



# LA DIMENSION DE L'IDENTITÉ CHEZ LES COUPLES

Catalina Woldarsky Meneses, PhD.  
*Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP*

Réunion régional TCE/EFT  
Le 2 mai, 2015  
Lausanne

# LA THÉRAPIE CENTRÉE SUR LES ÉMOTIONS

- “ Les émotions au coeur de la TCE
- “ Les trois systèmes de la motivation chez les couples:
  - “ L'attachement
  - “ L'identité
  - “ L'attraction
- “ Les cycles
  - “ Basés sur l'attachement
  - “ Basés sur l'identité
  - “ les cycles mixtes
- “ Intervention
- “ Présentation du cas

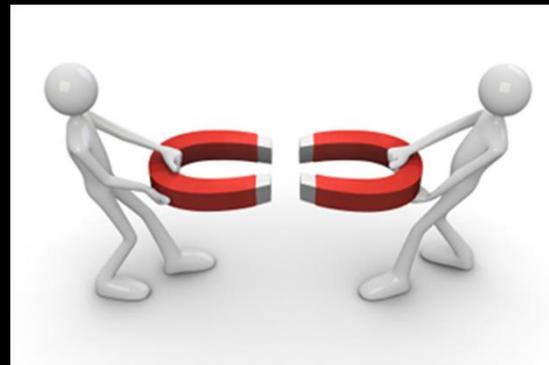
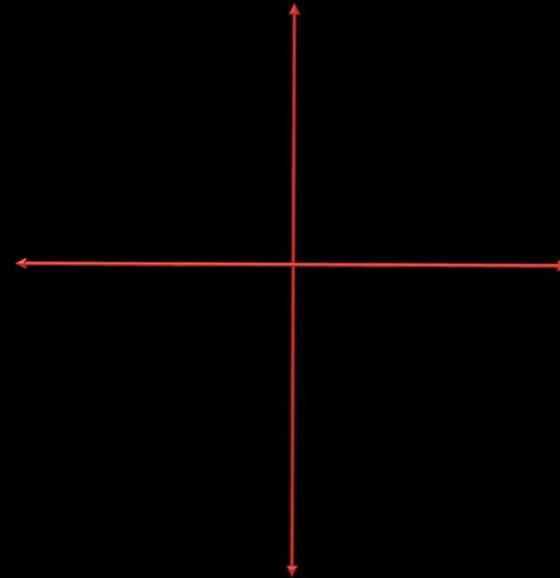
# LE POUVOIR DES ÉMOTIONS

- “ Les émotions nous informent de nos besoins, nos limites et nous préparent pour l'action.
- “ Elles sont la base de tous nos motivations (et nos comportements)



# LES INTERACTIONS

- “ L'Attachement (connexion)
  - “ Proximité et réceptivité
- “ L'Identité (influence)
  - “ Validation et valorisation
- “ L attraction
  - “ plaire et le désir



# CYCLES NEGATIVES BASÉS SUR L'ATTACHMENT

## **Demande (poursuivre) - retrait**

Celui/celle qui poursuit: tristesse, solitude, anxiété,  
peur de l'abandonnement

” Celui/celle qui se distance: anxiété, colère.

## **(Attack/Blame – Defend)**

## **S'aggriper– rejeter**

” Clinger: Anxiété, impusissance.

” Push away: colère, surcharge, envahi

# CYCLES NEGATIVES BASÉS SUR L'IDENTITÉ

## **Dominance-soumission**

Dominance: Peur de la perte du status /control,  
honte

” Soumission: peur, inadéquat, colère

**(Define – Defer)**

## **Diriger – Suivre**

” Leader: Anxious

” Follower: Inadéquat, impuissant, colère

**(Sur-fonctionner – sous-fonctionner)**



# CYCLES MIXTES

- “ Une personne est plus sensible à l'attachement et l'autre est plus sensible à l'identité.
- “ Difficultés dans une dimension peut avoir des conséquences sur l'autre dimension.

# INTERVENTION

- “ Le but est d'arriver à la de-escalade et commencer à identifier les émotions primaires (pour travailler sur la restructuration du couple)
- “ On peut y arriver en essayant de comprendre:
  - “ Quel est le menace/ le risque pour le partenaire qui a le pouvoir?
  - “ C'est quoi qui bloque l'affirmation du partenaire qui est dans la position soumise?
- “ Souvent c'est la honte ou la peur qui organisent la personne à vouloir dominer les interactions (pour éviter d'être vu comme qqn faible ou a cause de la peur d'être envahi ou dominé).
- “ "Soothing" (self vs. Other soothing): apaiser les émotions mal adaptées (par exemple, la honte) par le travail personnel