à fait nouveau pour eux.
- Il est important de reconnaître que ce matériel peut sembler très théorique au début et qu'il y aura suffisamment de temps dans les semaines à venir pour l'appliquer et comprendre comment il se manifeste dans la dynamique de couple.
- Comme pour d'autres sujets, il est important de normaliser les difficultés liées à la mentalisation et d'offrir l'espoir que les participants peuvent renforcer leurs capacités de mentalisation avec de la pratique.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 5.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapters 3–5. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 5 Mentalisation	*Diapos*	5.1	Diapositives semaine 5
	Fiche-info	5.2	Fiche-info : Mentalisation
	Exercice	5.3	Exercice : Se mettre en mode mentalisation
	Réflexions	5.4	Pistes de réflexion semaine 5

Semaine 5: Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (20 min) — Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision & discussion sur la semaine 4 (30 min) — Diapos : 4–-5

- Brève révision du matériel de la semaine dernière
- Retour sur les pistes de réflexion
- Retour sur l'exercice « Interactions sécurisantes »

ACTIVITÉ 3 : Pause (10 min) — Diapos : 6

- Pause

ACTIVITÉ 4 : Psychoéducation sur la mentalisation (25 min) — Diapos : 7–13

- Présenter les diapositives 7 à 13

ACTIVITÉ 5 : Exercice : Se mettre en mode mentalisation (25 min) — Diapos : 14

- Décrire l'activité et inviter les participants à poser des questions sur l'exercice avant de commencer (voir les notes de la diapositive 14)
- Demander aux participants d'éteindre les caméras et les microphones pour pratiquer l'exercice (8 min)
- Débriefing de l'exercice en groupe

ACTIVITÉ 6 : Conclusion (10 min) — Diapos : 15–16

- Rappelez aux participants qu'ils recevront les pistes de réflexion et les fiches d'accompagnement par courriel
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance
- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 5.1 – Diapositives semaine 5

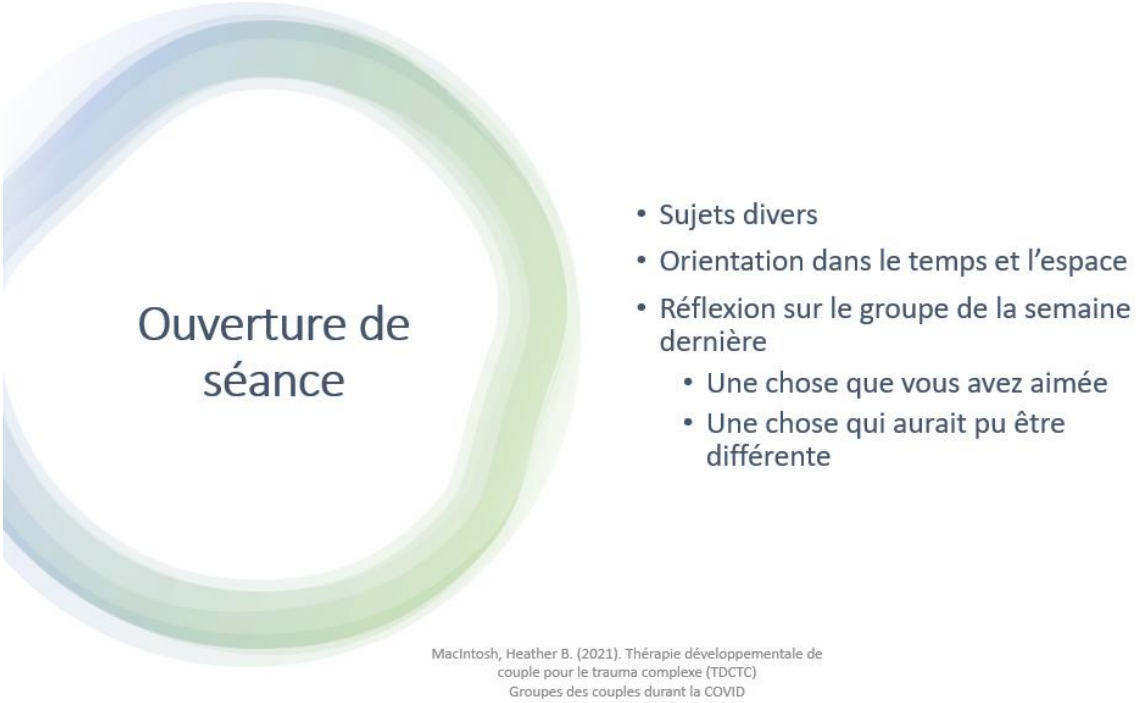
Dispositive 1

Notes/réflexions:

Dispositive 2

Notes/réflexions:

Dispositive 3



Notes/réflexions:

Dispositive 4

Pistes de Réflexion

- Quelles étaient **les personnes dont vous vous sentiez proche**, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi? Lorsque vous sentiez contrarié, **vers qui alliez-vous** ? Lorsque vous sentiez contrarié dans votre enfance, que faisiez-vous?
- Quel est votre plus ancien souvenir de **quelqu'un qui s'occupait de vous** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont les personnes avec lesquelles vous vous sentez **à l'aise de vous faire tenir ou donner un câlin**? Comment était-ce d'être malade dans votre famille?
- Que pouvez-vous nous dire de **votre famille, des relations** avec vos frères et sœurs ou vos parents, grands-parents, tantes et oncles, pendant votre enfance?
- Vous souvenez-vous d'avoir **été séparé.e** de vos parents/proches lorsque vous étiez enfant? Si oui, **pendant combien de temps et pourquoi**?
- Vous souvenez-vous de **ce que vous avez ressenti** quand c'est arrivé?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 5

Exercice : Interaction sécurisantes

Signal Initial	
Partenaire « A »	clair, non-ambigu, direct, recherche de soutien

Réception	
Partenaire « B »	intérêt, compréhension, recherche de proximité

Réponse	
Partenaire « B »	Contingent.e, mentalization, soutenant.e

Capacité d'appaisement	
Partenaire « A »	ouvert.e, réceptif.ive, acceptant.e

Interactions qui favorisent la sécurité d'attachement

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes des couples durant la COVID

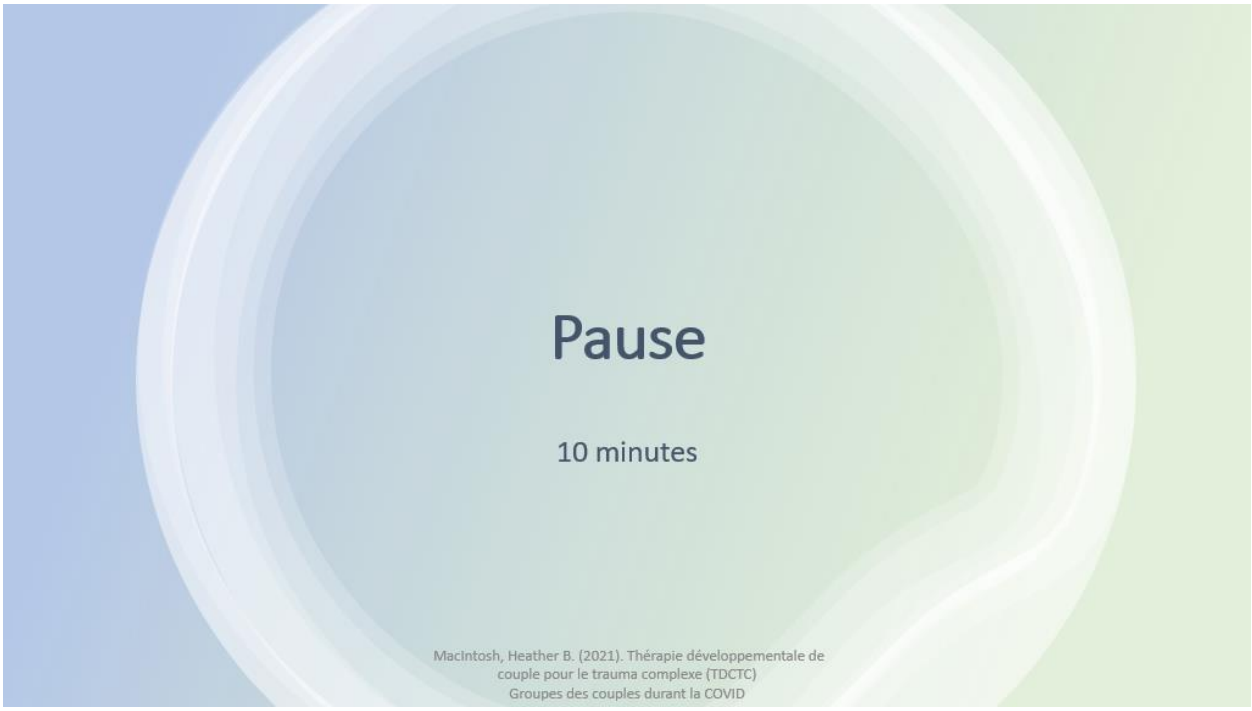
ÉTAPE 1 :
Dans votre cycle négatif, identifiez un maillon dans la chaîne où vous vous prenez les pieds

ÉTAPE 2 :
Identifier le lien aux expériences d'attachement en enfance

ÉTAPE 3 :
Identifiez quelques stratégies pour aborder consciemment ce processus qui était inconscient

Notes/réflexions:

Dispositive 6



Notes/réflexions:

Dispositive 7

Mentalisation

- ***Réfléchir à comment on réfléchit***
- La capacité de ***se voir de l'extérieur*** et de ***voir l'autre de l'intérieur***
- C'est une capacité développée pendant la petite enfance et l'enfance

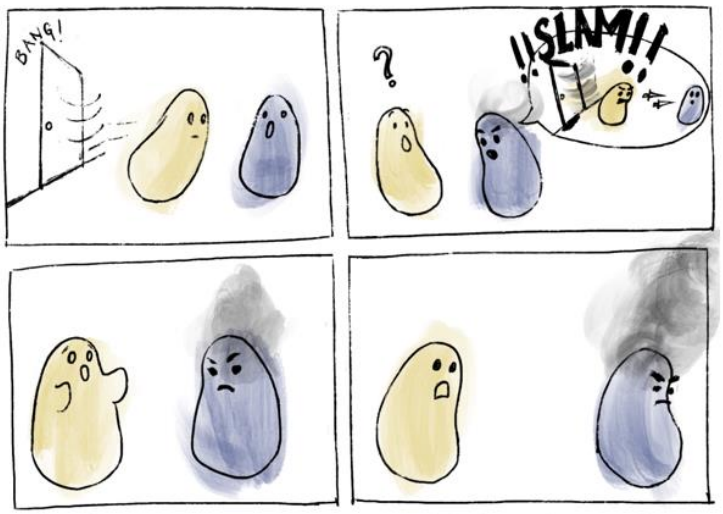
Mentalisation efficace	Difficultés de mentalisation
J'ai accès à mon monde intérieur	Je ne suis pas certain.e de ce que je ressens, ce que je pense ou ce dont j'ai besoin
Je suis curieux.se et intéressé.e par le monde intérieur de l'autre	Je saute aux conclusions sans vérifier si j'ai bien compris.
Je suis capable de tolérer et de réguler ma détresse	Je ne suis pas capable de tolérer et de réguler ma détresse
Je garde mon sens de l'humour et je fais preuve de créativité dans la résolution de problèmes	Je deviens rigide et accaparé.e par les conflits et les problèmes
Je suis capable de voir ma perspective et celle de l'autre en même temps	Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un, seulement l'un de nous peut avoir raison
Je suis à l'aise avec l'incertitude	L'incertitude me rend mal à l'aise et j'ai besoin d'une réponse *maintenant*

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 8

Difficultés de mentalisation…



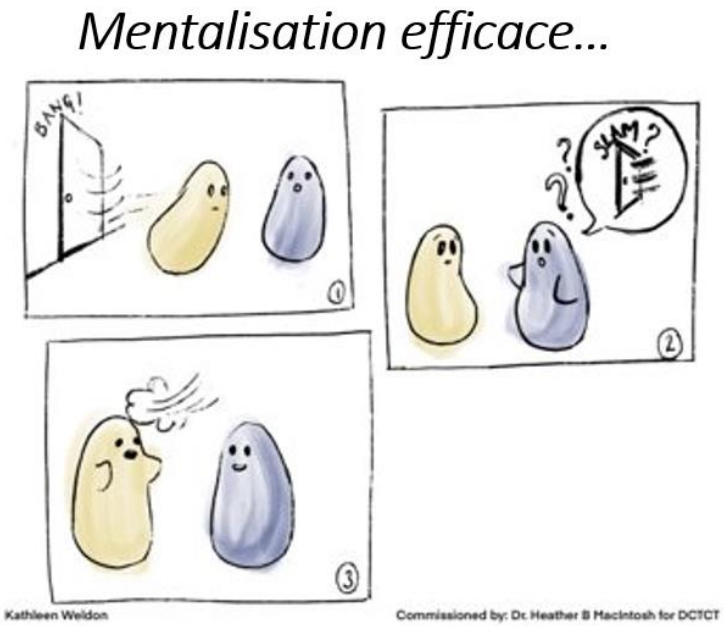
Kathleen Weldon

Commissioned by: Dr. Heather B MacIntosh for DCTCT

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

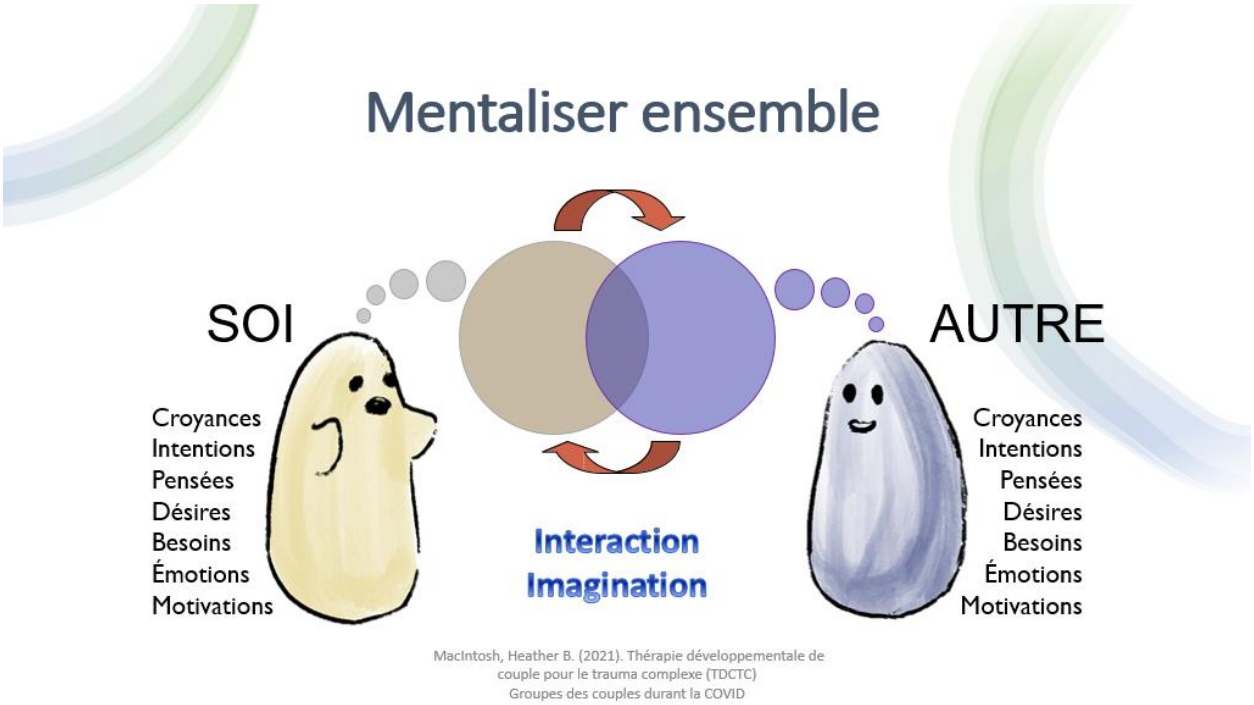
Dispositive 9



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 10



Notes/réflexions:

Dispositive 11

L'impact du trauma sur la mentalisation

- Le trauma pend rendre difficile le développement des capacités de mentalisation.
  - L'enfant ***reçoit le message que son monde intérieur est mauvais ou dangereux***
  - L'enfant se sent ***désorienté et confus***
  - Quand la personne qui prend soin de l'enfant est aussi la source du danger, vers qui peut-on se tourner?
- Il pourrait même est dangereux pour un enfant maltraité de mentaliser :
  - Potentiel de ***maltraitance*** continue
  - Peut être dangereux pour le développement mental :
    - Imaginer les pensées et les émotions de la personne qui nous maltraite
  - ***Éviter de penser*** au monde intérieur de l'autre **=** mécanisme ***protecteur***

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 12

L'importance de la mentalisation pour les couples

- En couple, la mentalisation rend possible :
  - Comprendre et ***tolérer*** ses ***pensées*** et ses ***émotions*** et celles de l'autre
  - Permet de ***reconnaître*** sa part et la prise de ***responsabilité***
  - Être ouvert.e, vulnérable, et prendre des risques émotionnels
- En couple, il peut être difficile pour les victimes de traumatismes de mentaliser les partenaires de faire ce qu'il faut faire pour réparer les blessures et les conflits, et même pour fonctionner au jour le jour

- Favoriser la confiance et la sécurité
- Assumer la responsabilité
- Tolérer ne pas savoir
- Faire preuve de curiosité et d'espièglerie
- Corriger et réparer les malentendus
- Éviter de rester pris.e dans les malentendus
- Faire confiance
- Être disponible

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13

Peut-on développer la mentalisation à l'âge adulte?

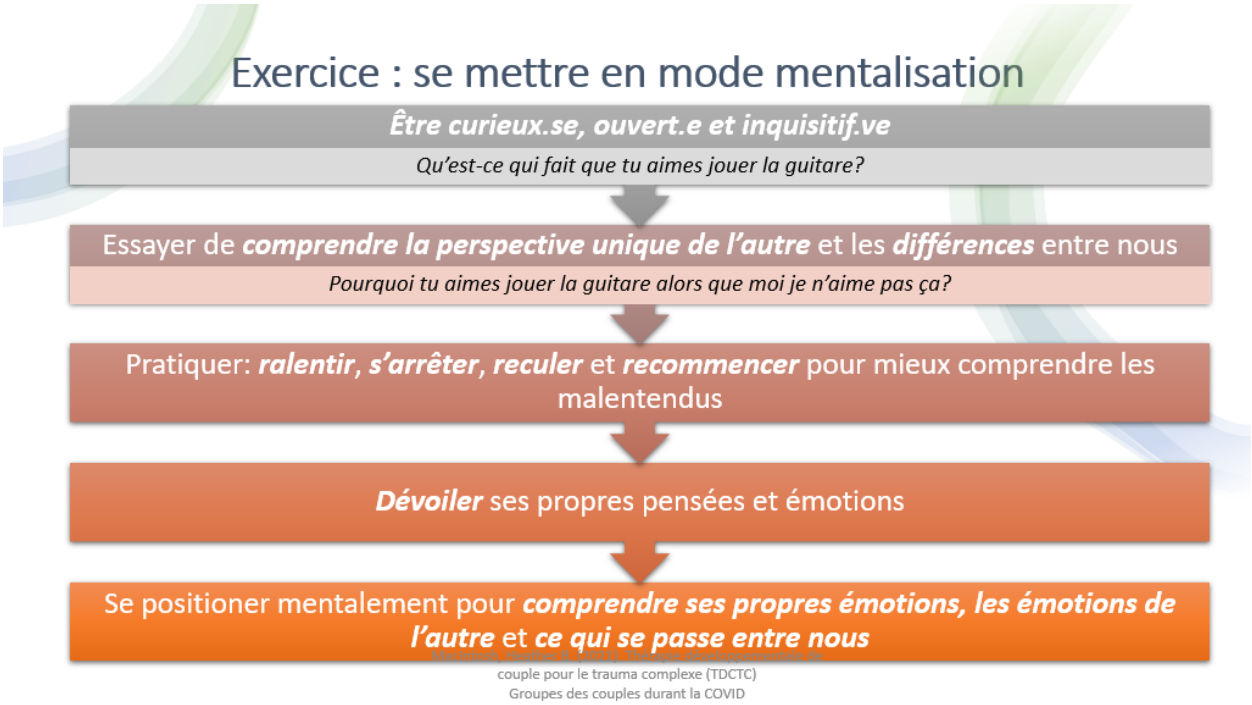
OUI! Avec un engagement actif!

- ***La pratique*** est l'approche la plus importante pour développer ses capacités
- ***Pratiquez ses compétences dans des situations quotidiennes*** avec votre partenaire :
  1. Demandez comment votre partenaire sent, à qui il/elle/iel pense, et ce qu'il/elle/iel fait
  2. Partagez vos impressions, pratiquez l'écoute active, et mettez-vous au défi de corriger vos impressions basées sur l'information que votre partenaire vous donne
  3. Soyez curieux.euse – ralentissez, écoutez, éviter les conclusions rapides, prenez l'espace dont vous avez besoin pour réguler vos émotions, et revenez ensemble pour mieux comprendre

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

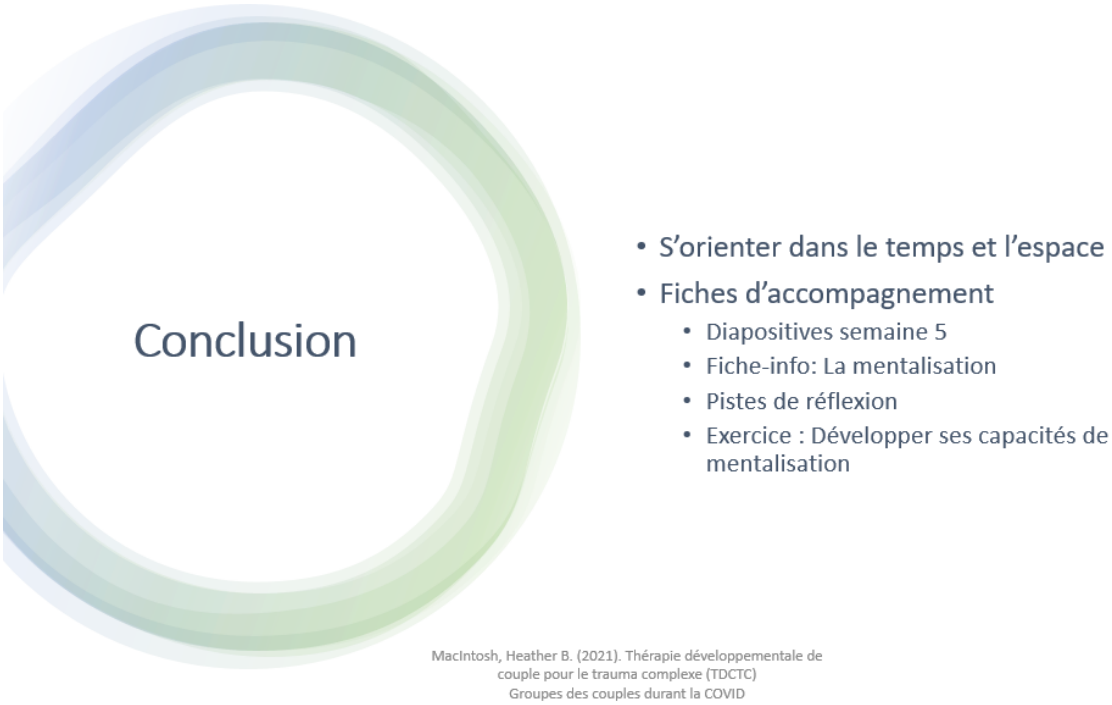
Notes/réflexions:

Dispositive 14



Notes/réflexions:

Dispositive 15



Notes/réflexions:

Dispositive 16

Pistes de réflexion

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez à la mentalisation et à ***vos propres expériences*** de vous-même?
- Comment vous voyez-vous dans les ***descriptions de la mentalisation***?
- Êtes-vous conscient.es de moments où votre ***capacité de mentalisation*** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, ***qu'est-ce que qui vous aide à remarquer*** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos ***forces***? Quels sont vos ***défis***?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 5.2 – Fiche-info : Mentalisation

Qu'est-ce que la mentalisation?

- La mentalisation est un terme utilisé pour décrire une activité mentale imaginative impliquée dans la façon dont nous percevons et comprenons les autres ainsi que soi-même. Il s'agit d'un processus mental qui nous donne un sens des autres et de soi en nous aidant à comprendre les états et processus mentaux qui peuvent être vus et entendus, et ceux qui sont plus cachés ou subtils.
- La mentalisation est une capacité que l'on développe pendant la petite enfance. Elle se construit dans le contexte des relations avec les personnes qui prennent soins de nous. Les donneurs de soins qui sont réceptifs et font un effort pour comprendre les besoins et la détresse de l'enfant l'aideront ainsi à développer ses capacités de mentalisation. Lorsque le donneur de comprend et répond aux émotions, aux besoins et à la détresse exprimée par l'enfant, l'enfant apprend que ses émotions, ses sensations physiques et même son « soi » sont importants et reconnus par autrui. Il est validé. Depuis la tendre enfance, l'enfant apprend également à comprendre son donneur de soin par son ton de voix, ses expressions faciales et ses façons de communiquer, ainsi que la manière dont il aide l'enfant à réguler ses émotions. Essentiellement, cela signifie que le donneur de soin comprend lorsque qu'il est temps de calmer l'enfant ou de l'apaiser, et quand il est temps pour l'enfant de jouer, de se tirailler et de rire. À travers toutes ces expériences, l'enfant apprend que ses émotions, ses pensées et même son « soi » sont acceptables et valides.
- Lorsque vous apprenez à bien mentaliser, vous pouvez alors penser, réfléchir, retenir et explorer les émotions, les pensées et les états mentaux. De bonnes capacités de mentalisation sont fondamentales pour entretenir des relations positives et gérer son environnement social.
- Les capacités de mentalisation sont fortes lorsque la personne est en mesure d'explorer aisément ses propres états mentaux et démontre de l'intérêt pour ceux d'autrui. Ces personnes comprennent comment les états mentaux changent et peuvent intégrer les pensées et des aspects émotionnels d'eux-mêmes et d'autrui. Elles ont la capacité de réguler leur propre détresse et celle des autres, de dédramatiser et de résoudre les problèmes par un va et viens réciproque.
- Quand les gens mentalisent bien, ils sont capables de reconnaître leurs comportements et leur part de responsabilité. Ils sont curieux face à la perspective de l'autre et sont confortables avec l'incertitude. Comme vous pouvez l'imaginer, ces capacités sont essentielles pour une relation de couple saine et heureuse.
- Quand la mentalisation est moins forte ou efficace, la personne est incapable de réfléchir sur ses propres pensées et émotions, et fait des interprétations automatiques au sujet des autres qui pourraient être inexactes. Ces personnes trouvent très difficile de tolérer et de réguler leur propre détresse ainsi que celle des autres, elles tendent à être plutôt rigides et être convaincus de ce que l'autre pense, ressent et comprend, souvent sans exploration ni discussion.
- Ceux qui ont de la difficulté à mentaliser tendent à trop se concentrer sur les aspects internes ou externes d'eux-mêmes et des autres, et ont du mal à penser à leur propre perspective et celle de l'autre personne simultanément. Par exemple, une personne ayant un vécu un traumatique en enfance pourrait supposer que leur partenaire est très en colère contre eux parce qu'il ne lui parle pas. Toutefois, plutôt que de demander à leur partenaire ce qui arrive, ou de penser à des façons d'entrer en dialogue avec leur partenaire, ils font des interprétations basées sur les comportements du partenaire et agissent « en conséquence », soit en se refermant, ayant peur d'être rejeté, ou en repoussant le partenaire avec colère. Il se pourrait que le partenaire soit en train de penser à quelque chose qui les préoccupe, tel le prochain paiement hypothécaire, et avoir peur d'en parler avec leur partenaire par peur de créer un conflit ou par désir de les protéger. Lorsque leur

partenaire répond à leur silence par le silence, cela pourrait alors leur « prouver » qu'ils avaient raison de garder le silence et d'éviter la conversation. Mais en fin de compte, ils avaient tous les deux « tort », et maintenant le couple est plus distant et a du mal à réguler leur détresse émotionnelle, sans pouvoir se parler de l'événement difficile. Si le couple avait été en mesure d'imaginer qu'il y avait plus d'une façon d'expliquer le silence de l'autre, et s'ils avaient pu s'en parler, explorer ensemble et résoudre les problèmes ensemble – la régulation émotionnelle et la mentalisation – ils se seraient sentis plus proche l'un de l'autre au lieu de se sentir plus éloignés et affligés.

Quel est l'impact du trauma sur la mentalisation?

- Réduite à sa plus simple expression, les études suggèrent que ceux qui ont subi des abus ont des capacités de mentalisation plus faibles.
- Cette relation va dans deux sens :
  - Premièrement, le trauma peut rendre très difficile pour un enfant de développer de bonnes capacités de mentalisation. Par exemple, un donneur de soin qui a été lui-même traumatisé ou qui est dissocié et qui a du mal à comprendre sa propre détresse ainsi que celle de l'enfant, envoie le message à l'enfant que son monde intérieur est mauvais ou dangereux. Cela rend l'enfant désorienté et confus. De plus, lorsque les traumatismes surviennent, un enfant devrait pouvoir se tourner vers son donneur de soin pour l'apaiser, le soutenir et le réconforter. Que fait l'enfant donc l'enfant lorsque le donneur de soin est la personne qui inflige le traumatisme? Se rapprocher du donneur de soin pourrait entraîner davantage d'abus, davantage de détresse et ainsi davantage de besoins.
  - Deuxièmement, il pourrait s'avérer dangereux pour un enfant abusé de mentaliser. Non seulement il pourrait être dangereux de se tourner vers le donneur de soin abusif en termes de potentiel pour plus d'abus, mais la mentalisation peut également être dangereuse pour l'esprit en développement de l'enfant maltraité. Imaginez pouvoir penser à ce qui se passe dans l'esprit de l'agresseur, de quelqu'un qui blesse intentionnellement un enfant physiquement, sexuellement ou émotionnellement. Cela pourrait être incroyablement terrifiant et émotionnellement dangereux pour un enfant. La meilleure défense contre cela est de carrément éviter de penser à l'esprit de l'agresseur. Cependant, cela signifie alors que l'enfant ne développe jamais ces éléments essentiels pour établir et maintenir des relations.

En quoi la mentalisation est-elle pertinente pour la thérapie de couple?

- La mentalisation est une capacité essentielle pour pouvoir entreprendre et entretenir une relation amoureuse saine. Sans pouvoir réfléchir et tolérer vos propres pensées, émotions et comportements, ainsi que ceux de votre partenaire, une relation de couple serait très difficile. La mentalisation permet de prendre conscience de soi et de prendre ses responsabilités dans les relations, d'avoir de l'empathie et de la compassion pour soi et l'autre, d'être vulnérable et ouvert et d'avoir des limites sécures et claires avec votre partenaire.
- Lorsque les personnes subissent des traumatismes pendant leur enfance, leurs capacités de mentalisation peuvent ne pas se développer ou être endommagées. Il peut donc être difficile de comprendre ses propres émotions, pensées et comportements tout comme ceux de son partenaire, et même d'y réfléchir. Combiné avec des difficultés de régulation émotionnelle, il peut devenir très difficile d'arriver à parler ou de naviguer les problèmes rencontrés. Au début de la relation, lorsque tout est frais et des blessures et des conflits n'ont pas accumulés, les problèmes peuvent être plus facilement gérables, mais au fur et à mesure que la relation évolue il est inévitable que

des conflits vont survenir, un partenaire blessera l'autre et des événements de vie difficiles surgiront qui nécessiteront l'utilisation des compétences de mentalisation et de régulation émotionnelle.

- Les couples qui ont subi des traumas peuvent trouver très difficile de faire ce que l'on doit faire pour réparer les blessures et les conflits, et tout simplement pour fonctionner au quotidien. Cela implique notamment de pouvoir s'aider mutuellement à se sentir mieux et en sécurité ensemble, à assumer sa responsabilité quant à l'impact que l'on a l'un sur l'autre, à tolérer de ne pas tout savoir sur son partenaire et ses émotions, à être curieux et enjoué l'un avec l'autre, éviter de tomber dans des posture défensives lorsque des discussions importantes surviennent, réparer les malentendus, ne pas figer lorsque les malentendus font surface, se faire confiance mutuellement et se montrer réceptif et empathique l'un envers l'autre.

Peut-on développer des capacités de mentalisation à l'âge adulte?

- À l'âge adulte, si l'on n'a pas appris à mentaliser ou si sa capacité à mentaliser a été endommagée par le trauma, il est important de travailler activement pour développer ces capacités. La meilleure approche pour apprendre ces compétences est la pratique.

Avec votre partenaire, vous pouvez pratiquer ces compétences dans des situations de la vie de tous les jours :

- Vous pouvez demander des questions à votre partenaire au sujet de ses pensées, ses émotions et ses comportements.
- Vous pouvez prendre un moment pour partager vos hypothèses sur ce qui se passe à ce moment-là, écouter activement et travailler à modifier vos hypothèses en réponse à ce que votre partenaire vous dit.
- Vous pouvez vous montrer curieux de savoir ce qui se passe dans votre esprit et celui de votre partenaire en réponse à des situations qui pourraient avoir créé un conflit dans le passé, en ralentissant, en écoutant, en évitant les suppositions, en prenant un moment pour prendre du recul et se calmer, pour ensuite revenir ensemble et réfléchir à ce qui vent de se produire, et essayer de comprendre et de faire preuve d'empathie envers votre partenaire même lorsque c'est douloureux ou difficile à faire.

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 5.3 –Exercice: Se mettre en mode mentalisation

Être curieux.se, ouvert.e, inquisitif.ve

Ex. Qu'est-ce qui fait que tu aimes jouer la guitare?

Essayez de comprendre **la perspective unique de l'autre** et nos **différences**

Ex. Pourquoi aimes-tu jouer la guitare alors que moi je n'aime pas ça?

Pratiquez: **ralentir**, **s'arrêter**, **reculer** et **recommencer** pour mieux comprendre les malentendus.

Dévoiler ses propres pensées et ses émotions

Se positioner mentalement pour **comprendre ses propres émotions, les émotions de l'autre** et **ce qui se passe entre nous**

Fiche 5.4 – Pistes de réflexion semaine 5

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez à la mentalisation et à **vos propres expériences** de vous-même?
- Comment vous voyez-vous dans **les descriptions de la mentalisation**?
- Êtes-vous conscient.es de moments où votre **capacité de mentalisation** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, **qu'est-ce que qui vous aide à remarquer** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos **forces**? Quels sont vos **défis**?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir?

Séance 6 : Attachement et mentalization (révision)

Objectifs

- Revoir et intégrer le matériel psychoéducatif sur l'attachement et la mentalisation
- Démontrer les difficultés de mentalisation et la mentalisation efficace dans une interaction de couple commune en jouant le rôle de « Pizza vs. Mets chinois » (les thérapeutes font le jeu de rôle, les participants sont observateurs).
- Encourager le développement des capacités de mentalisation à l'aide de la fiche d'accompagnement sur le développement des capacités de mentalisation (questions d'autoréflexion après un conflit ou une dispute).

Considérations thérapeutiques

- Le jeu de rôle « Pizza vs. Mets chinois » a pour but d'introduire une atmosphère ludique dans le groupe tout en démontrant à quel point les petits conflits peuvent facilement déraper lorsque nous ne mentalisons pas bien. Les participants trouvent généralement cette activité humoristique, familière et utile, et ceci peut les aider à commencer à voir comment leurs propres chicanes peuvent ressembler au jeu de rôle. Assurez-vous de bien préparer le jeu de rôle à l'avance. Profitez de la discussion de groupe qui suit pour demander aux participants s'ils peuvent identifier les erreurs de mentalisation des acteurs et comment elles sont liées à la manière dont le conflit a été géré dans l'un ou l'autre des scénarios.
- Utilisez la fiche sur le développement des capacités de mentalisation (diapositives 12–13) pour poursuivre la discussion du jeu de rôle et aider les participants à établir des liens entre les erreurs et les réussites en matière de mentalisation dans le jeu de rôle et dans leurs propres façons d'entrer en relation et de lors de conflits.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 6.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapter 3–5. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 6 Mentalisation	*Diapos*	6.1	Diapositives semaine 6
	Fiche-info	n/a	n/a
	Exercice	6.2	Exercice: Développer ses capacités de mentalisation
	Réflexions	6.3	Pistes de réflexion semaine 6

Semaine 6 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (10 min) Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance (rassurer les participants que ce sont les thérapeutes qui font le jeu de rôle et que les participant seront observateurs)
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de l'attachement et de la mentalisation (45 min) Diapos : 4–9

- Révision du matériel sur l'attachement et la mentalisation
- Retour sur les pistes de réflexion
- Inviter les participants à poser des questions, à faire part de leurs incompréhensions concernant le matériel présenté au cours des semaines 1–5

ACTIVITÉ 3 : Pause (10 min) Diapos : 10

- Pause

ACTIVITÉ 4 : « Pizza vs. Mets chinois » (25 min) Diapos : 11

- Les thérapeutes jouent un couple essayant de décider s'ils vont commander une pizza ou des mets chinois pour souper, en consacrant environ 5 minutes à la « mentalisation efficace » et 5 minutes aux « difficultés de mentalisation »
- Invitez les participants à réfléchir et à partager leurs réactions au jeu de rôle à l'aide des questions figurant sur les diapositives

ACTIVITÉ 5 : Développement des capacités de mentalisation (25 min) Diapos : 12–13

- Affichez et réviser les diapositives 12 et 13 (développement des capacités de mentalisation) et donnez aux participants environ 7 à 8 minutes pour réfléchir, individuellement, à une dispute ou à un conflit récent en utilisant les questions pour guider leurs réflexions
- Utilisez le reste du temps pour permettre aux participants de partager leurs réflexions. Rappelez aux participants que notre capacité à bien mentaliser dépend de notre capacité à rester régulé ; il peut parfois être nécessaire de prendre le temps de s'autoréguler et/ou de coréguler afin d'être en mesure d'avoir des discussions qui nécessitent une bonne mentalisation.

ACTIVITÉ 6 : Conclusion (5 min) Diapos : 14–15

- Rappelez aux participants qu'ils recevront les pistes de réflexion et les fiches d'accompagnement par courriel.
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance
- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux les participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 6.1 – Diapositives semaine 6

Dispositive 1

Notes/réflexions:

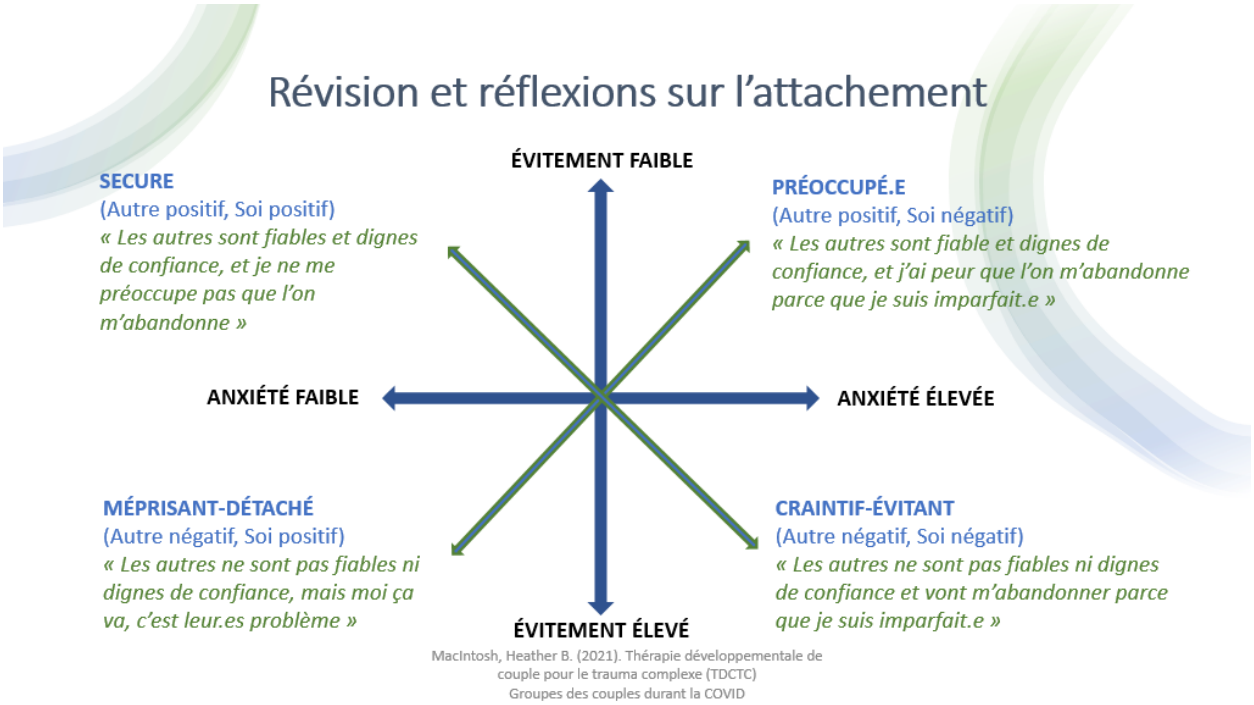
Dispositive 2

Notes/réflexions:

Dispositive 3

Notes/réflexions:

Dispositive 4



Notes/réflexions:

Dispositive 5

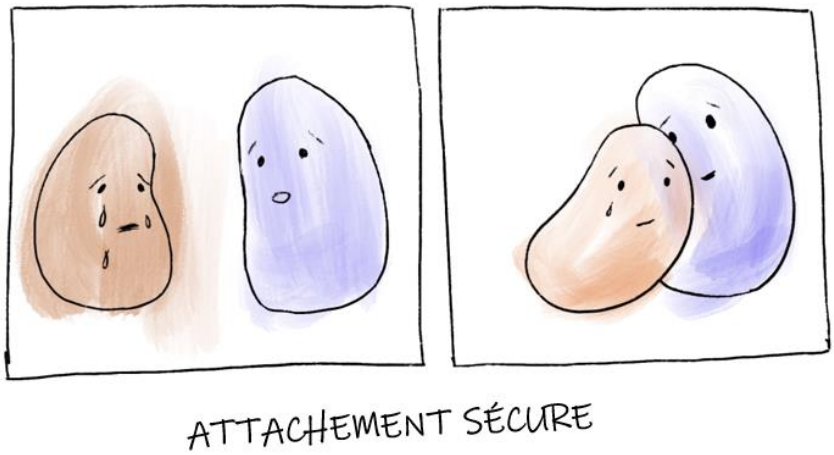
Révision et réflexions sur l'attachement

- Recherche auprès des couples :
  - La sécurité ou l'insécurité de l'attachement est assez **constante** de l'enfance à l'âge adulte,
  - Que les besoins de proximité, de sécurité et de « base sûre » sont des **besoins permanents**, et
  - Si une personne a un attachement sécurisé dans l'enfance, elle aura probablement un attachement sécurisé aussi avec leur partenaire.
- Le trauma peut mener au développement de **modèles internes opérants** qui :
  - Nous disent que **les gens ne seront pas là** quand nous en avons besoin, et
  - Nous disent que nous ne **sommes pas dignes** d'amour et attention.
- Avec le temps, **la constance**, **l'empathie**, **la réceptivité**, **la corégulation**, les victimes de traumatismes peuvent développer une « **sécurité gagnée** » avec leur partenaire.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 6



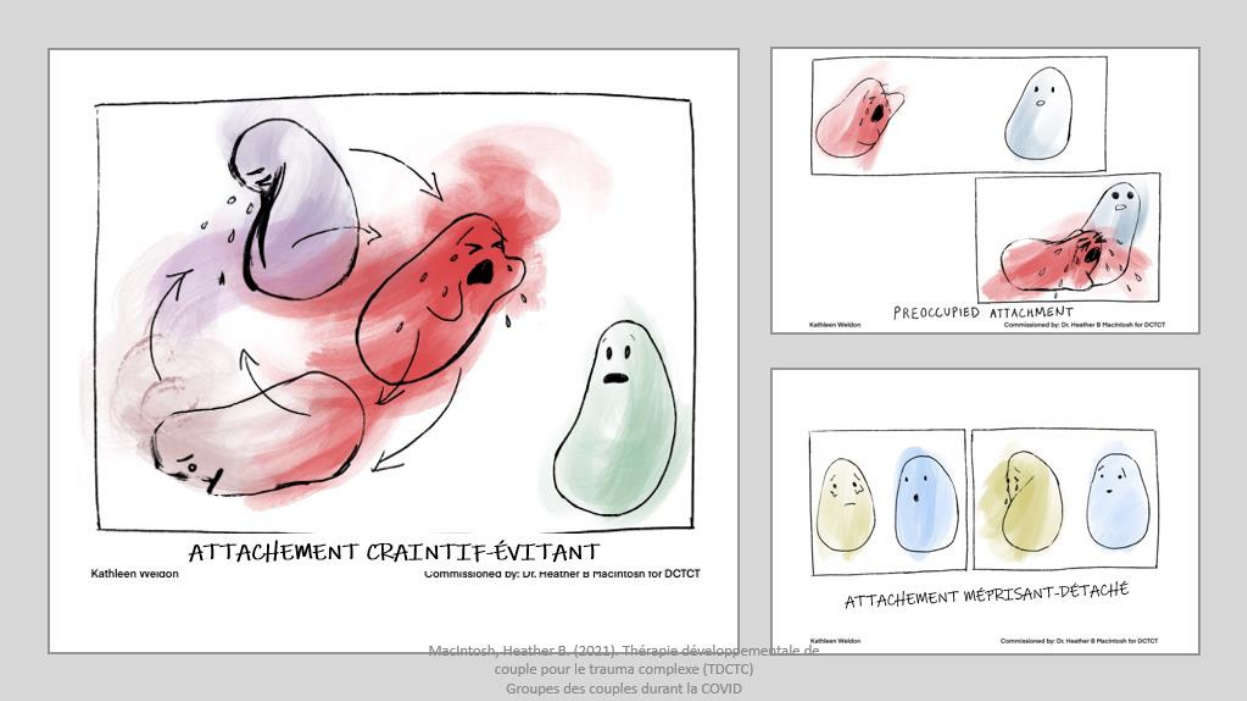
Kathleen Weldon

Commissioned by: Dr. Heather B MacIntosh for DCTCT

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 7



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 8

Mentalisation

- ***Réfléchir à comment on réfléchit***
- La capacité de ***se voir de l'extérieur*** et de ***voir l'autre de l'intérieur***
- C'est une capacité développée pendant la petite enfance et l'enfance

Mentalisation efficace	Difficultés de mentalisation
J'ai accès à mon monde intérieur	Je ne suis pas certain.e de ce que je ressens, ce que je pense ou ce dont j'ai besoin
Je suis curieux.se et intéressé.e par le monde intérieur de l'autre	Je saute aux conclusions sans vérifier si j'ai bien compris
Je suis capable de tolérer et de réguler ma détresse	Je ne suis pas capable de tolérer et de réguler ma détresse
Je garde mon sens de l'humour et je fais preuve de créativité dans la résolution de problèmes	Je deviens rigide et accaparé.e par les conflits et les problèmes
Je suis capable de voir ma perspective et celle de l'autre en même temps	Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un, seulement l'un de nous peut avoir raison
Je suis à l'aise avec l'incertitude	L'incertitude me rend mal à l'aise et J'ai besoin d'une réponse *maintenant*

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 9

Pistes de réflection

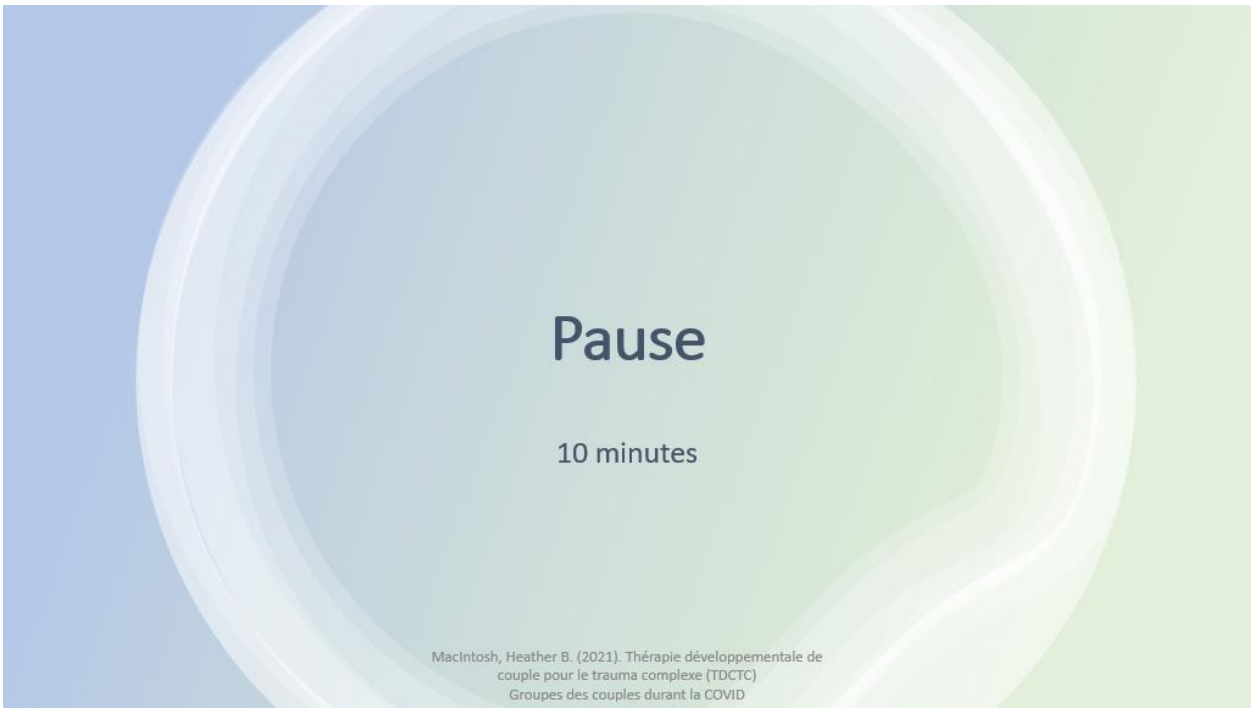
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur vous-même?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre partenaire?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre relation?

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez à la mentalisation et à ***vos propres expériences*** de vous-même?
- Comment vous voyez-vous dans ***les descriptions de la mentalisation***?
- Êtes-vous conscient.es de moments où votre ***capacité de mentalisation*** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, ***qu'est-ce que qui vous aide à remarquer*** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos ***forces***? Quels sont vos ***défis***?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 10



Notes/réflexions:

Dispositive 11

Jeux de rôles

- Qu'est-ce qu'on mange pour souper?
  - Pizza ou mets chinois?
  - Illustrer des difficultés de mentalisation
  - Illustrer la mentalisation efficace
- Où avez-vous du mal à comprendre les « petites » choses?
  - Comment pensez-vous que votre partenaire s'est sentie.e quand cela s'est produit?
  - À votre avis, quelles étaient les intentions de votre partenaire lorsqu'il/elle/iel s'est comporté.e de la sorte?
  - Quelles autres possibilités pourraient exister pour comprendre cela?
  - Y a-t-il une autre façon de voir cette situation?
  - Comment imaginez-vous que votre partenaire se sent en ce moment?
  - Comment comprenez-vous la réaction de votre partenaire à cet événement compte tenu de ce que vous savez des traumatismes subis?
  - Comment s'est déroulée cette situation?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 12

Développer vos capacités de mentalisation

- Comment pensez-vous que votre partenaire s'est sentie.e quand cela s'est produit?
- À votre avis, quelles étaient les intentions de votre partenaire lorsqu'il/elle/iel s'est comporté.e de la sorte?
- Quelles autres possibilités pourraient exister pour comprendre cela?
- Y a-t-il une autre façon de voir cette situation?
- Comment imaginez-vous que votre partenaire se sent en ce moment?
- Comment comprenez-vous la réaction de votre partenaire à cet événement compte tenu de ce que vous savez des traumatismes subis?
- Qu'avez-vous ressenti pendant cette situation?
- Comment comprenez-vous ce qui est arrivé?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13

Développer vos capacités de mentalisation

- Qu'est-ce qui est arrivé avant que vous ressentiez la honte, la colère, la confusion?
- Qu'est ce qui aurait pu arriver pour que vous vous sentiez différemment?
- Quelle était votre pat à jouer dans ce conflit?
- Quand vous avez dit cela, quelle était la réaction de votre partenaire?
- Comment est-ce que votre partenaire aurait pu savoir que vous étiez blessé.e?
- Si ce conflit se reproduit, pouvez-vous imaginer essayer quelque chose de différent? Quoi?
- Quand vous pensez à votre propre historique familial, comment est-ce que ça aide à faire sens de ce qui se passe maintenant?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 14

- S'orienter dans le temps et l'espace
- Fiches d'accompagnement
  - Diapositives semaine 6
  - Révision des fiches-info sur l'attachement et la mentalization (semaines 4 à 5)
  - Exercice : développer vos capacités de mentalisation
  - Pistes de réflexion

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 15

Pistes de réflexion

- Êtes-vous conscient.es de moments où votre ***capacité de mentalisation*** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, ***qu'est-ce que qui vous aide à remarquer*** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos ***forces***? Quels sont vos ***défis***?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir l'un.e l'autre?
- Quelles étaient ***les personnes dont vous vous sentiez proche***, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi?
- Quel est votre plus ancien souvenir de ***quelqu'un qui s'occupait de vous*** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont les personnes avec lesquelles vous vous sentez ***à l'aise de vous faire tenir ou donner un câlin***?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 6.2 – Exercice : Développer ses capacités de mentalisation

Prenez le temps de réfléchir et de répondre aux questions suivantes lorsque…

…vous vous sentez pris.es dans un malentendu, un conflit, ou un cycle négatif
…vous essayez de mieux comprendre vos pensées, vos émotions ou vous comportements, ou ceux de votre partenaire
…vous réfléchissez à un conflit passé et vous voulez mieux comprendre

- Comment pensez-vous que votre partenaire s'est sentie.e quand cela s'est produit?
- À votre avis, quelles étaient les intentions de votre partenaire lorsqu'il/elle/iel s'est comporté.e de la sorte?
- Quelles autres possibilités pourraient exister pour comprendre cela?
- Y a-t-il une autre façon de voir cette situation?
- Comment imaginez-vous que votre partenaire se sent en ce moment?
- Comment comprenez-vous la réaction de votre partenaire à cet événement compte tenu de ce que vous savez des traumatismes subis?
- Comment s'est déroulée cette situation?
- Comment comprenez-vous ce qui s'est passé?
- Qu'est-ce qui est arrivé avant que vous ressentiez la honte, la colère, la confusion?
- Qu'est ce qui aurait pu arriver pour que vous vous sentiez différemment?
- Quelle était votre contribution à ce conflit?
- Quand vous avez dit cela, quelle était la réaction de votre partenaire?
- Comment est-ce que votre partenaire aurait pu savoir que vous étiez blessé.e?
- Si ce conflit se reproduit, pouvez-vous imaginer essayer quelque chose de différent? Quoi?
- Quand vous pensez à votre propre historique familial, comment est-ce que ça aide à faire sens de ce qui se passe maintenant?

Fiche 6.3 – Pistes de réflexion semaine 6

- Êtes-vous conscient.es de moments où votre **capacité de mentalisation** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, **qu'est-ce que qui vous aide à remarquer** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos **forces**? Quels sont vos **défis**?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir l'un.e l'autre?
- Quelles étaient **les personnes dont vous vous sentiez proche**, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi?
- Quel est votre plus ancien souvenir de **quelqu'un qui s'occupait de vous** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont les personnes avec lesquelles vous vous sentez **à l'aise de vous faire tenir ou donner un câlin**?

Séance 7 : Émotions primaires & secondaires et le cycle négatif

Objectifs

- Psychoéducation sur les émotions primaires/secondaires et les cycles d'interaction négatifs.
- Aider les participants à intégrer les concepts d'attachement, de régulation et de mentalisation.

Considérations thérapeutiques

- Lorsque l'on parle d'émotions primaires et secondaires, il est important de ne pas tomber dans le piège d'invalider ou de rejeter la colère comme étant « seulement » une émotion secondaire. Bien qu'il s'agisse souvent d'une émotion secondaire, la colère peut également être une émotion primaire et un signal important indiquant que nos limites ont été franchies. De nombreuses personnes ayant survécu au trauma ont tendance à réprimer leur colère et, par conséquent, à ne pas identifier facilement les dépassements de limites. Faire la distinction entre la colère en tant qu'émotion primaire ou secondaire et identifier les moyens d'exprimer la colère d'une manière qui conduit à l'intimité plutôt qu'à la déconnexion sont des objectifs thérapeutiques importants pour les survivants de traumas.
- Souvent, les conversations et la psychoéducation sur les cycles négatifs peuvent activer le cycle négatif du couple, le rendant vivant dans le moment présent. Il peut être important d'avertir les participants de cette possibilité et de les inviter à essayer de le remarquer si ceci se produit, de le nommer et de prendre un moment pour faire une pause et le réguler. Comme toutes les nouvelles compétences, celle-ci demande beaucoup de pratique. La normalisation des faux pas et des erreurs peut contribuer à atténuer la frustration, car les gens prendront *conscience de* leurs cycles négatifs avant de développer leur *capacité à* les interrompre.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 7.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapter 3–7. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 7 Émotions et cycles négatifs	*Diapos*	7.1	Diapositives semaine 7
	Fiche-info	7.2	Fiche-info : Les cycles négatifs
	Exercice	7.3	Exercice : Notre cycle négatif
	Réflexions	7.4	Pistes de réflexion semaine 7

Semaine 7 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (10 min)	Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 6 (30 min)	Diapos : 4

- Retour sur les pistes de réflexion et discussion de groupe

ACTIVITÉ 3 : Psychoéducation : émotions primaires et secondaires, Cycles négatifs, comportements d'adaptation qui connectent/déconnectent	Diapos : 5–9 (20 min)

- Présenter le matériel des diapositives 5 à 9

ACTIVITÉ 4 : Pause (10 min)	Diapos : 10

- Pause

ACTIVITÉ 5 : Exercice « Notre cycle négatif » (30 min)	Diapos : 11

- Donnez aux couples 7 minutes pour faire l'exercice individuellement, puis 8 minutes pour discuter de leurs réflexions en tant que couple (donnez un signal verbal pour passer à la discussion en tant que couple).
- Discussion et partage en grand groupe (15 min)

ACTIVITÉ 6 : Synthèse (10 min)	Diapos : 12

- Présenter la diapositive 12 et répondre à 1 ou 2 questions/commentaires des participants (en fonction du temps qui reste)

ACTIVITÉ 7 : Conclusion (10 min)	Diapos : 13–14

- Rappelez aux participants qu'ils recevront les pistes de réflexion et les fiches d'accompagnement par courriel.
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance
- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux les participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 7.1 – Diapositives semaine 7

Dispositive 1

Notes/réflexions:

Dispositive 2

Notes/réflexions:

Dispositive 3

- Sujets divers
- Orientation dans le temps et l'espace
- Tous de cercle : un mot/une phrase pour décrire comment vous arrivez au groupe aujourd'hui
- Réflexion sur le groupe de la semaine dernière
  - Une chose que vous avez aimée
  - Une chose qui aurait pu être différente

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 4

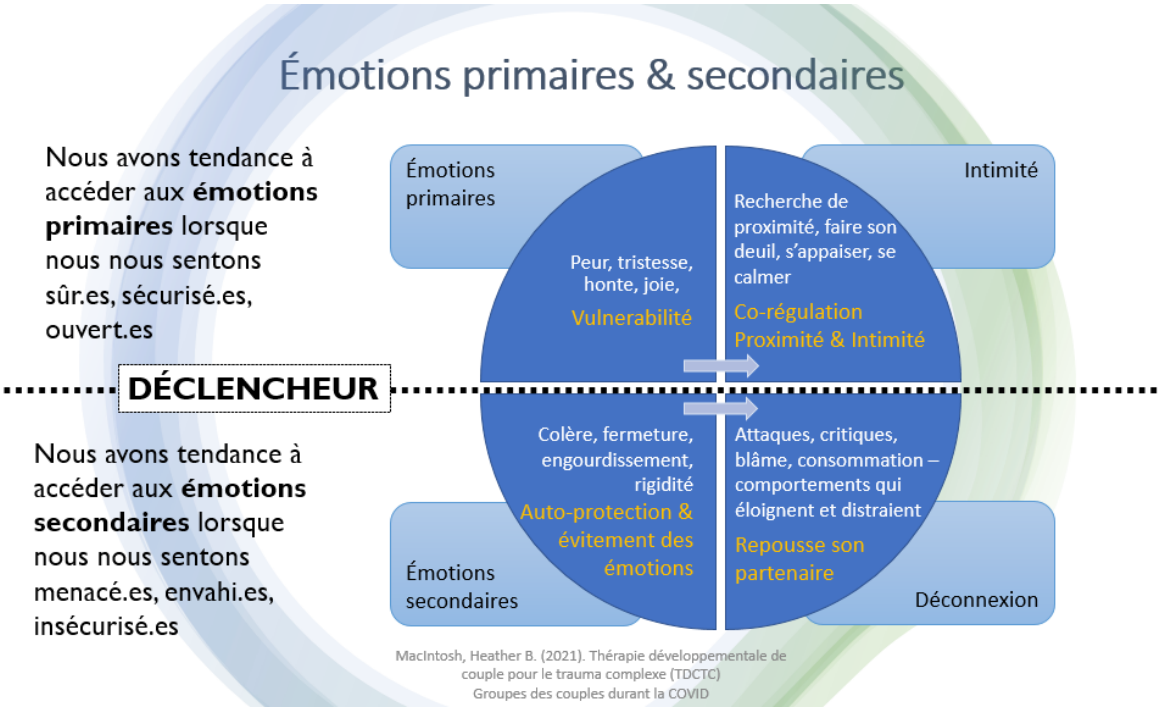
Pistes de réflexion

- Quelle est une chose que vous avez apprise sur vous-même?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre partenaire?
- Quelle est une chose que vous avez apprise sur votre relation?
- Êtes-vous conscient.es de moments où votre ***capacité de mentalisation*** se perd? Quels sont ces moments et quels sont vos déclencheurs?
- En couple, ***qu'est-ce que qui vous aide à remarquer*** si vous mentalisez de façon efficace? Quelles sont vos ***forces***? Quels sont vos ***défis***?
- En couple, comment est-ce que les difficultés de mentalisation affectent votre capacité de travailler ensemble et de vous soutenir l'un.e l'autre?
- Quelles étaient ***les personnes dont vous vous sentiez proche***, lorsque vous étiez enfant? Qui étaient vos modèles en grandissant, et pourquoi?
- Quel est votre plus ancien souvenir de ***quelqu'un qui s'occupait de vous*** ou qui vous réconfortait?
- Qui sont les personnes avec lesquelles vous vous sentez ***à l'aise de vous faire tenir ou donner un câlin***?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

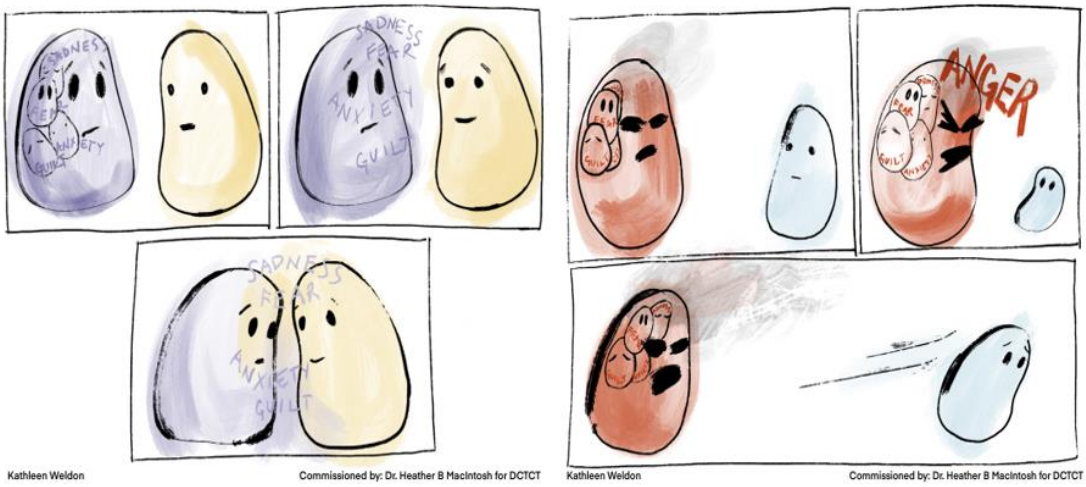
Dispositive 5



Notes/réflexions:

Dispositive 6

Émotions primaires & secondaires



MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 7

Le cycles d'intéractions négatif

- **La même vielle chicane** de couple que nous avons encore et encore.
- Lorsque nous cherchons à faire satisfaire nos besoins d'attachement :
  - On peut finir par se sentir déçu.es, blessé.es et découragé.es.
- Nos « émotions secondaires » nous protègent d'une nouvelle blessure :
  - Au lieu de montrer sa tristesse et sa vulnérabilité, nous pouvons nous mettre en colère,
  - En réaction, notre partenaire peut se retirer face à notre colère ou nos critiques,
  - Cela peut conduire à un cycle répétitif: un partenaire aspire à une connexion et l'autre fuit et
  - Lorsque nous avons une historique traumatique, la honte et la peur de la connexion peuvent jouer un rôle important dans ce cycle.
- Souvent le cycle entraîne une réaction presque opposée de ce que l'on recherche :
  - Je vais vers toi et tu t'éloignes,
  - Souvent, la réponse est exactement à l'opposé de ce dont nous pensons avoir besoin à ce moment-là, et
  - Nous finissons par nous sentir plus blessés et plus seuls qu'avant l'interaction.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 8

Votre cycle négatif

Lorsque je suis en détresse dans notre relation parce que nous sommes coincés	
Je ressens…	
Ce que je fais alors est…	Ex. Poursuite : critiquer, blâmer, exiger, crier, dire des méchancetés Ex. Fuite : se retirer, abandonner, se fermer, se taire
Je me comporte de cette manière dans l'espoir que	Quel est le besoin d'attachement? Ex. que tu m'aideras à me sentir en sécurité, compris.e, etc
La réaction de mon partenaire	
Quand tu fais ça, je me sens	
Et ensuite…	Personne ne voit ses besoins d'attachement satisfaits
Quand je réagis comme ça, je crois que mon partenaire se sent	Mentaliser, mentaliser, mentaliser! ☺
Décrivez votre cycle négatif	Comment vous et votre partenaire déclenchez les sentiments, les pensées et les comportements de l'autre

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 9

La régulation des émotions et le trauma

Stratégies qui peuvent mener à **la déconnexion**

- Drogues, alcool, nourriture, pornographie, magasinage, jeux vidéo, etc
- Se fermer et s'éteindre – la dissociation
- Essayer de contrôler les gens, les lieux, les choses
- Éviter les personnes, les lieux, les choses qui pourraient être déclencheurs
- Se faire du mal
- Ne pas prendre soin de notre santé corporelle
- Éviter la vie… nous ne pouvons supprimer les émotions sélectivement, lorsqu'on évite la détresse, on perd aussi la joie, le plaisir, l'amour, etc

Prenez un moment pour réfléchir aux méthodes que vous prenez pour composer avec la détresse qui vous mènent à la déconnexion.

Stratégies qui peuvent mener à **la connexion**

- Jouer de la musique et danser ensemble
- Jouer à un jeu de société, de cartes ou en ligne, ensemble,
- Les câlins entre vous, les animaux, les peluches, etc
- Lire un livre et se lire les chapitres à tour de rôle
- Faire une promenade ensemble
- Faire l'amour – si c'est une façon non déclenchante de se connecter
- Prendre un bain ensemble
- Regarder ensemble un film ou une émission de télévision préférée
- Attention à l'utilisation des écrans de manière dissociative

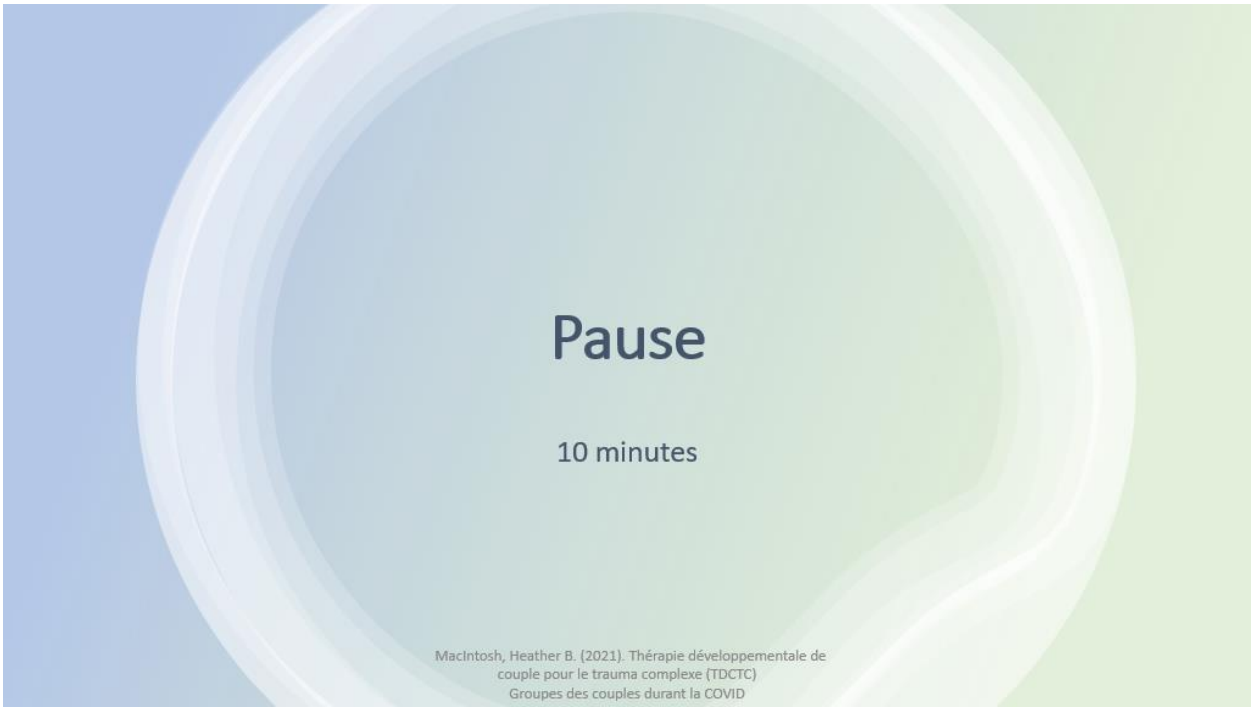
Que faites-vous en couple pour vous **réguler ensemble**?

- Pensez à 2–3 stratégies que vous pouvez pratiquer cette semaine.
- Rappel! Lorsqu'on est déjà en détresse, il est difficile de réfléchir. Écrivez votre liste et gardez-la accessible.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 10



Notes/réflexions:

Dispositive 11

Votre cycle négatif

Lorsque je suis en détresse dans notre relation parce que nous sommes coincés	
Je ressens…	Émotions primaires et secondaires
Ce que je fais alors est…	Ex. Poursuite : critiquer, blâmer, exiger, crier, dire des méchancetés Ex. Fuite : se retirer, abandonner, se fermer, se taire
Je me comporte de cette manière dans l'espoir que	Quel est le besoin d'attachement? Ex. que tu m'aideras à me sentir en sécurité, compris.e, etc.
La réaction de mon partenaire	
Quand tu fais ça, je me sens	
Et ensuite…	Est-ce que quelqu'un voit ses besoins d'attachement satisfaits?
Quand je réagis comme ça, je crois que mon partenaire se sent	Mentaliser, mentaliser, mentaliser! ☺
Décrivez votre cycle négatif	Comment vous et votre partenaire déclenchez les sentiments, les pensées et les comportements de l'autre

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 12

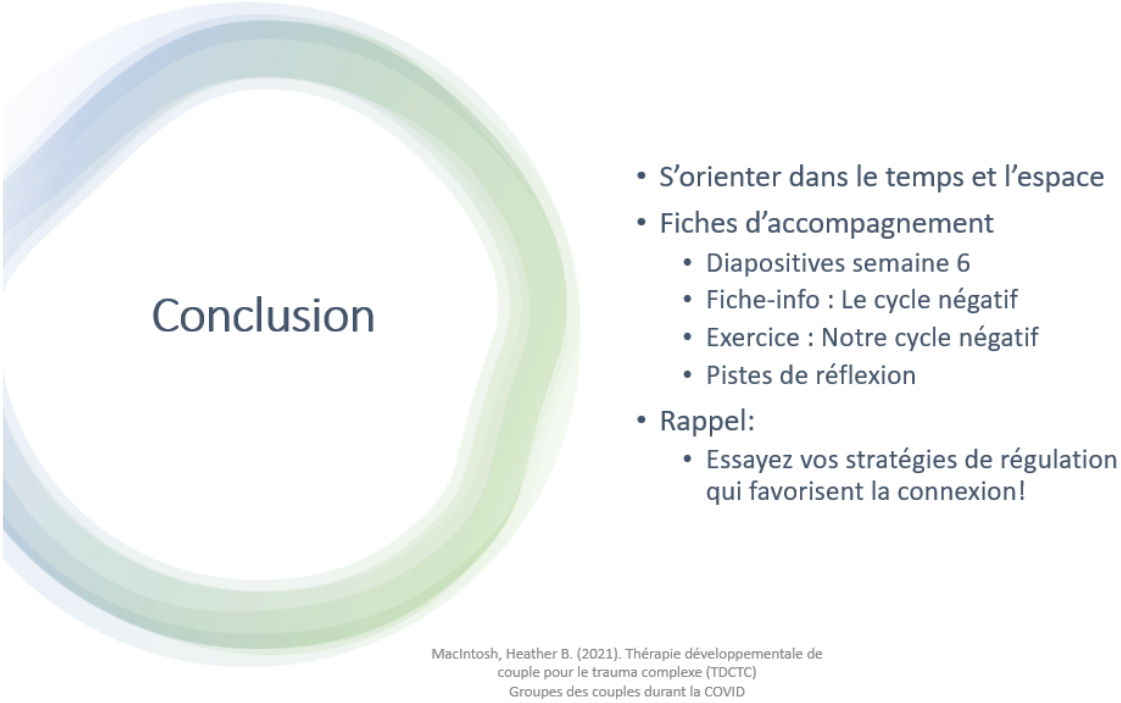
Rassembler le tout : attachement + régulation + mentalisation

- Une ***tapisserie développementale***…
  - Par le biais de nos relations (attachement), nous apprenons à réguler nos émotions et à mentaliser.
- Lorsque nous avons un attachement sécure, nous pouvons réguler notre détresse et mentaliser nous-même ainsi que nos partenaires. Ceci nous donne la capacité :
  - de ***tolérer le conflit*** et d'avoir de l'***empathie*** pour nos partenaires,
  - de ***résoudre les problèmes*** et de nous engager dans les conflits de manière ***régulée, flexible, curieuse et productive*** et
  - capacité ***d'identifier, d'arrêter et de sortir des cycles négatifs***, pour que
  - nous pouvons entrer et sortir des joies, des problèmes et des défis auxquels nous sommes confronté(e)s dans nos vies et nos relations, sans tomber dans des états d'accablement, de fermeture, de déconnexion et de conflits apparemment insolubles.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Dispositive 13



Notes/réflexions:

Dispositive 14

Pistes de réflexion

- Comment avez-vous remarqué que ***la prise de conscience de vos émotions*** a changé au cours du groupe?
- Comment avez-vous remarqué ***l'évolution de la régulation de vos émotions*** au cours du groupe?
- Lorsque vous pensez à ***la mentalisation au cours d'une journée*** dans votre vie, quels sont les moments qui ressortent pour vous?
- Comment est-ce que vous et votre partenaire intégrez-vous maintenant ces concepts — ***l'attachement, la régulation des émotions, la mentalization et les cycles négatifs — dans votre vie quotidienne***?
- Pouvez-vous penser à des moments où vous avez été capable de garder vos émotions en ligne et régulées, de vous accrocher à votre mentalisation et de travailler à travers un conflit, d'une manière dont vous n'auriez pas été capable auparavant? Si oui, comment était-ce ? Sinon, ***comment les choses changent-elles***? ***Qu'est-ce qui vous semble coincé***?
- N'oubliez pas d'***essayer vos « nouvelles » activités de régulation*** au cours de la semaine prochaine et réfléchissez à la manière dont elles se sont déroulées.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 7.2 – Fiche-Info : Les cycles négatifs

Que veut-on dire par le cycle négatif?

- De nombreux couples qui viennent en thérapie de couple rapportent qu'ils ont la même dispute encore et encore et qu'ils ne peuvent tout simplement pas échapper au cycle dans lequel ils se trouvent, peu importe leurs efforts.
- Dans les relations de couple, en particulier lorsqu'il y a des antécédents de traumatismes infantiles, les tentatives pour satisfaire nos besoins d'attachement et nos désirs peuvent nous laisser avec un sentiment de déception, de découragement et d'être blessé. Lorsque les partenaires se sentent en colère, découragés et blessés, ils peuvent souvent se tourner vers des « émotions secondaires » comme une tentative de se protéger contre d'autres blessures. Par exemple, au lieu de montrer à notre partenaire à quel point nous nous sentons blessés et tristes, nous pouvons réagir de manière colérique. En réponse, notre partenaire peut chercher à s'éloigner de notre réaction critique et colérique, et ces types d'interactions conduisent le couple dans un cycle répétitif de cache-cache, où un partenaire aspire à la connexion et l'autre s'enfuit en courant. Dans les couples où il y a des antécédents de traumatisme, la honte et la peur associées à être connecté à l'autre peut être un facteur important dans ce cycle d'interaction négative.
- Souvent, la façon dont un partenaire réagit à une interaction pénible entraîne une réponse presque opposée chez l'autre partenaire, par exemple : je te cherche et tu t'éloignes de moi. Bien souvent, la réponse est exactement le contraire de ce dont nous aurions besoin à ce moment-là, et conséquemment, nous finissons par nous sentir plus blessés et seuls que nous l'étions avant l'interaction.

Où voyez-vous cela dans votre relation?

- Est-ce que vous pouvez identifier un conflit répétitif ou un cycle négatif dans votre relation?
- Comment vous sentez-vous lorsque cela se produit?
- Pouvez-vous identifier des aspects de votre traumatisme qui se déclenchent lorsque cela arrive?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour travailler sur ceci?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 7.3 – Exercice : Notre cycle négatif

Lorsque je suis en détresse dans notre relation parce que nous sommes coincés	
I ressens… *Émotions primaires…* *Émotions secondaires…*	
Ce que je fais alors est… *Poursuite :* critiquer, blâmer, exiger, crier, dire des méchancetés *Fuite:* se retirer, abandonner, se fermer, se taire	
Je me comporte de cette manière dans l'espoir que… *Quel est le besoin d'attachement?* *(Ex. que tu m'aideras à me sentir en sécurité, compris.e, etc.)*	
La réaction de mon partenaire…	
Quand il/elle/iel fais ça je ressens…	
Et ensuite… *Je fais… Je ressens…* *Est-ce que* quelqu'un *voit ses besoins d'attachements satisfaits?*	
Quand je réagis comme ça, je crois que mon partenaire… *Mentalisez, mentalisez, mentalisez!*	
Décrivez votre cycle négatif	

Fiche 7.4 – Pistes de réflexion semaine 7

- Comment avez-vous remarqué que **la prise de conscience** de vos émotions a changé au cours du groupe?
- Comment avez-vous remarqué **l'évolution de la régulation de vos émotions** au cours du groupe?
- Lorsque vous pensez à **la mentalisation au cours d'une journée** dans votre vie, quels sont les moments qui ressortent pour vous?
- Comment est-ce que vous et votre partenaire intégrez-vous maintenant ces concepts — **attachement, régulation des émotions, mentalisation, cycles négatifs** — **dans votre vie quotidienne**?
- Pouvez-vous penser à des moments où vous avez été capable de garder vos émotions en ligne et régulées, de vous accrocher à votre mentalisation, et de travailler à travers un conflit, d'une manière dont vous n'auriez pas été capable auparavant? Si oui, comment était-ce? Sinon, **comment les choses changent-elles**? **Qu'est-ce qui vous semble coincé**?
- N'oubliez pas d'**essayer vos « nouvelles » activités de régulation** au cours de la semaine prochaine et réfléchissez à la manière dont elles se sont déroulées.

Séance 8: La honte

Objectifs

- Psychoéducation sur la honte et la façon dont elle est liée au trauma, à la marginalisation et à l'oppression systémique, ainsi que sur son impact sur le soi et sur les relations de couple.
- Pratiquer des exercices pour aider à dissiper et gérer la honte
- Commencer à préparer les participants à la terminaison du groupe (dans 2 semaines)

Considérations thérapeutiques

- La honte est une émotion puissante qui accompagne souvent les traumas – certains participants peuvent facilement être submergés par le sujet tandis que d'autres peuvent se désactiver (se sentir engourdis/déconnectés). Il est important que les thérapeutes reconnaissent que ces deux types de réactions sont des signes de dérégulation. Il est important de surveiller attentivement les réactions des participants et d'adapter le rythme de la discussion en conséquence.
- Deux exercices sont proposés dans ce module, le premier permet aux participants de s'éloigner du sentiment de honte en se concentrant sur la respiration/le toucher (« Exercice de respiratoire dyadique »), tandis que le second invite les participants à s'approcher du sentiment de honte *avec compassion* (« Dissiper la honte ensemble »). Invitez les participants à réfléchir à la nécessité de savoir comment faire les deux types d'exercices de régulation et de développer le discernement nécessaire pour savoir quand utiliser chaque stratégie.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 8.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapters 3–5. In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 8 La honte	*Diapos*	8.1	Diapositives semaine 8
	Fiche-info	8.2	Info-fiche : La honte
	Exercice	8.3	Exercice : Dissiper la honte ensemble
	Réflexions	8.4	Pistes de réflexion semaine 8

Semaine 8 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (10 min) — Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 7 (25 min) — Diapos : 4

- Brève révision du matériel de la semaine dernière
- Retour sur les pistes de réflexion

ACTIVITÉ 3 : Psychoéducation sur la honte (15 min) — Diapos : 5–7

- Présentation des diapositives 5 à 7

ACTIVITÉ 4 : Exercice de respiration dyadique (10 min) — Diapos : 8

- Décrivez brièvement l'activité et invitez les participants à recevoir à tour de rôle le soutien de leur partenaire, puis à le faire en même temps. (Trois tours au total, d'une à deux minutes chacun)

ACTIVITÉ 5 : Pause (10 min) — Diapos : 9

- Pause

ACTIVITÉ 6 : Psychoéducation sur la honte (15 min) — Diapos : 10–12

- Présentation des diapositives 10 à 12

ACTIVITÉ 4 : Dissiper la honte ensemble (25 min) — Diapos : 13

- Décrivez l'activité (précisez que nous ne demandons pas aux participants à parler du souvenir qu'ils ont choisi à qui que ce soit – ni à leur partenaire, ni au groupe)
- Les partenaires joueront tour à tour le rôle de « receveur » et celui de « soutien »
- Donnez aux participants environ 3 à 4 minutes pour jouer chaque rôle
- Utilisez les 15 minutes restantes pour faire le bilan de l'activité en groupe

ACTIVITÉ 5 : Conclusion (10 min) — Diapos : 14–15

- Rappelez aux participants qu'ils recevront les pistes de réflexion et les fiches d'accompagnement par courriel
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance
- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux les participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 8.1 – Diapositives semaine 8

Diapositive 1

Notes/réflexions:

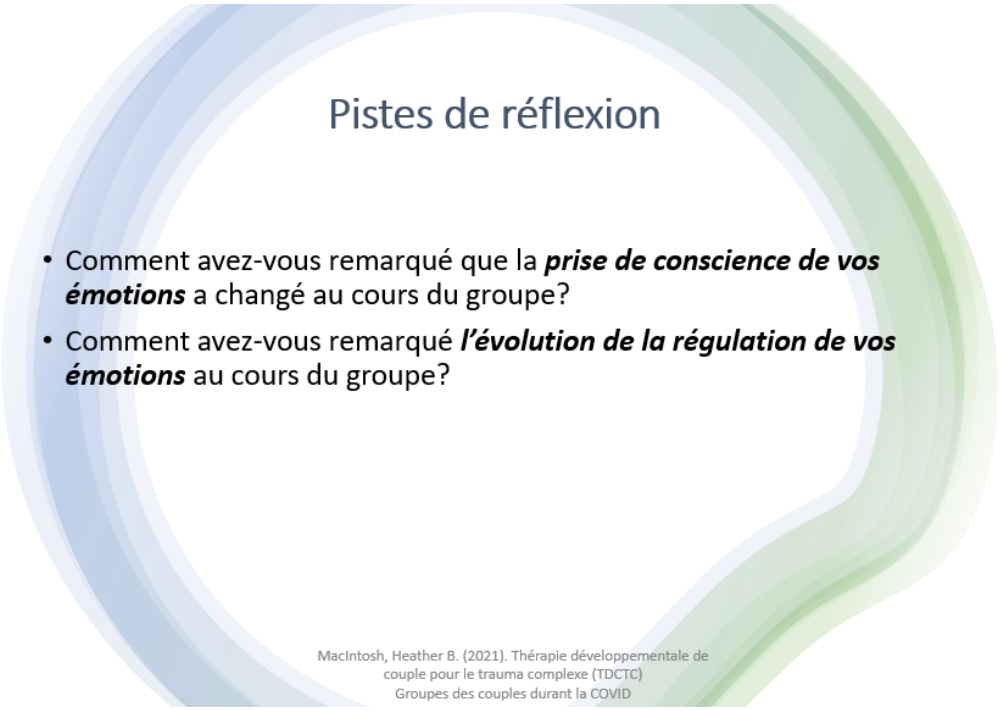
Diapositive 2

Notes/réflexions:

Diapositive 3

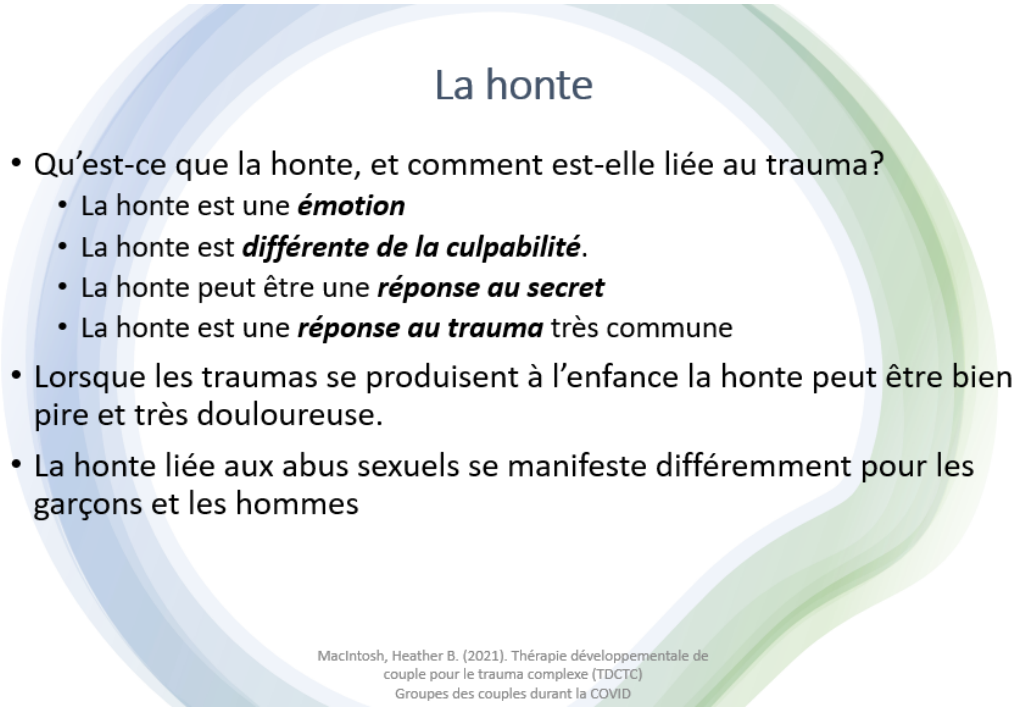
Notes/réflexions:

Diapositive 4



Notes/réflexions:

Diapositive 5



Notes/réflexions:

Diapositive 6

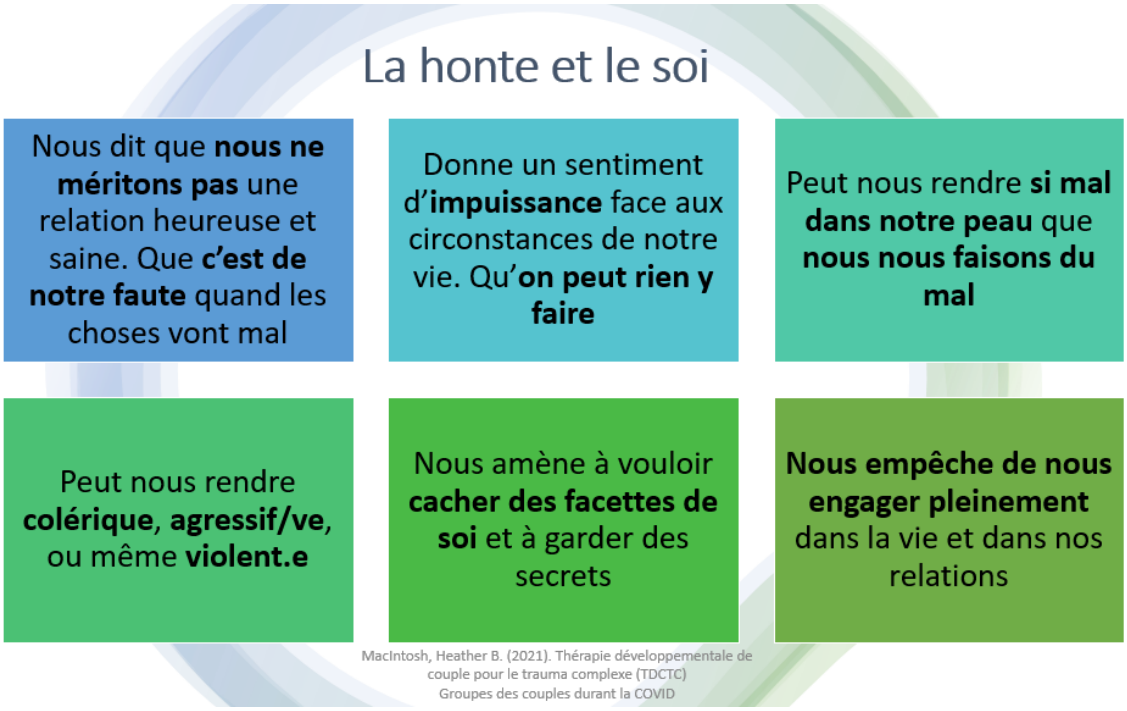
La honte, LGBTQ+ et PANDC

- Grandir dans une société qui fait honte, discrimine et opprime les personnes LGBTQ+ et PDANC peut conduire à ***l'intériorisation*** de la **honte**, du ***racisme***/de l'***homophobie***/de la ***transphobie*** et à la ***haine de soi*** :
  - Expériences LGBTQ+
  - Expériences PANDC
- La société envoie un message clair : être LGBTQ+/PANDC/QTPANDC est dangereux et nos différences – ces aspects de notre identité – sont ***une source de « mauvaiseté ».***
- Toutes ces choses ***sont EXTÉRIEURES à nous-mêmes*** et pourtant, nous pouvons finir par intérioriser la honte

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 7



Notes/réflexions:

Diapositive 8

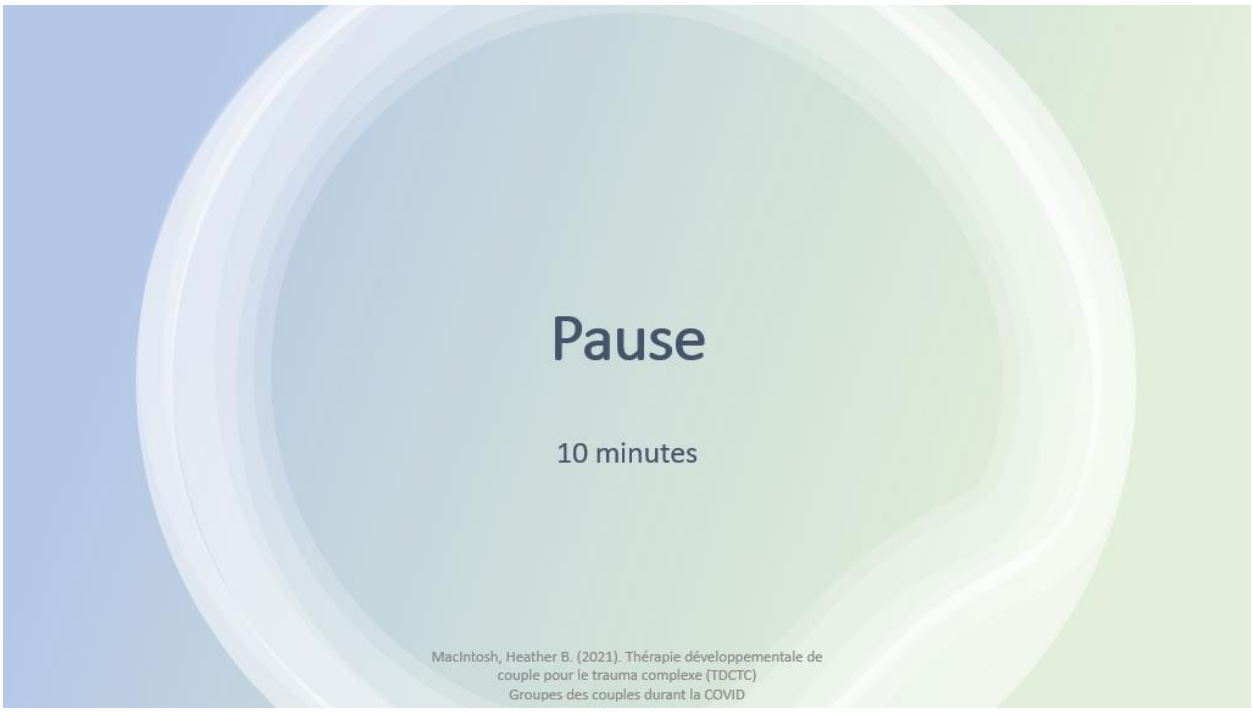
Exercice de respiration dyadique

1. Asseyez-vous face à face et mettez-vous confortable
   - Prenez des tours à pace une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. Si vous êtes à l'aise, laissez votre partenaire places ses mains sur les vôtres. Prenez des respirations profondes et lentes et essayez de vous concentrer sur votre respiration de façon à ce que seulement la mains sure votre ventre ne bouge.
   - L'autre partenaire peut donner du soutien et vous aider à vous centrer si l'exercice déclenche de la détresse.
2. Changez de place et recommencez
3. Puis, placez vos mains l'un.e sur l'autre – ventre et poitrine – et respirez ensemble. Inspires lentement et profondément, retenez quelques secondes et expirez lentement. Essayez de vous accorder pour respirer en syntonie

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 9



Notes/réflexions:

Diapositive 10

La honte et les relations

- La honte peut nous donner le ***sentiment que nous ne sommes pas aimables*** et que nous sommes endommagés
- La honte peut nous conduire à avoir des ***sentiments de séparation et aliénation de notre partenaire***.
- La honte peut nous mener à ***garder d'autres types de secrets***
- La honte peut nous faire ***croire que nous méritons d'être mal traité.e***
- La honte ***peut rendre difficile l'empathie*** envers son partenaire
- La honte peut nous amener à ***nous protéger de la douleur*** et de la vulnérabilité de ces sentiments.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 11

La honte et la mentalisation

- Lorsque nous sommes envahis par la honte :

« cette couche protectrice autour de votre esprit que constitue la mentalisation… C'est comme une peau manquante, ou comme après une brûlure, votre épiderme est parti… vos nerfs sont exposés. »

(Fonagy, 2019)

- La honte peut entraîner des ***difficultés de mentalisation***…
- Et… ***en l'absence de mentalisation, la honte peut entraîner de gros problèmes de régulation des émotions***.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 12

Les antidotes à la honte

- ***La remettre à sa juste place***
  - Sur la personne qui nous a maltraité, les personnes/communautés/groupes racistes/homophobes/transphobes
- ***Lâcher les secrets***
- ***Être vu.e*** et aimé.e – le miroir de l'amour
- ***Connexion***
- ***Mentalisation***
  - Curiosité
  - Empathie
  - Compassion
  - Faire sens du trauma et à la façon dont il se manifeste aujourd'hui dans nos réactions à l'égard de nos partenaires – et comment cela peut conduire à ce qu'une vieille honte se sente très nouvelle.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 13

Activité de mentalisation dyadique pour dissiper la honte

- Évoquez ***une expérience où vous avez ressenti de la honte et le désir de disparaître***, peut-être même une expérience dont votre partenaire ne sait rien.
  - Assis en face de votre partenaire, ***gardez ce souvenir à l'esprit et au corps***
  - Si vous vous en sentez capable, ***passez à la respiration dyadique*** afin que vous soyez ***lié.es par la respiration***.
- Sans utiliser de mots,
  - permettez-vous de ***fixer votre regard*** sur les yeux de votre partenaire
  - de ***sentir leurs mains ou leur corps*** si vous vous tenez la main ou si vous êtes assis(e) de près,
  - pour ***partager votre peur***, votre honte et votre désir de disparaître,
  - avec **seulement vos expressions faciales et votre communication corporelle**
- Permettez-vous d'être ***curieux/se de ce que votre partenaire voit en vous et de ce que vous voyez en lui/elle/iel***.
- ***Remarquez tous les petits signes***: d'amour, d'empathie, de compassion, de curiosité, d'acceptation
- ***Respirez dans*** sentiments et ce que vouz remarquez
- Prenez un moment de reconnexion au moment présent ensemble et changement de place

À AUCUN MOMENT N'ÊTES-VOUS OBLIGÉ.ES DE PARTAGER, AVEC DES MOTS, LE SOUVENIR HONTEUX, IL S'AGIT SEULEMENT DE L'ÉVOQUER COMME UN ÉTAT RESSENTI POUR LE MENTALISER ENSEMBLE.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 14

Notes/réflexions:

Diapositive 15

Pistes de réflexion

- Avez-vous pris conscience de ***l'impact de la honte*** sur votre perception de vous-même?
- Comment la honte a-t-elle un ***impact sur votre vie et vos relations***?
- ***Comment faites-vous face ou réagissez-vous*** aux sentiments de honte?
- Comment la honte ***affecte-t-elle votre capacité à être proche*** et à partager dans votre relation?
- Qu'avez-vous remarqué sur ***la façon dont la honte affecte votre capacité à réguler vos émotions*** dans les moments où vous la ressentez fortement?
- Qu'avez-vous remarqué sur ***l'impact de la honte sur votre capacité à mentaliser*** dans les moments où vous la ressentez fortement?
- En essayant l'exercice de mentalisation et de honte avec votre partenaire, ***qu'en est-il d'essayer de lui permettre de vous voir,*** de remarquer son empathie et sa compassion, d'essayer d'être curieux de vous et d'eux?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 8.2 – Info-fiche : La honte et le trauma

Qu'est-ce que la honte et comment est-elle liée au trauma?

- La honte est une émotion qui implique des croyances négatives à son propre sujet qui peuvent être envahissantes et destructives pour son identité. Ces sentiments sont fortement associés aux expériences traumatiques de l'enfance.
- La honte est une émotion qui peut donner l'impression de définir qui l'on est, comme étant un être endommagé, mauvais, sans espoir et un échec. La honte est différente de la culpabilité. La culpabilité est le sentiment *d'avoir fait* quelque chose de mal. La honte est le sentiment d'*être* « mauvais.e ».
- La honte est une réponse au secret, tel que le secret autour d'un abus sexuel ou d'une expérience traumatique et peut mener à des sentiments de déconnexion, de détachement et à une détresse dans les relations.
- La honte est une réaction commune aux traumas parce que ce qu'il est plus aisé de croire qu'il y a un problème en soi que de croire que son abuseur, souvent un parent ou un être cher, pourrait vous faire du mal pour aucune raison.
- Lorsque les traumas de l'enfance incluent des abus à caractère sexuel en bas âge, quand la personne croit que l'abus était de leur faute, ou quand la personne a pu ressentir du plaisir dans certains aspects de l'abus, la honte peut être accentuée et très douloureuse.
- Lorsque les garçons vivent des abus sexuels, ils peuvent en venir à ressentir qu'ils sont des échecs en tant qu'homme, qu'ils ont échoué à la tâche de se protéger ou d'être fort comme les hommes « devraient » l'être. Ceci peut conduire à des niveaux élevés de honte puisque l'abus sexuel chez les garçons est encore quelque chose que nous imaginons qui ne se produit pas ou, même qu'un garçon est « chanceux » d'être abusé par une personne plus vieille qui va « l'initier ».

Comment la honte pourrait-elle vous affecter?

- La honte peut vous faire croire que vous ne méritez pas d'être heureux, d'avoir des relations saines ou que vous êtes en faute lorsque les choses tournent mal dans votre vie.
- La honte peut vous faire sentir que vous êtes incapable d'agir dans votre vie et dans vos relations afin de les améliorer.
- La honte peut vous amener à vous sentir si mal face à vous-même que vous vous faites du mal en mangeant, en buvant, en consommant de la drogue, en ayant des comportements sexuels qui suscitent de la honte ou en vous automutilant, cherchant à vous apaiser. Il est plus fréquent chez les femmes ayant survécu à des traumatismes de répondre au sentiment de honte en intériorisant ces émotions et les tourner contre soi en se faisant du mal.
- Pour certaines personnes, quand elles se sentent honteuses, et qu'elles se sentent comme si elles ont fait quelque chose qui les font sentir encore pire, elles peuvent réagir de manière colérique, agressive ou même violente. Il est plus fréquent pour les hommes ayant vécu des traumatismes d'avoir tendance à extérioriser, ou de réagir ainsi, et aussi de trouver intolérable de s'ouvrir à leur partenaire pour partager combien ils se sentent mal et vulnérables.
- La honte peut vous faire ressentir le besoin de garder des parties de vous-même cachées, séparées des autres, y compris des parties importantes de votre histoire traumatique et votre moi intime qui existe dans votre relation de couple.
- La honte empêche les gens de s'engager pleinement dans la vie et les relations.

Quel est l'impact de la honte dans les relations?

- La honte peut faire sentir aux gens qu'ils ne sont pas aimables et endommagés, et peut les amener à croire qu'ils ne méritent pas d'être d'avoir une relation saine et aimante, ou qu'ils n'ont pas le droit de s'affirmer dans leurs relations.
- La honte peut conduire les personnes à ne pas divulguer leurs expériences traumatiques, ce qui peut induire une distance relationnelle avec votre partenaire.
- La honte peut amener les personnes à garder d'autres secrets, comme des secrets au sujet de leur sexualité, sur leurs sentiments douloureux ou des secrets concernant des sujets qui devraient être discutés ou résolus afin de soigner sa relation.
- La honte peut vous faire croire que vous méritez d'être dans des relations où vous pourriez être blessé ou maltraité, et la honte peut donc conduire les gens à rester dans des relations où il pourrait être plus sain ou plus sécuritaire de se séparer.
- Lorsque le sentiment de honte est très fort, il peut être très difficile pour la personne de faire preuve d'empathie envers son partenaire, surtout si son partenaire est contrarié par quelque chose que la personne elle-même a fait. Cela peut les empêcher d'entendre les préoccupations de leur partenaire et de réagir sans se sentir dépassé.
- Lorsqu'une personne ressent un fort sentiment de honte, cela peut l'amener à chercher à se protéger contre la douleur et la vulnérabilité de cette émotion. La façon de se protéger contre ce sentiment peut parfois s'avérer ne pas être saine pour soi ou pour la relation. Cela comprend les enjeux mentionnés précédemment, tels que l'automutilation ou des dépendances que la personne ayant vécu des traumatismes va chercher à cacher à son partenaire, ou des réactions agressives ou violentes envers leur partenaire.

Comment la honte a-t-elle affecté votre vie?

- À quel point êtes-vous conscient de l'impact de la honte sur comment vous vous percevez vous-même?
- Comment la honte a-t-elle affecté votre vie et vos relations?
- Comment gérez-vous ou réagissez-vous au sentiment de honte?
- Comment la honte affecte-t-elle votre capacité à être proche et à vous ouvrir dans votre relation?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 8.3 – Exercice : Mentalisation dyadique pour dissiper la honte ensemble

- Évoquez **une expérience où vous avez ressenti de la honte et le désir de disparaître**, peut-être même une expérience dont votre partenaire ne sait rien.
    - Assis en face de votre partenaire, **gardez ce souvenir à l'esprit et au corps**
    - Si vous vous en sentez capable, **passez à la respiration dyadique** afin que vous soyez **lié.es par la respiration**
- Sans utiliser de mots,
    - Permettez-vous de **fixer votre regard** sur les yeux de votre partenaire
    - De **sentir leurs mains ou leur corps** si vous vous tenez la main ou si vous êtes assis(e) de près,
    - Pour **partager votre peur**, votre honte et votre désir de disparaître,
    - Avec **seulement vos expressions faciales et votre communication corporelle**
- Permettez-vous d'être **curieux/se de comment ton partenaire te reconnait et de ce que vous voyez en lui/elle/iel**.
- **Remarquez tous les petits signes**: d'amour, d'empathie, de compassion, de curiosité, d'acceptation
- **Respirez dans** sentiments et ce que vous remarquez
- Prenez un moment de reconnexion au moment présent ensemble et changement de place

À AUCUN MOMENT N'ÊTES-VOUS OBLIGÉ.ES DE PARTAGER, AVEC DES MOTS, LE SOUVENIR HONTEUX, IL S'AGIT SEULEMENT DE L'ÉVOQUER COMME UN ÉTAT RESSENTI POUR LE MENTALISER ENSEMBLE

Fiche 8.4 – Pistes de réflexion semaine 8

- Avez-vous pris conscience de l'impact de la honte sur votre perception de vous-même?
- Comment la honte a-t-elle un impact sur votre vie et vos relations?
- Comment faites-vous face ou réagissez-vous aux sentiments de honte?
- Comment la honte affecte-t-elle votre capacité à être proche et à partager dans votre relation?
- Qu'avez-vous remarqué sur la façon dont la honte affecte votre capacité à réguler vos émotions dans les moments où vous la ressentez fortement?
- Qu'avez-vous remarqué sur l'impact de la honte sur votre capacité à mentaliser dans les moments où vous la ressentez fortement?
- En essayant l'exercice de mentalisation et de honte avec votre partenaire, qu'en est-il d'essayer de lui permettre de vous voir, de remarquer son empathie et sa compassion, d'essayer d'être curieux envers vous-même et d'eux?

Séance 9 : Répétitions traumatique dyadiques (RTD)

Objectifs

- Introduire le concept des répétitions traumatiques dyadiques.
- Aider les participants à intégrer le matériel de groupe des semaines précédentes.
- Pratiquer des activités qui peuvent aider à co-réguler (s'éloigner de la détresse tout en se rapprochant l'un.e de l'autre) et à traiter le conflit (se tourner ensemble vers une expérience difficile – il est important d'être bien régulé avant de commencer et de faire attention à la régulation pendant toute la durée de l'expérience).
- Continuer à préparer le groupe pour la terminaison (semaine prochaine).

Considérations thérapeutiques

- La répétition traumatique dyadique (RTD) s'appuie sur les documents précédents relatifs à l'attachement, à la régulation, à la mentalisation, aux émotions primaires et secondaires et aux cycles négatifs. Il est important que les thérapeutes aident explicitement les participants à établir des liens entre chacun de ces concepts et à comprendre comment ils s'appuient les uns sur les autres (voir les diapos 5 à 7).
- Comme pour les cycles négatifs, le simple fait de discuter des répétitions traumatiques dyadiques est susceptible d'activer un cycle de répétition dans le moment. Il est important de nommer et de normaliser cette possibilité et d'aider les participants à identifier les moyens de remarquer et d'interrompre le cycle lorsque cela est possible (par exemple, en utilisant des activités d'autorégulation et de co-régulation, des compétences de mentalisation et la séquence des interactions sécurisantes).
- Dans notre recherche, plusieurs couples ont exprimé le souhait de continuer à travailler en thérapie de couple avec un thérapeute formé au TDCTC après la fin du groupe afin de continuer vers l'étape 3 du TDCTC qui traite le dévoilement dyadique des expériences traumatiques.

Préparation

- Lire les diapositives, les notes et les fiches pour les participants pour la semaine 9.
- MacIntosh, H. B. (2019). Chapter 6: Stage three: attachment-focused dyadic processing (pp.60-68). In *Developmental couple therapy for complex trauma: A manual for therapists*. Routledge.

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 9 Répétition traumatique dyadique	*Diapos*	9.1	Diapositives semaine 9
	Fiche-info	9.2	Fiche-info : Répétitions traumatique dyadiques
	Exercice	9.3	Exercice : Résolution de conflits dyadique
		9.4	Exercice : Rythme et régulation
	Réflexions	9.5	Pistes de réflexion semaine 9

Semaine 9 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (10 min) — Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 8 (30 min) — Diapos : 4

- Brève révision du matériel de la semaine dernière
- Retour sur les pistes de réflexion

ACTIVITÉ 3 : Révision et psychoéducation sur les RTDs (25 min) — Diapos : 7

- Présenter les diapositives 5 à 7
- Passez lentement en révision le matériel et laissez du temps pour la discussion, le partage en groupe et les questions
- Rappeler aux participants, comme le programme vient à sa fin bientôt, qu'ils ont reçu beaucoup d'informations et d'outils pour les aider à continuer à travailler sur ces compétences après la fin du groupe

ACTIVITÉ 4 : Pause (10 min) — Diapos : 8

- Pause

ACTIVITÉ 5 : Exercice « rythme et régulation » (20 min) — Diapos : 9–10

- Présenter l'exercice de rythme et régulation (diapositive 9) et de résolution de conflits dyadique (diapositive 10)
- Donnez aux participants environ 7 à 8 minutes pour pratiquer ensemble
- Retour sur l'activité en grand groupe

ACTIVITÉ 6 : Exercice de résolution de conflits dyadique (20 min) — Diapos : 11

- Invitez les participants à prendre environ cinq minutes pour remplir la grille individuellement et cinq autres minutes pour discuter ensemble de leurs réponses
- Retour sur l'activité en grand groupe – étant donné que cette activité risque d'activer un cycle négatif ou une RTD, se concentrer sur le *processus* plutôt que sur le *contenu de* l'activité (par exemple, était-il facile de rester régulé et de mentaliser pendant que vous faisiez cette activité?)

ACTIVITÉ 7 : Conclusion (15 min) — Diapos : 12–13

- Rappelez aux participants qu'ils recevront le matériel courriel
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Rappel du jour et de l'heure de la prochaine séance

- (La dernière diapositive présente les pistes de réflexion; celles-ci peuvent être présentées aux les participants s'il reste suffisamment de temps, mais la diapositive peut être sautée si le temps manque.)

Fiche 9.1 – Diapositives semaine 9

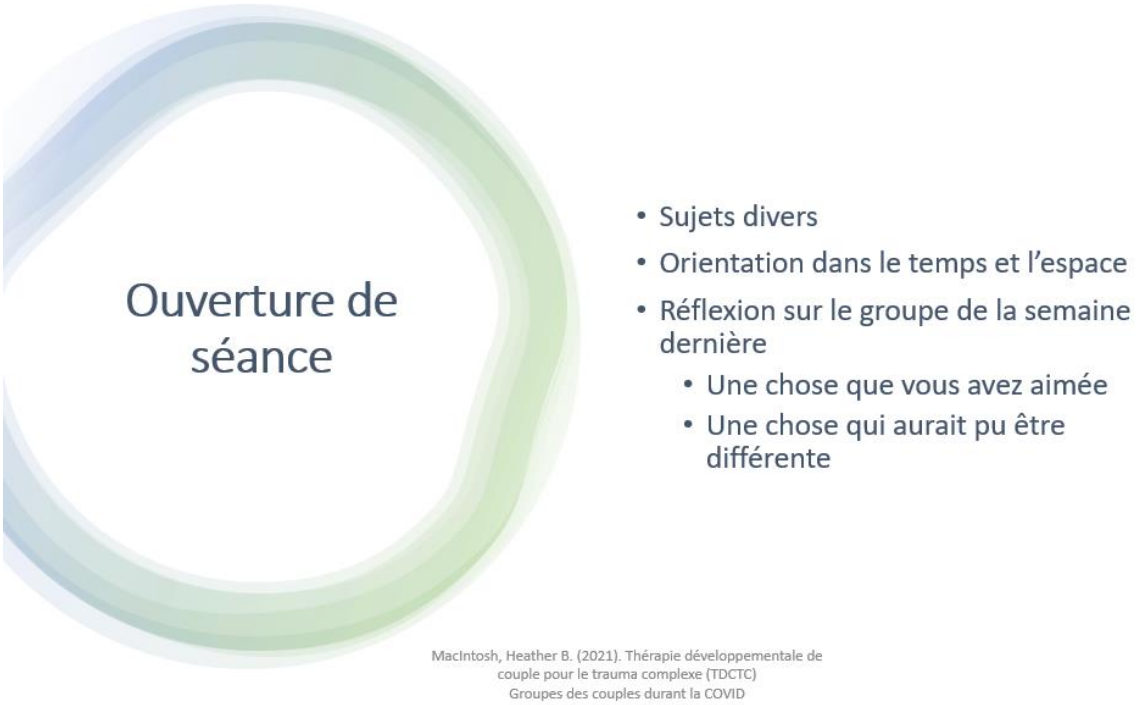
Diapositive 1

Notes/réflexions:

Diapositive 2

Notes/réflexions:

Diapositive 3



Notes/réflexions:

Diapositive 4

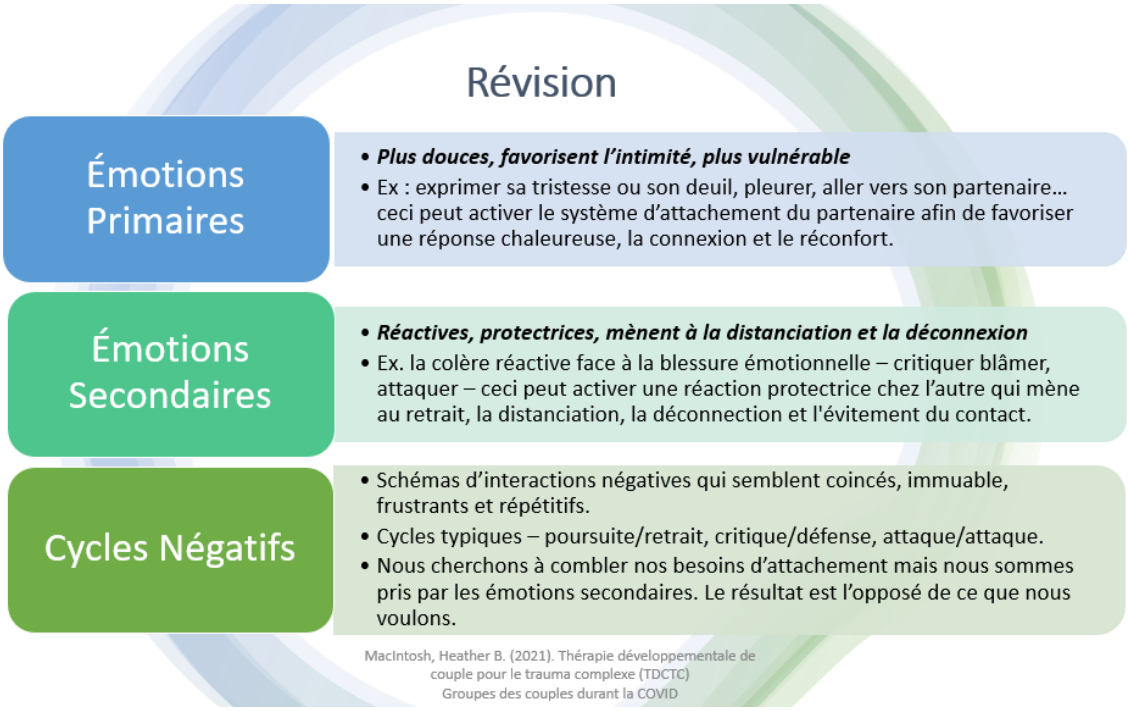
Pistes de réflexions

- Avez-vous pris conscience de ***l'impact de la honte*** sur votre perception de vous-même?
- Comment la honte a-t-elle ***un impact sur votre vie et vos relations***?
- ***Comment faites-vous face ou réagissez-vous*** aux sentiments de honte?
- Comment la honte ***affecte-t-elle votre capacité à être proche*** et à partager dans votre relation?
- Qu'avez-vous remarqué sur ***la façon dont la honte affecte votre capacité à réguler vos émotions*** dans les moments où vous la ressentez fortement?
- Qu'avez-vous remarqué sur ***l'impact de la honte sur votre capacité à mentaliser*** dans les moments où vous la ressentez fortement?
- En essayant l'exercice de mentalisation et de honte avec votre partenaire, ***qu'en est-il d'essayer de lui permettre de vous voir,*** de remarquer son empathie et sa compassion, d'essayer d'être curieux de vous et d'eux?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 5



Notes/réflexions:

Diapositive 6

Répétition Traumatique Dyadique (RTD)

- **Les traumas passés peuvent devenir pris dans nos cycles négatifs**, les rendant **plus complexes, plus rigides, plus difficiles à identifier, arrêter et changer**.
- Peut être une ***répétition concrète*** – ex. mère critique, partenaire critique – ou une ***répétition symbolique*** – ex. ayant vécu des expériences traumatiques à l'enfance qui nous ont fait figé, nous trouvons un partenaire qui peut aussi déclencher une réponse semblable lors des conflits
- Nous pouvons élargir notre compréhension des cycles négatifs pour aussi intégrer la façon dont les traumas viennent s'installer dans le cycle négatif, ainsi que comment rester présents ensembles, comprendre que nous pouvons nous en sortir ensemble, faire nos deuils du passé sans y rester pris à jamais.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 7

Comment faire? Pratiquer ensemble…

Régulation
- Respiration
- Orientation
- Se centrer dans le temps et dans l'espace

Mentalisation
- Rester curieux/se
- Questions et non présomption
- Prise de perspective et empathie
- Flexibilité, exploration des nos différences

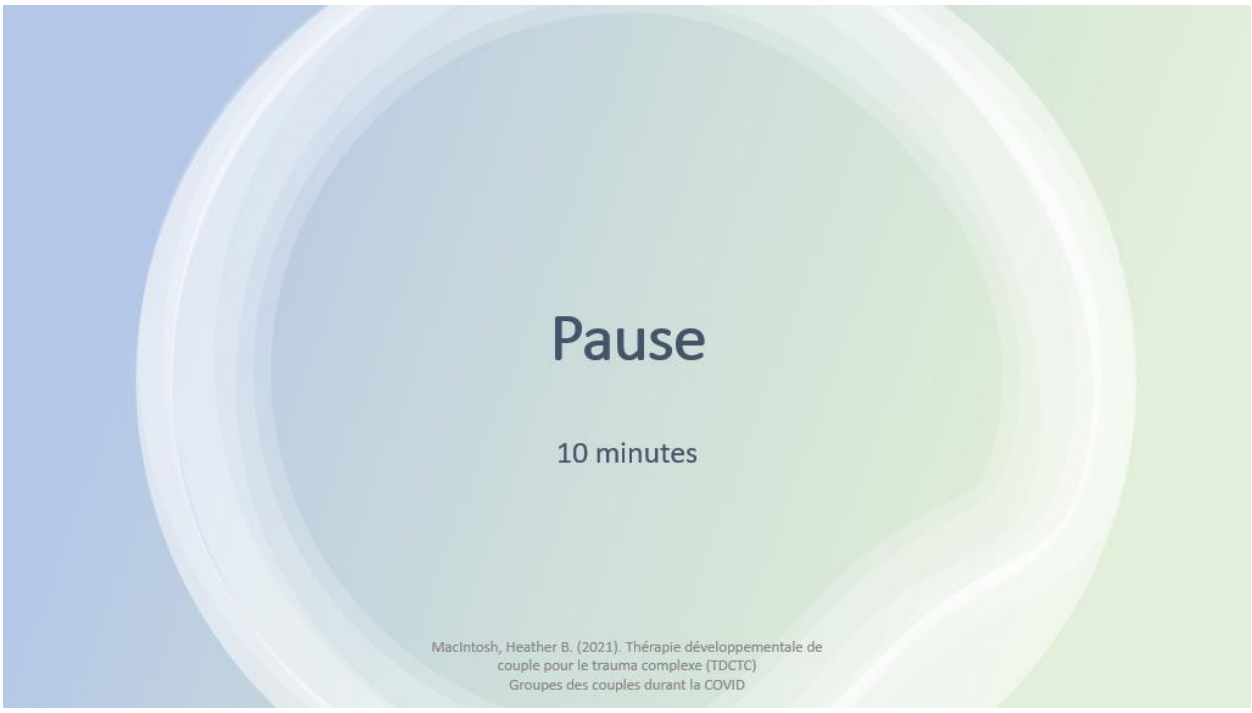
Cycles négatifs
- Identifier les besoins d'attachement
- Identifier les émotions primaires
- Remarquer les émotions secondaires
- Essayer d'identifier le cycle, prendre une pause, de prendre un pas à l'extérieur du cycle

Répétition traumatique Dyadique
- Remarquer le RTD – où est-ce que le trauma s'est installé
- Séparer la RTD du cycle négatif
- Mettre des mots au cycle, aux traumas, à la répétition.
- Rester présent.e, conncté.e, ensemble

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 8



Notes/réflexions:

Diapositive 9

La régulation et le rythme : en individuel

- Passer ***de la respiration au corps entier.***
- Le rythme et le son sont une autre façon ***d'incarner la régulation des émotions***.
- Trouver un rythme, un ton, une chanson à l'intérieur de soi peut être ***un moyen puissant de sortir de la dysrégulation***.
- Ou… s'il est difficile de ressentir et de faire confiance à la voix intérieure du rythme et du ton, quelle est votre chanson préférée?
- Jouer la chanson ou ***commencez à fredonner ou à chanter*** votre propre ton/chanson :
  - Marchez ou dansez au rythme,
  - Inspirez en faisant un pas en avant,
  - Expirez dans le ton ou la chanson,
  - Bougez votre corps au rythme, et
  - Ajoutez des percussions avec vos mains sur votre corps, au rythme, en vous concentrant et en vous centrant sur la sensation de la connexion de vos mains sur votre corps.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 10

La régulation et le rythme : en couple

- Maintenant… ***ajoutez votre partenaire*** lorsque vous vous sentez prêt(e) et en sécurité… Ou… si vous ne vous sentez pas en sécurité et pas prêt mais que vous voulez essayer :
  - Trouvez une chanson dont le rythme, les paroles et la mélodie résonnent en vous deux,
  - Dansez ensemble,
  - Chantez ensemble,
  - Percussions entre vous si vous vous sentez bien et en sécurité, et
  - Respirez ensemble, débreffer.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 11

Exercice : Résolution de conflits dyadique

Pour explorer les réponses émotionnelles répétitives ou les schémas qui mènent au conflit et à la détresse dans votre couple.

- ***Évoquer un conflit récent*** avec votre partenaire et remplissez chacun.e la fiche.
- Identifiez comment votre conflit se relie à un schéma conflictuel répétitif dans votre relation.
- Partagez votre ficher avec votre partenaire et discutez des similitudes et des différences dans vos réponses.
- Discuter de possibilités alternatives pour sortir du cycle et de la répétition.
- La prochaine fois que vous vous trouves dans cette répétition, essayez de le nommer et d'adopter une alternative.

Situation	Émotions	Pensées	Lien au schémas répétitif dans votre relation	Réponse	Alternative

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 12

- S'orienter dans le temps et l'espace
- Fiches d'accompagnement
  - Diapositives semaine 9
  - Fiche-info : Répétitions traumatiques dyadiques
  - Rythme et régulation (exercice corporel)
  - Résolution de conflits dyadique (exercice cognitif)
  - Pistes de réflexion

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 13

Pistes de réflexion

- Lorsque vous pensez à votre ***mentalisation au cours d'une journée***, qu'est ce qui vous vient à l'esprit?
- Comment vous et votre partenaire intégrez-vous maintenant ces concepts – ***attachement, régulation des émotions, mentalisation, cycles négatifs répétition traumatique dyadique*** – ***dans votre vie quotidienne***?
- Pouvez-vous penser à des moments où ***vous avez été capable de garder vos émotions en ligne et régulées, de vous accrocher à votre mentalisation, et de travailler à travers un conflit, d'une manière dont vous n'auriez pas été capable auparavant***? Si oui, comment était-ce? Si non, comment les choses changent-elles? Qu'est-ce qui vous semble coincé?
- Comment avez-vous remarqué que ***la prise de conscience*** de vos émotions a changé au cours du groupe?
- Comment avez-vous remarqué ***l'évolution de la régulation de vos émotions*** au cours du groupe?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Fiche 9.2 – Fiche-info : Les répétitions traumatiques dyadiques

Que veut-on dire par répétition traumatique dyadique (RTD)?

- Les traumas survenus pendant l'enfance surviennent fréquemment dans le contexte de relations avec des personnes qui auraient dû prendre soin et protéger un enfant. Ces traumas ont souvent un impact significatif sur la capacité à faire confiance et se sentir en sécurité dans les relations dans la vie adulte.
- Lorsque nous vivons ce genre de trauma, nos souvenir, nos sentiments, nos attentes et nos peurs nous suivent dans nos relations significatives. En examinant les schémas et les cycles des couples où l'un ou les deux partenaires ont vécu des traumatismes de l'enfance, nous voyons que le passé reste figé et tend à se greffer au cycle négatif qui se déploie entre les partenaires du couple avec beaucoup de force.
- En thérapie, les personnes ayant vécu des traumas pendant leur 'enfance peuvent souvent identifier et articuler ce qui se passe entre eux, le comprendre et parfois même commencer à l'arrêter. Cependant, quand il s'agit de vraiment aller au fond des choses et de changer cette dynamique, nombreux d'entre eux stagnent à ce stade de la thérapie et continuent de répéter les schémas encore et encore, ce qui ne fait qu'accentuer la frustration : ils continuent de retomber dans le chaos et la douleur de leur trauma, le revivant ensemble dans le présent.
- Partie du processus de comprendre la RTD est d'extérioriser le trauma comme étant une force que vous et votre partenaire combattez ensemble, une force qui rend très difficile de se sortir de ces cycles négatifs. Il est très ardu de passer de la prise conscience et la compréhension à un véritable changement, lorsque la chose que nous essayons de changer n'est pas quelque chose dont nous sommes pleinement conscients.
- Pour plusieurs couples, cette puissante force des traumas non métabolisés se produit parce que le trauma n'a pas été « symbolisé » : ni rendu conscient, ni mis en mots. Être capable de penser et de connaître nos traumas, pas seulement les détails concrets, mais les sentiments et les sensations de ces expériences profondément ancrées permet à la personne de parler de ses traumas dans le cadre de son histoire de vie et de vraiment comprendre comment ces traumas ont eu un impact sur leurs relations. Ces traumas non symbolisés restent généralement bloqués dans leur cycle relationnel. Lorsque les émotions traumatiques, les souvenirs et les sentiments continuent d'être inconscients et dissociés, ils continuent d'être vivants dans la trame de fond des interactions du couple. Afin de vous aider avec ces cycles de répétition traumatiques, nous devons travailler davantage en profondeur. Nous devons trouver des moyens de déloger ces traumas coincés dans votre esprit et votre corps afin qu'ils puissent être discutés et explorés. Cela peut représenter tout un défi, car cela implique de porter attention à la façon dont nous « retrouvons » le trauma revécu dans notre relation de couple; cela peut être difficile et douloureux. Cependant, votre thérapeute vous aidera à apprendre à prêter attention à ces parties du cycle afin que vous puissiez commencer à vraiment éliminer ces réactivations traumatiques bloqués dans votre cycle et commencer à construire une nouvelle relation où vos interactions avec votre partenaire ne sont pas basées sur cette réactivation traumatique du passé.

Où voyez-vous cela dans votre relation?

- Est-ce que vous pouvez identifier un conflit répétitif ou un cycle négatif dans votre relation?
- Comment vous sentez-vous lorsque cela se produit?
- Pouvez-vous identifier des aspects de votre traumatisme qui se déclenchent lorsque cela arrive?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour travailler sur ceci?

Traduction: Copyright material from Heather MacIntosh (2019), *Developmental Couple Therapy for Complex Trauma*, Routledge

Fiche 9.3 – Exercice : Résolution de conflits dyadique

Pour explorer les réponses émotionnelles répétitives ou les schémas qui mènent au conflit et à la détresse dans votre couple :

- ***Évoquer un conflit récent*** avec votre partenaire et remplissez chacun.e de votre côté la fiche
- Identifiez comment votre conflit se relie à un schéma conflictuel répétitif dans votre relation
- Partagez votre ficher avec votre partenaire et discutez des similitudes et des différences dans vos réponses
- Discuter de possibilités alternatives pour sortir du cycle et de la répétition
- La prochaine fois que vous vous trouves dans cette répétition, essayez de le nommer et d'adopter une alternative

Situation	Émotions	Pensées	Lien au schéma répétitif dans votre relation	Réponse	Alternative

Fiche 9.4 – Exercise : Rythme et régulation

Passer **de la respiration au corps entier**

- Le rythme et le son sont une autre façon ***d'incarner la régulation des émotions***.
- Trouver un rythme, un ton, une chanson à l'intérieur de soi peut être ***un moyen puissant de sortir de la dysrégulation***.
- Ou… s'il est difficile de ressentir et de faire confiance à la voix intérieure du rythme et du ton, quelle est votre chanson préférée?
- Jouer la chanson ou **commencez à fredonner ou à chanter** votre propre ton/chanson
    - Marchez ou dansez au rythme
    - Inspirez en faisant un pas en avant
    - Expirez dans le ton ou la chanson
    - Bougez votre corps au rythme
    - Ajoutez des percussions avec vos mains sur votre corps, au rythme, en vous concentrant et en vous centrant sur la sensation de la connexion de vos mains sur votre corps

Maintenant… ***ajoutez votre partenaire*** lorsque vous vous sentez prêt(e) et en sécurité… Ou… si vous ne vous sentez pas en sécurité et pas prêt mais que vous voulez essayer

- Trouvez une chanson dont le rythme, les paroles et la mélodie résonnent en vous deux
- Dansez ensemble
- Chantez ensemble
- Percussions entre vous si vous vous sentez bien et en sécurité.
- Respirez ensemble et discutez de l'excercice que vous venez de faire

Fiche 9.5 – Pistes de réflexion semaine 9

- Lorsque vous pensez à votre **mentalisation au cours d'une journée**, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- Comment vous et votre partenaire intégrez-vous maintenant ces concepts – **attachement, régulation des émotions, mentalisation, cycles négatifs, répétition traumatique dyadique** – **dans votre vie quotidienne**?
- Pouvez-vous penser à des moments où **vous avez été capable de garder vos émotions en ligne et régulées, de vous accrocher à votre mentalisation, et de travailler à travers un conflit, d'une manière dont vous n'auriez pas été capable auparavant**? Si oui, comment était-ce? Si non, comment les choses changent-elles? Qu'est-ce qui vous semble coincé?
- Comment avez-vous remarqué que **la prise de conscience** de vos émotions a changé au cours du groupe?
- Comment avez-vous remarqué **l'évolution de la régulation de vos émotions** au cours du groupe?

Séance 10 : Récapitulation et conclusion du groupe

Objectifs

- Récapitulation des neuf semaines précédentes
- Conclusion du groupe thérapeutique

Considérations thérapeutiques

- Afin de maintenir le rythme des neuf semaines précédentes, la première moitié du groupe est conçue pour suivre le programme habituel – accueil des participants, impressions sur la semaine dernière, retour sur les pistes de réflexion... Il est important de maintenir la routine du groupe, car cela peut aider à contenir les émotions liées à la fin du programme et à rester prévisibles, ce qui est une considération importante dans la thérapie pour le trauma.
- Les diapositives 5 à 19 contiennent un récapitulatif de tous les thèmes abordés au cours des neuf premières semaines du programme. Nous suggérons d'afficher la diapositive 5 (liste des thèmes) et de demander aux participants quels sont les thèmes qu'ils souhaiteraient revoir en groupe ou sur lesquels ils ont encore des questions en suspens, plutôt que de se précipiter sur les 15 diapositives. Assurez-vous d'avoir l'avis de tous les participants avant de choisir le matériel à examiner et rappelez aux participants qu'ils recevront un document contenant toutes les diapositives après la réunion du groupe.
- La fin de la thérapie suscite souvent de fortes émotions liées à l'attachement chez les clients; il n'est pas rare que les clients trouvent les adieux difficiles et qu'ils veuillent les éviter complètement. Il est important de mentionner cette possibilité et de respecter les besoins et les capacités des participants.
- En raison des lois sur la confidentialité, les thérapeutes ne peuvent pas communiquer d'informations personnelles sur les participants (ex. les coordonnées). Cependant, les participants peuvent vouloir rester en contact après la fin du groupe. Nous suggérons de clairement nommer les limites imposées par la loi en matière de confidentialité et d'activer la fonction de clavardage privé sur zoom afin que les participants puissent échanger directement leurs coordonnées s'ils le souhaitent.

Préparation

- Lire les diapositives et les notes pour la semaine 10.
- Ayez en main des références pour les participants (nous recommandons de garder un document à jour et de le distribuer aux participants avec le dernier courriel)

Fiches d'accompagnement

Semaine	Type	#	Nom de la fiche
Semaine 10 Conclusion	*Diapos*	10.1	Diapositives semaine 10
	Fiche-info		n/a
	Exercice		n/a
	Réflexions		n/a

	Cahier entier		Groupes TDCTC – Cahier du participant

Semaine 10 : Déroulement

ACTIVITÉ 1 : Accueil (10 min) — Diapos : 1–3

- Accueil des participants
- Présenter l'ordre du jour de la séance
- Exercice d'orientation dans le temps et dans l'espace
- Impressions sur la séance de la semaine dernière

ACTIVITÉ 2 : Révision de la semaine 9 (30 min) — Diapos : 4

- Brève révision du matériel de la semaine dernière
- Retour sur les pistes de réflexion

ACTIVITÉ 3 : Récapitulatif du programme (30 min) — Diapos : 5–19

- Nous suggérons d'afficher la diapositive 5 (liste de tous les thèmes) et de demander aux participants quels sont les thèmes qu'ils souhaitent réviser plutôt que de parcourir toutes les diapositives

ACTIVITÉ 4 : Pause (10 min) — Diapos : 20

- Pause

ACTIVITÉ 5 : Terminaison (40 min) — Diapos : 21

- Laissez aux participants l'espace nécessaire pour faire leurs adieux et les exprimer, en guidant la conversation si nécessaire

ACTIVITY 6: Conclusion (10 min) — Diapos : 22

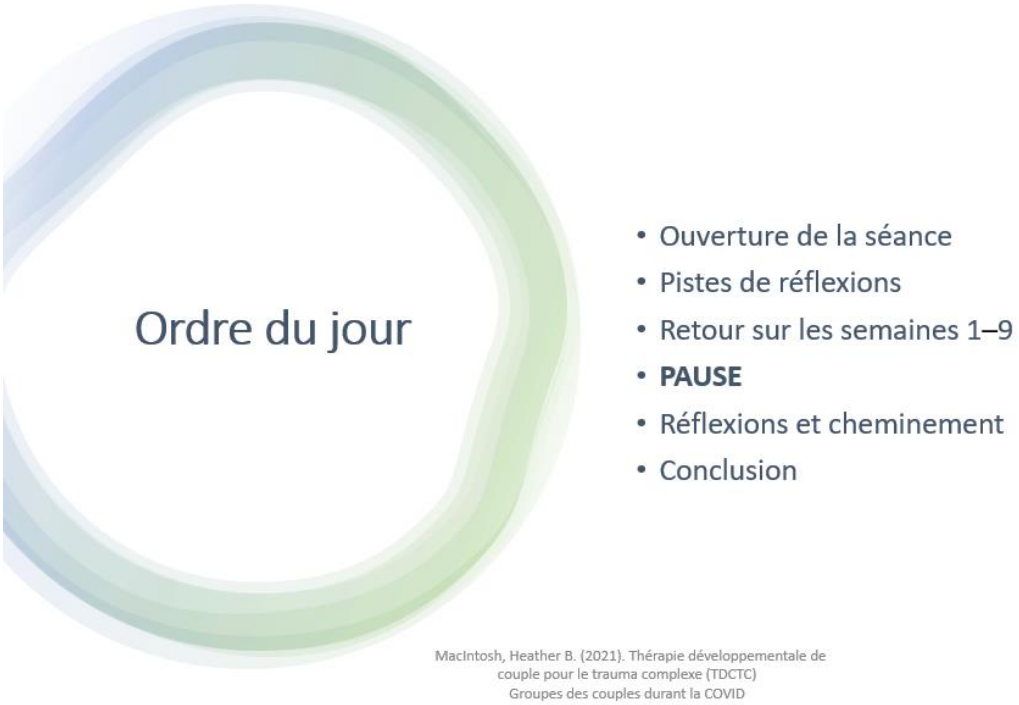
- Rappelez aux participants qu'ils recevront les diapositives de cette semaine ainsi qu’une copie du cahier des participants colligée (ensemble de tout le matériel du programme) par courriel
- Exercice d'orientation pour terminer le groupe
- Dernier au revoir

Fiche 10.1 – Diapositives semaine 10

Diapositive 1

Notes/réflexions:

Diapositive 2



Notes/réflexions:

Diapositive 3

Notes/réflexions:

Diapositive 4

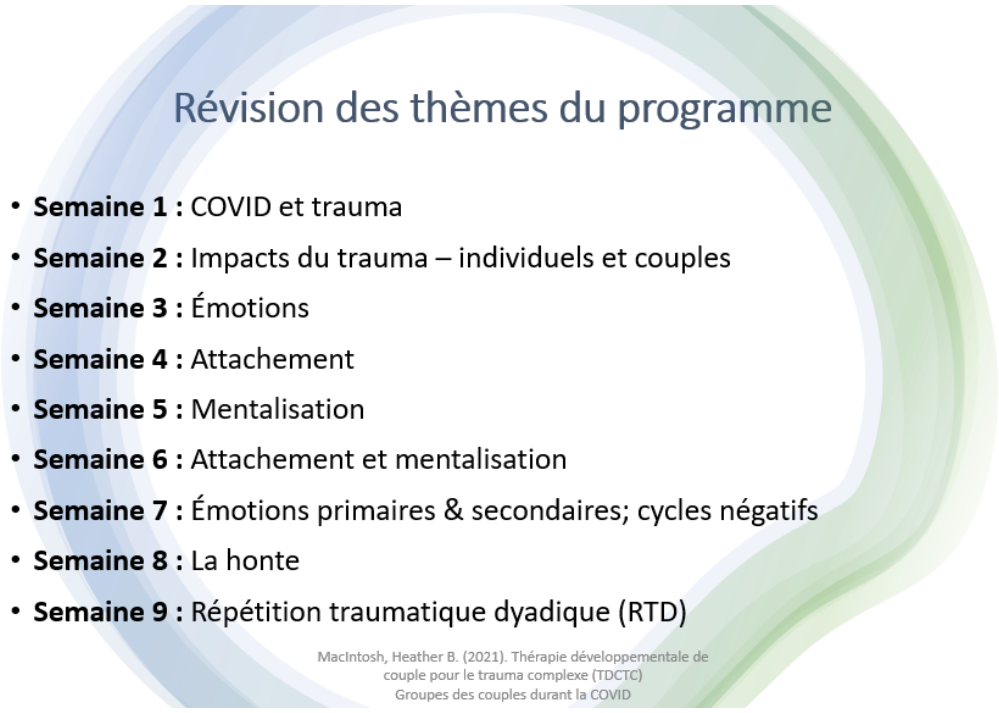
Pistes de réflexions

- Lorsque vous pensez à votre ***mentalisation au cours d'une journée***, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- Comment vous et votre partenaire intégrez-vous maintenant ces concepts – ***attachement, régulation des émotions, mentalisation, cycles négatifs répétition traumatique dyadique – dans votre vie quotidienne***?
- Pouvez-vous penser à des moments où ***vous avez été capable de garder vos émotions en ligne et régulées, de vous accrocher à votre mentalisation, et de travailler à travers un conflit, d'une manière dont vous n'auriez pas été capable auparavant***? Si oui, comment était-ce? Si non, comment les choses changent-elles? Qu'est-ce qui vous semble coincé?
- Comment avez-vous remarqué que ***la prise de conscience*** de vos émotions a changé au cours du groupe?
- Comment avez-vous remarqué ***l'évolution de la régulation de vos émotions*** au cours du groupe?

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 5



Notes/réflexions:

Diapositive 6

Notes/réflexions:

Diapositive 7

Semaine 2 : Impacts du trauma

- Qu'est-ce que le trauma?
- En quoi les traumas de l'enfance sont-ils différents?

Les impacts sur les individuels	*Les impacts sur les couples*
Sens de soi et identité	Confiance
Mémoire et perception	Intimité
Sens de la vie	Sexualité
Relations	Régulation des émotions et empathie
Bien-être physique	Communication
Bien-être émotionnel	

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 8

Semaine 3 : Émotions et trauma

- **Exercice : Relations émotionnelles apprises**
- Nommer les émotions (roue des émotions)
- Émotions et traumas
  - Les émotions peuvent **sembler** dangereuses, incontrôlables ou déroutantes.
  - Il peut être difficile de les gérer de manière à se sentir fort.es, capables et sûr.es.
- Le rôle des émotions
  - Les émotions nous **communiquent des informations**.
  - Elles nous aident à **décider ce que nous devons faire** dans nos vies et nos relations.
- Les émotions **ne sont PAS dangereuses**!
  - Les choses que nous faisons pour éviter nos émotions peuvent causer d'autres problems.
  - Il est possible d'en prendre conscience, de comprendre, de développer des moyens de régulation qui nous gardent en alignement avec nos valeurs et nos objectifs.
- Régulation des émotions en couple
  - Envahissement, difficultés avec l'empathie, conflits.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 9

Semaine 3 : Émotions et trauma

- **Exercice : Relations émotionnelles apprises**

	Famille	Communauté et culture	Expériences traumatiques
Quelles émotions sont acceptables?			
Comment faites-vous face aux émotions difficiles?			
Comment exprimez-vous vos émotions?			
Quels sont les avantages de suivre ces règles?			
Quels sont les inconvénients à suivre ces règles?			

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 10

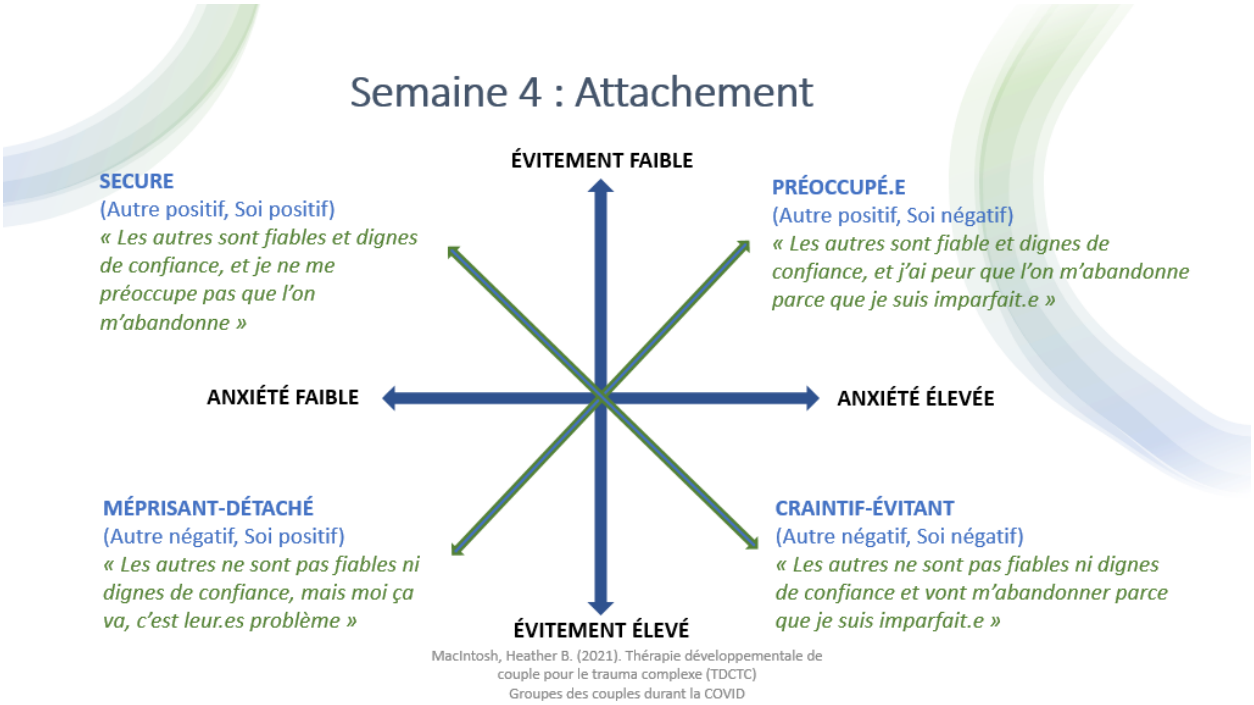
Semaine 4 : Attachement

- Les relations que nous avons avec les personnes importantes de notre vie.
- Il y a différentes façons d'être attaché.e
  - **Sécure** (70 % des personnes) & **insécure**
  - Modèles internes opérants (soi et autres; anxiété et évitement)
- Recherche auprès des couples :
  - Le style d'attachement est assez **constant** de l'enfance à l'âge adulte.
  - Les besoins de proximité, de sécurité et de « base sûre » sont des **besoins permanents**.
  - Si une personne a un attachement sécurisé dans l'enfance, elle aura probablement un attachement sécurisé aussi avec leur partenaire.
  - Sécurité acquise.
- Traumas à l'enfance
  - Plus le traumatisme survient **tôt dans la vie** et plus la **relation avec l'agresseur.e** est étroite, **plus l'impact du trauma est important** sur la **sécurité d'attachement**.
  - On peut simultanément vouloir et avoir peur de la connexion et l'intimité.

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 11



Notes/réflexions:

Diapositive 12

Semaine 4 : Attachement

Signal Initial	
Partenaire « A »	clair, non-ambigu, direct, recherche de soutien

Réception	
Partenaire « B »	intérêt, compréhension, recherche de proximité

Réponse	
Partenaire « B »	contingeant, mentalization, soutenante

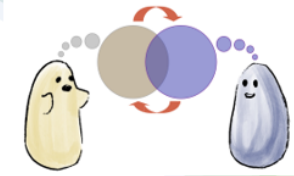
Capacité d'appaisement	
Partenaire « A »	ouvert.e, réceptif.ive, acceptant.e

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC) Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 13

Semaine 5 : Mentalisation



- Comment on se comprend nous-mêmes et les autres
- Essentiel dans les relations
- Quand notre mentalisation va bien :
  - Curiosité, ouverture, sens de l'humour, conscience de soi et de l'autre, régulation en relation avec les autres
- Quand nous mentalisons moins bien, nous pouvons :
  - Sauter aux conclusions, se fermer, avoir du mal à se réguler sans se couper des autres, être certain.e de l'état de l'autre sans vérifier, être rigide…
- Mentalisation & trauma :
  - Impact sur le développement
  - On apprend que le monde interner (nous-même et les autres) est dangereux
- Mentalisation & couples :
  - Importance pour l'empathie la résolution de conflits, la clarté, et la vulnérabilité
  - Peut être difficile de mentaliser son/sa partenaire
- Comment développer ses capacités de mentalisation à l'âge adulte : pratiquer!

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 14

Semaine 6 : Mentalisation et attachement

- **Exercise : se mettre en mode mentalisation**
- **Exercise : développer ses capacités de mentalisation**

Mentalisation efficace	Difficultés de mentalisation
J'ai accès à mon monde intérieur	Je ne suis pas certain.e de ce que je ressens, ce que je pense, ce dont j'ai besoin
Je suis curieux.se et intéressé.e par le monde intérieur de l'autre	Je saute aux conclusions sans vérifier si j'ai bien compris.
Je suis capable de tolérer et de réguler ma détresse	Je ne suis pas capable de tolérer et de réguler ma détresse
Je garde mon sens de l'humour et je fais preuve de créativité dans la résolution de problèmes	Je deviens rigide et accaparé.e par les conflits et les problèmes
Je suis capable de voir ma perspective et celle de l'autre en même temps	Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un, seulement l'un de nous peut avoir raison
Je suis à l'aise avec l'incertitude	L'incertitude me rend mal à l'aise, et j'ai besoin d'une réponse *maintenant*

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 15

Semaine 7 : Émotions primaires/secondaires, cycles négatifs

Émotions Primaires

- Émotions plus vulnérables, douces
- Suscitent la proximité et l'intimité

Émotions Secondaires

- Émotions plus réactives, corsées
- Suscitent la déconnexion et la fermeture

L'expression des émotions primaires favorise une réponse sécurisante chez l'autre

- Les cycles négatifs
  - Schémas d'intéractions qui semblent « pris », rigides, répétitifs et frustrants
  - Les plus communs : poursuite-fuite, critique-défense, attaque-attaque
  - Souvent le cycle entraîne une réaction presque opposée de ce que l'on recherche
- Régulation et trauma : stratégies qui mènent à la connexion/déconnexion

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 16

Semaine 7 : Exercice – Votre cycle négatif

Lorsque je suis en détresse dans notre relation parce que nous sommes coincés	
Je ressens…	Émotions primaires et secondaires
Ce que je fais alors est…	Ex. poursuite : critiquer, blâmer, exiger, crier, dire des méchancetés Ex. fuite : se retirer, abandonner, se fermer, se taire
Je me comporte de cette manière dans l'espoir que	Quel est le besoin d'attachement? Ex. que tu m'aideras à me sentir en sécurité, compris.e, etc
La réaction de mon partenaire	
Quand tu fais ça, je me sens	
Et ensuite…	Est-ce que quelqu'un voit ses besoins d'attachement satisfaits?
Quand je réagis comme ça, je crois que mon partenaire se sent	Mentaliser, mentaliser, mentaliser! ☺
Décrivez votre cycle négatif	**Comment vous et votre partenaire déclenchez les sentiments, les pensées et les comportements de l'autre?**

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 17

Semaine 8 : La honte

- Émotion liée aux croyances négatives sur soi associées aux traumas à l'enfance
  - Différente de la culpabilité. Culpabilité: j'ai *fait* quelque chose de mal. Honte: je *suis* mauvais.e
  - Réponse au trauma : il peut être plus facile de croire qu'il y a quelque chose de mal en soi que de croire qu'un parent ou autre personne importante peuvent nous blesser sans raison
- Honte, LGBTQ+ & PANDC
  - Besoin de se cacher, exposition et exériences directes de racismes, homophobie, transphobie
- Honte et le soi
  - Croire que l'on ne mérite pas les bonnes choses, se sentir pris.e, être mal dans notre peau, se faire du mal, réagir avec colère, cacher des facettes de soi, se déconnecter
- La honte et la mentalisation
  - Peut rendre difficile la mentalisation et la régulation des émotions
  - Mène à la déconnexion et l'évitement de la connexion avec les autres
- **Exercice : Respiration Dyadique**
- **Exercice : Mentalisation dyadique pour dissiper la honte**

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 18

Semaine 9 : Répétition dyadique traumatique

- Répétition dyadique traumatique
  - Lorsque les traumas deviennent pris dans nos cycles négatifs et les rendent plus complexes, plus difficiles à identifier/arrêter/changer
  - Peut être une ***répétition concrète*** ou ***symbolique***
- L'attachement, la régulation des émotions et la mentalisation sont tissées ensemble au niveau du développement : nous apprenons à mentaliser et se réguler par le biais de l'attachement
- L'attachement sécure nous permet de réguler notre détresse et mentaliser – nous-mêmes et nos partenaires
- Nous pouvons acquérir ses capacités à l'âge adulte en pratiquant et en restant présents dans nos corps, nos pensées et nos relations
- Nous pouvons élargir notre compréhension des cycles négatifs pour aussi intégrer la façon dont les traumas viennent s'installer dans le cycle négatif, ainsi que comment rester présents ensembles, comprendre que nous pouvons nous en sortir ensemble, faire nos deuils du passé sans y rester pris à jamais.
- **Exercise : rhythme et régulation**
- **Exercise : faire face aux moments difficiles**

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

Notes/réflexions:

Diapositive 19

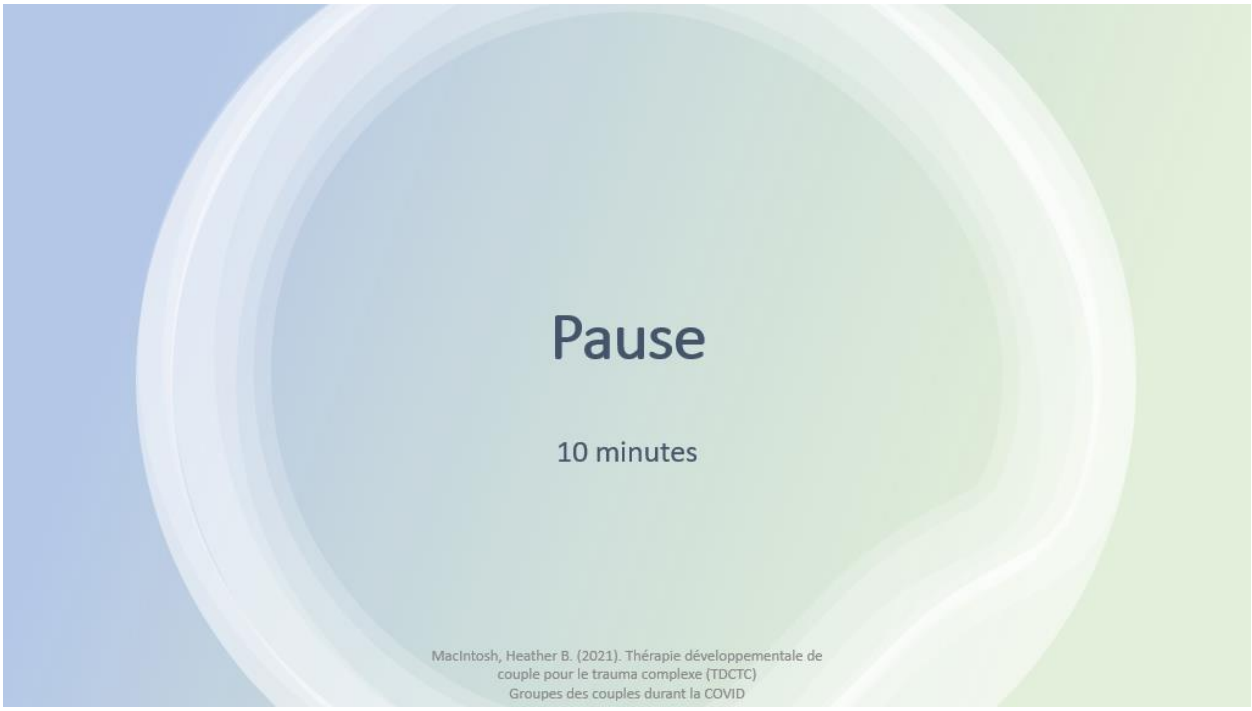
Semaine 9
Exercice : Résolution de conflits dyadique

Situation	Émotions	Pensées	Lien au schémas répétitif dans votre relation	Réponse	Alternative

MacIntosh, Heather B. (2021). Thérapie développementale de couple pour le trauma complexe (TDCTC)
Groupes des couples durant la COVID

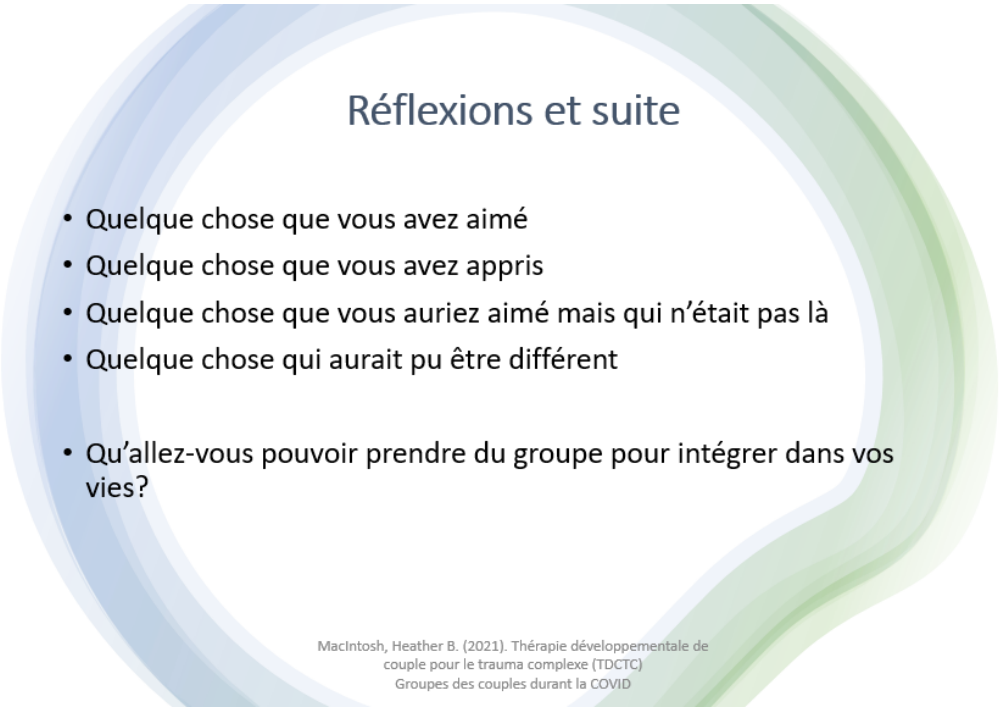
Notes/réflexions:

Diapositive 20



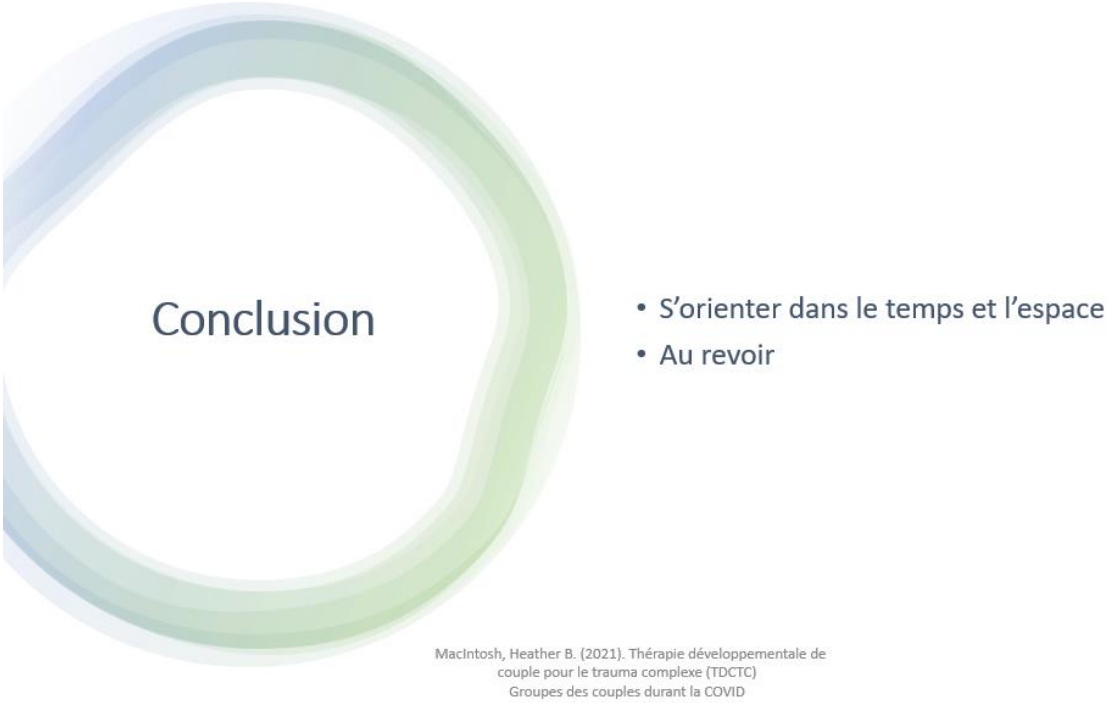
Notes/réflexions:

Diapositive 21



Notes/réflexions:

Diapositive 22



Notes/réflexions:

Conclusion et prochaines étapes

Ce manuel contient tout le matériel nécessaire pour implanter des groupes pour les couples TDCTC (étapes 1 et 2 du modèle) dans votre organisme. Notre équipe de recherche continue de réviser et améliorer ces matériaux et le processus thérapeutique. S'il-vous plaît, communiquez avec nous si vous désirez offrir ce groupe dans votre milieu. Il nous fera plaisir de vous soutenir dans ces démarches.