

Cheminer vers une plus grande capacité émotionnelle personnelle et partagée :

Une analyse de tâche de la régulation des émotions au cours d'une Thérapie de couple développementale pour les traumatismes complexes (DCTCT)

Par: Ainsley Jenicek, t.c.f., t.s., psychothérapeute et Dre Heather MacIntosh, psychologue

Objectif

Utiliser une analyse de tâche pour révéler étape par étape comment ce processus thérapeutique permet aux couples avec le trauma complexe d'augmenter leurs capacités de régulation émotionnelle ainsi que la capacité de gérer leurs émotions ensemble.

Le contexte

Ces étapes ont lieu surtout, mais pas exclusivement pendant les 2e et 3e phases du modèle DCTCT. La 1ère phase prépare les couples pour du travail plus profond en les offrant de la psychoéducation sur les impacts communs des traumas complexes et en les invitant à commencer à lier ces informations à leur vécu. L'objectif de la 2e phase est d'augmenter leurs capacités de régulation émotionnelle et de mentalisation avant de passer à la phase 3 qui soutient les couples à digérer leurs anciens traumas et de travailler ces impacts sur la dynamique conjugale.

La tâche thérapeutique : échaffauder la régulation des émotions en couple

01 *Submergé-e*

Une personne ou les deux se sentent submergée-s d'émotions.
La thérapeute ralentit la séance.
La thérapeute incite de la curiosité envers cette expérience.
Régulation à la baisse (souvent la respiration intentionnée).



02 *Reculer et Ressentir*

Reculer afin d'identifier l'élément déclencheur.
Une personne ou les deux partage(nt) des souvenirs traumatisants liés à leur intensité émotionnelle actuelle en ressentant leurs émotions.
Leur partenaire les écoute.
La thérapeute s'assure que les deux restent dans leur fenêtre de tolérance. La thérapeute offre de la validation émotionnelle.

03 *Donner un sens*

La thérapeute aide le couple à comprendre comment leurs passés traumatisants augmentent l'intensité des émotions présentes.
Les traumas sont externalisés et différenciés du moment présent.
Exploration de comment leur passé traumatisant amène la personne à s'éloigner de leur partenaire dans leurs moments de besoin.
La thérapeute invite le partenaire à répondre à ce qu'il entend.
L'autre tolère l'expérience d'entendre leur partenaire.



04 *Se Tourner Vers l'Autre*

La thérapeute offre un chemin à suivre vers une plus grande tolérance émotionnelle et vers le partage avec son partenaire dans ses moments de grand besoin (attachement et co-régulation).
La thérapeute encourage la mise en acte de se tourner vers son partenaire pour du réconfort via la proximité et l'affection physique.
Le partenaire confirme verbalement ou non-verbalement leur désir que l'autre compte sur lui pour le réconfort.

05 *Remarquer la Différence*

La thérapeute invite le couple à remarquer comment cette expérience relationnelle est différente.
La thérapeute rappelle au couple qu'ils n'ont plus besoin de tout porter tout seul.



Cette séquence est répétée plusieurs fois au cours de la thérapie afin de faciliter l'intégration.