

# Atelier « Psychothérapie interpersonnelle de la dépression » 2011

## **INCIDENTS INTERPERSONNELS**

**RÉSUMÉ DE « INTERPERSONAL INCIDENTS »**  
*dans Scott Stuart and Michael Robertson:*  
*Interpersonal Psychotherapy, a Clinician's Guide,*  
*Arnold, London, 2003*

Ursula Streit, Ph.D.

# L'un des buts principaux de la PTI

- But thérapeutique: en tenant compte du style d'attachement ---> aider les pts à mieux combler leurs besoins d'attachement en les communiquant de façon plus efficace aux autres
- Une des manières les plus efficaces pour accomplir ce changement [?] recueillir des informations sur des *incidents interpersonnels*
- Cette technique permet de mieux comprendre ce qui se passe dans la communication. **Ces incidents sont utilisés pour l'analyse de la communication**



# Définition d'un incident interpersonnel:

- Un épisode de communication entre le pt et une personne significative.
- La description du pt d'une interaction spécifique avec une figure d'attachement ou un contact social (pas une description d'un pattern général de commc).
- P. ex. pour un pt qui a des conflits avec son conjoint, le th demande: « décrivez-moi votre dernier conflit avec votre conjoint ».
- Description détaillée de la com. lors de l'incident en recréant le dialogue (description de la com. verbale et non-verbale)
- Description de la réaction émotionnelle du pt
- Description de ses observations du comportement non-verbal du conjoint.

# Buts de la discussion d'un incident interpersonnel

1. Recueillir de l'information sur les problèmes de communication entre les partenaires
2. Aider le pt à se rendre compte que sa vision selon laquelle le problème ne peut pas être résolu n'est pas réaliste
3. Aider le pt à prendre conscience de son style de communication et des conséquences y associées
4. Motiver le pt à changer son style de communication



# Clarifier les incidents interpersonnels

- Une description généralisante telle que:« Mon mari ne m'écoute jamais » suggère que:
  - La situation est permanente et ne peut pas être changée
    - Si cette affirmation était juste [?] découragement du pt justifié et seulement possibilité de
      - continuer à souffrir ou
      - mettre fin à la relation
  - transmet au th le désespoir du pt et sa frustration dans une relation privilégiée

# Clarifier les incidents interpersonnels (suite):

## Une description généralisante

- Différentes façon de remettre en question la vision du pt:
  - Dans TCC ---> remettre en question les pensées absolues et « distorted » (devoirs permettant de déterminer si le conj. ignore pt tout le temps [?] exactitude ou justesse de la cognition du pt est questionnée)
  - Dans PTI [?] th est intéressé à manière du pt de communiquer ses besoins d'attachement



# Exemple d'un énoncé généralisant

- Pte: « c'est entièrement la faute de mon mari - il ne m'écoute jamais ».
- Th: « parlez-m'en davantage ».
- Pte: « il a la mauvaise habitude de toujours ignorer les gens et quand il a l'impression que quelqu'un est critique envers lui, il s'en va. Il ne changera jamais »!
- En PTI on demanderait la description d'un incident précis ---> le but est que le pt recrée avec le plus de détails possible une interaction spécifique entre les deux. Souvent th doit aider le pt.

# Exemple d'un énoncé spécifique

- Pte: « mon conj et moi, nous avons eu des difficultés récemment pour discuter certaines choses. Je me sens frustrée ».
- Th: « dites-moi davantage ».
- Pte: « Au cours des derniers mois, lorsque nous essayons de parler de notre situation financière, nous finissons tous les deux par nous sentir très frustrés. Il a la tendance à se retirer quand je le critique, mais il ne semble pas comprendre à quel point je suis inquiète de notre situation financière ».



# Exemple d'un cas: Maude

- Maude, une femme de 42 ans: demande d'aide pour un problème de couple
  - mariée depuis 11 ans, deux enfants de 5 ans et 7 ans
  - détérioration de la relation depuis 2 ans, culminant avec décision du mari de quitter son emploi et de devenir « stock trader »
  - pte très préoccupée de la situation financière, mais conj pas prêt d'en discuter en détail
  - selon pte, conj était devenu très défensif quand elle lui posait des questions sur la situation financière
  - impression que la famille ne vivait que du revenu de son propre salaire alors que le conj « jouait » avec l'avenir de la famille

# Exemple d'un cas: Maude (suite)

- Th: « parlez-moi de votre relation avec votre conj ».
- Pte: « il ne semble jamais m'écouter. Je m'inquiète beaucoup de notre situation financière et lui ne veut jamais en parler. Il devient défensif. Pour être franche, je suis venue vous voir, du moins en partie, pour essayer de décider, s'il vaudrait mieux le quitter avec mes enfants ».
- ***---> si l'énoncé général était juste « il ne m'écoute jamais », compréhensible que pte pense au divorce.***
- Avant d'accepter cette vision th doit demander une description d'un incident spécifique afin de déterminer si l'énoncé semble juste.
- Prochaine étape dans le processus ---> demander la réponse affective à cet énoncé: but relier les symptômes au problème interpersonnel et aider pte à se sentir interpellée émotionnellement. Ici Maude se sent déprimée, frustrée et en colère.



	Incident spécifique	Énoncé général
Contenu		Mon conjoint ne m'écoute jamais
Affect		

	Incident spécifique	Énoncé général
Contenu		Mon conjoint ne m'écoute jamais
Affect		Je me sens déprimée, frustrée et en colère

# Clarifier un incident interpersonnel (suite 2)

- Après avoir obtenu l'information sur le contenu émotionnel du conflit et l'avoir relié au problème de com. interpersonnelle, le th doit demander au pt de décrire en détail un incident interpersonnel ---> décrire l'incident le plus récent (pas un incident typique):
  - Décrire le *dialogue exact* (comment la pte a initié l'échange, comment le conj a répondu, ce que la pte a compris , comment elle a répondu à son tour et ainsi de suite) et
  - le *langage non-verbal* (utilisation du silence, claquer les portes, etc.)
  - ainsi que le *contenu émotionnel* de la com.
  - Une attention spéciale devrait être portée à la *fin de l'interaction*, car les conflits continuent souvent le lendemain



# Exemple d'un cas: Maude (suite 2)

- Th: « parlez-moi de votre dernière dispute au sujet des finances »
- Maude: « nous nous disputons tout le temps »
- Th: « pourriez-vous me parler d'un incident spécifique - d'un incident récent ou d'un incident dont vous vous souvenez bien. J'aimerais connaître tous les détails »
- Maude: « Bien, la dernière fois dont je me souviens était mardi dernier après le souper. Nous avons mangé tard, les enfants étaient au lit ».
- Th: « qu'est-ce qui est arrivé? »
- Maude: « je lui ai demandé comment était sa journée et ensuite nous nous sommes disputés ».
- Th: « dites-moi exactement ce qui a été dit ».

# Exemple d'un cas: Maude (suite 3)

- Maude: Je pense que je disais quelque chose comme « je suppose que tu as encore fait beaucoup d'argent aujourd'hui ».
- Th: « c'est ainsi que cela a commencé? »
- Maude: « Oui, et puis il a dit ' ne commence pas de nouveau ' ».
- Th: « qu'avez-vous dit ensuite »?
- Maude: « j'ai dit, ' il nous faut parler de cela un jour - donc n'essaie plus de l'éviter ' ».
- Th: « qu'est-ce qui s'est passé après »?
- Maude: « il s'est levé et il est parti ».



Incident spécifique

Énoncé général

Contenu

Mardi soir nous  
avons eu une dispute  
après le souper

Mon conjoint ne  
m'écoute jamais

Affect

Je me sens déprimée,  
frustrée et en colère

Incident spécifique

# Clarifier un incident interpersonnel (suite 3)

- Demander la description d'un incident spécifique permet au th d'examiner de plus près la com. et de tirer des conclusions plus sûres sur les causes du conflit et comment le résoudre.
- La prochaine tâche dans le processus est de relier les réponses émotionnelles au dialogue.
- En plus des mots dits, il faut examiner le contenu émotionnel de la com.
- Demander ce qui a été transmis au niveau des émotions, comment le pt s 'est senti p/r à des énoncés spécifiques et poser des questions sur la manière dont le conj a réagi selon sa perception.



# Exemple d'un cas: Maude (suite 4)

- Th: « parlez-moi de vos réactions émotionnelles pendant cette interaction ».
- Maude: « j'étais furieuse. Je pense que j'étais assez fâchée au début de la discussion - cela s'est accumulé depuis longtemps, je voulais qu'il sache à quel point j'étais en colère ».
- Th: « Quel était le ton de voix que vous avez utilisé quand vous avez parlé du fait qu'il fait beaucoup d'argent »?
- Maude: « J'étais furieuse. Je suis sûre que ma voix était tranchante bien que je n'aie pas l'habitude de crier. En fait je sais que je voulais vraiment qu'il sache à quel point je suis en colère ».

# Exemple d'un cas: Maude (suite 4a )

- Th: « dans quelle mesure, selon vous, votre conj a-t-il compris comment vous vous sentiez »?
- Maude: « je suis certaine qu'il savait que j'étais en colère ».
- Th: « comment pensez-vous votre conj a réagi émotionnellement lors de cette conversation »?
- Maude: (après une pause) « je ne sais pas bien. C'est une bonne question. Je pense que lui aussi s'est senti frustré - je ne pensais pas à cela. »



Incident spécifique

Énoncé général

Contenu

Mardi soir nous  
avons eu une dispute  
après le souper

Mon conjoint ne  
m'écoute jamais

Affect

Je me sens en colère et  
désespérée

Je me sens déprimée,  
frustrée et en colère

Affect spécifique

# Clarifier un incident interpersonnel (suite 4)

- Après avoir clarifié les réactions émotionnelles du pt, des questions sur les réactions et motivations du partenaire sont introduites pour
  - recueillir plus d'informations
  - pour favoriser l'insight de la part du pt
  - [?] but: faire en sorte que le pt se sente mal compris au lieu d'être envahi par les sentiments de colère, de tristesse et de désespoir; ces derniers ne peuvent pas être changés, mais s'il y a malentendu un changement dans la com. peut résoudre le problème
- De plus, des questions sur les réactions du conj. aident le pt à formuler la situation comme étant un problème dans la relation, au lieu de l'attribuer à l'autre. Si le pt comprend mieux la position de l'autre ou est motivé à mieux comprendre, la com. sera améliorée



# Exemple d'un cas: Maude (suite 5)

- Th: « il semble que vous ayez eu tous les deux des sentiments intenses. J'ai l'impression que ni l'un ni l'autre n'a réussi à se faire entendre. Vous avez essayé de lui faire comprendre à quel point vous étiez fâchée , mais je me demande s'il a compris que vous souhaitiez en parler. Sa réaction - s'en aller - suggère qu'il ne comprenait pas ce que vous souhaitiez ».
- Maude: « Très juste, mais je pense toujours qu'il devrait savoir ce qui est important pour moi. Mais maintenant que j'y pense, c'est peut être beaucoup lui demander de pouvoir lire mes pensées ».

# Exemple d'un cas: Maude (suite 5a)

- Th: « selon vous qu'est-ce qu'il voulait vous communiquer? »
- Maude: « Probablement que lui aussi était en colère - et je pense qu'il doit en avoir assez du fait que je le harcèle avec les finances. Mais je ne sais toujours pas quoi faire - il nous faut en discuter, et j'ai vraiment peur que nous allons nous retrouver dans un trou profond. »



# Clarifier un incident interpersonnel (suite 5)

- Introduction de la résolution de problèmes
  - Pt se rend compte que sa com. ne donne pas le résultat espéré et que le partenaire communique également quelque chose, bien que le contenu ne soit pas tout à fait clair.
  - Résolution de problème:
    - Trouver d'autres moyens pour exprimer ses craintes afin d'obtenir les réponses souhaitées
    - Recueillir plus d'informations sur ce que l'autre essaie de communiquer

Incident spécifique

Énoncé général

Contenu

Mardi soir nous avons  
eu une dispute  
après le souper

Mon conjoint ne  
m'écoute jamais

Affect

*Je me suis sentie  
mal comprise*

Je me sens déprimée,  
frustrée et en colère

*Introduire la possibilité d'un changement*



# Exemple d'un cas: Maude (suite 6)

- Th: « Essayons de faire du ‘ brainstorming ’ sur comment vous pourriez communiquer de façon plus claire - pour que votre conj comprenne vraiment ce qui vous préoccupe de façon plus spécifique ».
- Maude: « Bien, je pense que je pourrais lui demander de façon directe de prendre du temps pour me parler - au cours des derniers mois j'étais si fâchée que je faisais seulement des remarques désagréables afin d'attirer son attention. Mais, c'est un sujet tellement chaud pour nous - je ne sais pas si cela va fonctionner ».
- Th: « il est possible que cela ne fonctionne pas, mais le résultat ne peut pas être pire que la situation actuelle ».

# Exemple d'un cas: Maude (suite 7)

- Maude: « c'est vrai, nous ne semblons aller nulle part présentement ».
- Th: « que pourriez-vous faire pour mieux savoir ce qu'il ressent réellement »?
- Maude: « J'imagine que j'ai juste à lui demander ».
- Th: « quand serait un bon moment de lui demander et pour avoir une conversation? »
- Maude: « les mardis soirs sont le meilleur moment - nous mangeons tard et les enfants sont couchés - j'espère que nous n'avons pas établi un précédent avec notre dispute de la semaine dernière! »
- Th: « donc ce sera mardi. Vous allez m'en parler la semaine prochaine ».
- Maude: « je suis un peu plus optimiste maintenant - il n'est pas un si mauvais mari ».



## Clarifier un incident interpersonnel (suite 6)

- Après l'analyse de l'incident, le pt a une vision différente: le problème n'est plus inchangeable. En modifiant la commc, il devient possible que les besoins soient mieux comblés, et la résolution de problème permet d'élaborer un plan d'action.

Incident spécifique

Énoncé général

Contenu

nous avons eu une dispute  
car j' ai commencé la conversation par une critique

Mon conj. ne  
m' écoute pas si je  
suis critique envers lui

Affect

Je me suis sentie  
mal comprise

*J' ai de l' espoir que  
cela peut changer*

*Changement affectif*



# Résumé de l'exemple

- Au début énoncé général: « mon mari ne m'écoute jamais »
  - L'affect y associé: je me suis sentie déprimée, frustrée, désespérée.
- Discussion d'un Incident spécifique
  - affect y associé au début: se sentir en colère, frustrée et désespérée
  - Avec discussion plus approfondie: nouvelle vision que changement possible et que changement de la com. peut permettre résultats différents: changement de l'affect

# Les Incidents interpersonnels

- Buts thérapeutiques:
  - Recueillir des informations au sujet des problèmes de communication entre les partenaires
  - Aider le pt à se rendre compte que sa vision du problème comme étant insoluble est irréaliste
  - Aider le pt à prendre conscience de son style de communication et de ses conséquences
- Tâches du thérapeute:
  - Investiguer de façon active des incidents interpersonnels
  - Aider le pt à déterminer ses problèmes de commc
  - Aider dans la résolution de problème pour améliorer la communication