

THERAPIE COMPORTEMENTALE INTEGRATIVE DE COUPLE

ANDREW CHRISTENSEN est un thérapeute de couple comportementaliste co-auteur du Manuel de référence, *Thérapie Comportementale Intégrative de Couple (IBCT) : Acceptance and Change In Couple Therapy A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. Norton and Company, New York 1996, et par la ré-édition du *Self Help Book* qui l'accompagne: *Reconciliable Differences Andrew Christensen & Neil S Jacobson. The Guilford Press 2006*.

Ces deux chercheurs sont des fondateurs originaux dans le *courant contextualiste* .

Enseignant-chercheur universitaire Andrew Christensen a conduit l'étude de validation très sophistiquée de l'IBCT en 2004 après la disparition de *Neil. S JACOBSON* en 1999, ce dernier a été le chef de file des chercheurs américains dans le champ du couple, déjà auteur avec *G. MARGOLIN* du manuel de base *Behavioral Couple Therapy (BCT 1979)* rebaptisé *Traditional (TBCT)* qui fait toujours autorité à ce niveau (échange de comportements, communication et résolution de problème).

L'**IBCT** intègre l'approche selon *les contingences naturelles* avec les techniques de l'ancien modèle (TBCT) qui focalisait plutôt sur *le changement gouverné par les règles*, vécu peut être comme inauthentique dans *l'Echange de Comportements* très formalisé ou dans le module de *Communication* et de *Résolution de Problème*, trois techniques génériques issues de *l'apprentissage social* et de *l'échange* qui si elles sont importées sans tenir compte *des contextes* du couple, selon NS Jacobson lui-même, expliqueraient en partie les « *rechutes* » ou un maintien des gains insuffisamment satisfaisants chez les couples en détresse ayant suivi le traitement ; ces chercheurs ont eu le courage de publier dès 1984 une critique de leur première approche, ce qui a introduit à l'intégration de l'acceptation de l'autre et de l'approche contextuelle.

LE THERAPEUTE IBCT. Il reformule et contextualise les émotions, développe, promeut et modélise le *langage de l'acceptation des différences* de l'autre qui se substitue à la *discrimination du partenaire* issue d'un *processus de polarisation* sur son *inacceptabilité*, caractéristique de la *focalisation sur les différences* et le seul point de vue personnel, il y a mutation au fil du temps en perception d'une *incompatibilité* par un *processus de coercition*, d'*attribution verbale stigmatisante*, Ce *piège mutuel* , conduit à la *grande détresse* ; sa prise de conscience conjointe est déterminante.

L'EXPRESSION COMPORTEMENTALE DES EMOTIONS. A l'opposé des *blâmes* et *frustrations* réciproques, de manière douce, le thérapeute à la suite d'une évaluation clinique, va révéler au couple leur *Thème de Conflit* principal et le *Piège Mutuel* spécifique de « *devoir changer l'autre* » qui les aliène. Il va essayer verbalement à son tour, *parce que les facteurs de maintien du conflit sont verbaux*, de faire exprimer et ressentir par le *dévoilement des émotions* les *valeurs individuelles* fondamentales réciproquement mises en cause. L'*Analyse Fonctionnelle* se réactualise en contexte tout au long de la thérapie et selon l'émergence des émotions.

DES TECHNIQUES CONTEXTUELLES COMPLEXES. En *focalisant sur l'intimité* par la *Réunion Empathique*, (*Empathic Joining*) sinon par la *Construction de la Tolérance* (*Tolerance Building*) ou la *Protection de Soi* (*Self Care*), on va *restaurer une proximité* dans une *ambiance de collaboration*. Pour retrouver *l'acceptation*, ce *chainon manquant* de l'alliance, on promeut l'usage du *langage de l'acceptation*, on facilite la réception et l'expression authentique des émotions par l'exposition à celles-ci, en dévoilant *l'impact émotionnel* ou les conséquences des comportements négatifs sur le partenaire, selon les diverses techniques et stratégies contextuelles dont les métaphores. ACCEPTATION. (*Acceptation de soi* chez S. HAYES) L'*acceptation de l'autre en interaction*, grâce à des *Glissements Contextuels* (*Contextual Shifts* en séance) d'ordre émotionnels s'intégrant à l'histoire vécue de la personne, finira par *modifier indirectement ces comportements* sans pression au changement. On ne se fonde plus sur la suppression du négatif ; la réciprocité négative étant elle-même l'origine de l'aggravation des conflits. La prise de conscience du sens véritable des *émotions dures* comme *facteur d'empathie*, rétablit ainsi l'intimité dans le couple, et restaure la *satisfaction relationnelle* d'être ensemble, la proximité, par l'échange d'émotions douces.

DES ELEMENTS DE BASE TRES NEUFS. La *Position Compassionnelle* du thérapeute répond aux *besoins de validation et de sympathie du patient*, elle balise le trajet thérapeutique de l'IBCT, c'est aussi un concept novateur lié aux recherches actuelles sur la *relation thérapeutique*, sur l'attitude du thérapeute comme facteur d'efficacité. A partir de la technique du *Détachement Unifié* (*Unified Detachment*) qui peut utiliser une forme de *mindfulness*, on transforme *le Conflit* relationnel, élément finalement naturel et inévitable chez tout couple, et qui ne peut que se produire, en un *Véhicule de Proximité*. C'est un contournement doué de complexité, destiné à amener chaque personne et le couple à se représenter le problème comme étant leur problème, un *IL*, pas forcément soluble, avec un certain détachement unificateur. Chacun comprend qu'il y a des *incompatibilités vraies* avec lesquelles on peut néanmoins vivre, qu'il peut y avoir des problèmes insolubles qui n'opposent pas.

UN PARADIGME TRES HEURISTIQUE. Comme le disent A Christensen et NS Jacobson, on est *loin d'une attitude thérapeutique simplificatrice par une volonté suppressive des comportements négatifs*, volonté-type qui est souvent elle-même à l'origine des difficultés du couple et des insuffisances potentielles relatives des modèles dits traditionnels (ou sur les contenus) au moins au suivi, mais qui restent valables avec certains types de couple. A relier à la *Théorie des Cadres Relationnels* de S. Hayes et du rôle à attribuer au langage humain : le *Langage de l'Acceptation*, est ce nouveau paradigme qui remanie en profondeur les *contextes émotionnels historiques individuels* et donc des *classes de comportements interconnectés*. La personne *s'engage vers ses valeurs* selon une *modalité expérientielle* qui intègre l'histoire personnelle avec celle du couple.

TRANSVERSALEMENT A D'AUTRES APPROCHES LE *LANGAGE DE L'ACCEPTATION* DE L'AUTRE EST AUSSI A EXPLORER EN THERAPIE FAMILIALE, THERAPIE DE GROUPE, PSYCHOLOGIE POSITIVE, DISPOSITIF DE NEGOCIATION, MEDIATION FAMILIALE OU CULTURELLE, EDUCATION ...