

ADTCCF : ATELIER 1 JOURNEE - ZOOM (en français)

Vendredi 13 Juin 2025 (9h30 à 18h)

119 rue des Pyrénées 75020 Paris 33+(0)6 08 05 49 74, <http://adtccf.org/>- Association à but non-lucratif prestataire de Formation-Déclaration d'Activités enregistrée sous le numéro 11756280575

THERAPIE DE COUPLE ORIENTEE SUR LA GESTION DU STRESS



Pr. GUY BODENMANN : Professeur- Chercheur à l'Université de Zurich., doctorat à l'Université de Fribourg sous la supervision des professeurs Meinrad Perrez et John Gottman de l'Université de Washington (USA). : domaine de recherche , l'influence du stress sur le fonctionnement du couple et les possibilités du couple de mieux gérer les tracas quotidiens.

GUY BODENMANN a développé le programme antistress (**Couples Coping Enhancement Training, CCET**) et une approche thérapeutique au sein du couple portant sur une amélioration de la gestion du stress en commun.

❖ L'atelier introduit le concept de la gestion dyadique du stress et au rôle du stress externe pour le fonctionnement du couple.

❖ Il est démontré que les conflits au sein du couple sont souvent dus aux stressés vécus à l'extérieur du couple. Importés à la maison ils affectent l'interaction du couple en augmentant le risque de conflits aigus finissant en escalade et violence verbale ou physique.

❖ Dans cette **approche ECBCT** (TCC) on montre au couple des chemins différents pour gérer ces situations en leur apprenant une perception dyadique du stress et sa gestion. On leur enseigne le concept des schémas qui sont à l'origine du stress...

***La méthode des trois phases sera expliquée et pratiquée en jeu de rôle afin de donner une idée du comment travailler avec le couple sur ce sujet et quels en sont les effets.**

La gestion dyadique du stress a trois buts principaux :

-1) Réduire le stress au sein du couple par une gestion dyadique en plus de la gestion individuelle insuffisamment efficace.

-2) Augmenter la compréhension mutuelle du fonctionnement de l'autre ; comprendre pourquoi l'autre partenaire réagit d'une certaine manière permet de réagir différemment.

-3) Cette compréhension crée la base pour l'empathie mutuelle, le partage des émotions et le renforcement des sentiments de cohésion, d'unité et de confiance.

Bodenmann, G. (2003). **Une vie de couple heureuse**. Paris: O. Jacob.

Bodenmann, G. (2003). **Le dépistage du divorce**. St. Maurice: Editions St. Augustin.

Bodenmann, G. *Dyadic coping and the 3-phase-method in working with couples*. In L. VandeCreek (ed.),

Bodenmann, G. *Innovations in clinical practice: Focus on group and family therapy*. Sarasota: Professional Resources Press.

Pour toute information <https://adtccf.org/> (Tarif Unitaire 110 €)

ADTCCF - 119 rue des Pyrénées 75020 Paris

Paiement par chèque (ou virement par IBAN sur demande. adtccf@orange.fr)