

TCD POUR COUPLES



**RÉSUMÉ DU LIVRE : THE HIGH-CONFLICT
COUPLE, A DBT GUIDE TO FINDING PEACE,
INTIMACY AND VALIDATION**

ALAN E. FRUZZETTI, PHD

Chapitre 1: Comprendre les émotions dans les relations



- Rappel des 3 composantes de la vulnérabilité émotionnelle: sensibilité-réactivité-durée
- Être très allumé nuit à l'expression efficace en nous faisant agir à l'encontre de nos objectifs réels: proximité, attention, compréhension
- 4 patterns de gestion de conflits:
 - Engagement constructif
 - Évitement mutuel
 - Engagement destructeur
 - Rapprochement-Distance

Chapitre 2: S'accepter et Accepter son partenaire



- Pleine Conscience de notre connexion
- Conscience de soi et Pleine Conscience de soi
- Pleine Conscience de votre partenaire

Chapitre 3 : Comment arrêter d'empirer les choses



- Dégager un engagement ferme
- Identifier les déclencheurs
- Pratiquer des réponses alternatives en imagination
 - 3 stratégies spécifiques:
 - ✦ Visualiser les conséquences négatives de succomber à ses pulsions destructrices.
 - ✦ Prendre du recul et observer le désir d'action (« surfer la vague »).
 - ✦ Visualiser les conséquences positives de réussir à « surfer la vague ».

Chapitre 4 : Être ensemble quand on est ensemble



- Se conditionner positivement envers le partenaire.
- Être cognitivement et émotionnellement ensemble.
- Porter attention à ce qu'on a qui est agréable, plaisant, satisfaisant.
- Travailler à être ensemble activement.
- Dans l'interaction: penser et ressentir que nous sommes des partenaires, partie d'un partenariat, une équipe, et non des opposants ou des adversaires.
- Garder son conjoint dans son cœur et sa tête en son absence.

Chapitre 5 : Réactiver votre relation



- Augmenter le temps social et familial en tant que couple
- S'engager dans des activités récréatives, plaisantes ensemble
- Partager des activités intellectuelles, des intérêts et des idées
- Partager vos expériences spirituelles et vos valeurs
- Initier, recevoir et apprécier des activités sexuelles variées plus souvent
- Apprécier le temps seul et partager ses expériences
- Faire des choses pour l'autre sans y rattacher des attentes

Chapitre 6 : Expression efficace



- Faire redescendre l'éveil émotionnel
 - Pause salle de bain
- Savoir ce qu'on veut et ressent ou savoir qu'on ne sait pas
- 2 façons de ne pas communiquer efficacement
- Buts émotionnels, pratiques ou relationnels
- Principes de la communication efficace

Chapitre 7 : Réponses validantes

Quoi valider et Pourquoi



- Emotions, Désirs, Croyance ou opinions, Actions, Souffrance
- Augmente la communication
- Apaise les émotions
- Diminue la réactivité négative
- Promeut la confiance et l'intimité, le rapprochement
- Vous établit comme un partenaire digne de confiance et respectueux
- Valider son partenaire augmente le respect de vous-même

Chapitre 8: Comment valider son partenaire



- **Validation verbale**
 - Porter attention
 - Reconnaître l'expérience
 - Poser des questions pour faire clarifier
 - Comprendre les problèmes ou erreurs dans un contexte plus large
 - Comprendre les raisons historiques
 - Trouver le « bien sûr! » de son expérience (normaliser)
 - Montrer de la vulnérabilité réciproque « moi aussi »
- **Validation en action**

Chapitre 9 : Récupérer de l'invalidation



- Se valider soi-même et s'apaiser
- Se rappeler ses buts authentiques à long-terme
- Utiliser la PC relationnelle pour développer de l'empathie et Valider l'autre
- Accepter les choses telles quelles sont en ce moment
- Règle de 3 validations
- Réparer

Chapitre 10 : Gérer les problèmes et négocier des solutions



- Gérer les problèmes vs résoudre les problèmes
- De la difficulté de définir un problème à 2
- Analyse en chaîne
- Acceptation en tant qu'alternative au changement
- Quand on tente le changement: la solution négociée

Chapitre 11 : Transformer les conflits en rapprochements



- Tolérance behaviorale
- Composer avec la déception
- Conséquences de son agenda de changement
- Recontextualiser le comportement de son partenaire
- Embrasser ce que l'on a
- Participer à énergiser sa vie avec son partenaire
- Recette pour les conflits de couple
- Le paradoxe
- Traitez votre partenaire comme si votre vie en dépendait