

# FTCP



## Formation en Thérapie Conjugale Positive

Bruxelles – Lausanne – Montréal – Paris

*Nouvelles avancées en **thérapie conjugale positive**  
pour aider les personnes et les couples à développer  
leur intelligence émotionnelle conjugale et sexuelle !*

### INFORMATIONS GENERALES

#### PRÉSENTATION

La FTCP a été développée par l'auteur québécois Yvon Dallaire, M.Ps, <https://yvondallaire.com>. Cette formation constitue une synthèse des recherches effectuées sur le fonctionnement psychologique des couples heureux à long terme au cours des vingt dernières années et présente les dynamiques relationnelles selon trois points de vue complémentaires : le point de vue du couple, le point de vue de la femme et le point de vue de l'homme. La FTCP met l'accent sur la dimension psycho-émotive de la relation conjugale.

La formation comprend cinq (5) modules, chacun complet en lui-même et complémentaire aux quatre (4) autres, et s'étend sur 8 jours à raison de 2 fois 4 jours :

- Module 1 : Introduction à la thérapie conjugale positive (2 jours).
- Module 2 : Évolution du couple et bases du bonheur conjugal (1 jour).
- Module 3 : Le paradoxe de la passion (1 jour).
- Module 4 : La nouvelle psychologie différentielle des sexes (2 jours).
- Module 5 : Les difficultés conjugales et leur traitement (2 jours).

Vous pouvez prendre ces modules dans l'ordre désiré, à votre rythme, dans la ville de votre choix, en salle ou en ligne.

#### PROBLÉMATIQUE

Nombreux sont les couples en difficultés qui consultent. Ce n'est pourtant pas faute d'amour et de bonne foi si les couples se disputent, divorcent ou se résignent. C'est plutôt par manque de connaissances des petites différences existant entre les hommes et les femmes et l'ignorance des dynamiques relationnelles inconscientes inhérentes à la vie à deux. Sans compter les nombreuses illusions concernant l'amour, le couple, les problèmes insolubles, la communication, la sexualité... D'après les chiffres de l'Organisation mondiale de la santé, le taux de séparation avoisine les 50 % et survient de plus en plus tôt. L'année médiane est maintenant quatre ans et demi alors qu'elle était de sept ans il y a quelques décennies.

## BESOIN

Les psychothérapeutes conjugaux devraient pouvoir offrir à leurs couples clients les connaissances et les outils nécessaires à une vie conjugale plus harmonieuse et plus heureuse en les aidant à avoir une perception plus réaliste et positive de la vie à deux, en leur apprenant à négocier des ententes à double gagnant sur les six (6) principales sources de conflits et à passer à travers les neuf (9) moments critiques pouvant être vécus par tous les couples.

## RECONNAISSANCE

Au Canada, cette formations est reconnue par l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec sous les numéros 1562-1563 (activité 689).

## CONTEXTE

Les psychothérapies de la première vague, y compris les thérapies conjugales, nous ont permis de comprendre l'origine des conflits en mettant l'accent sur le passé (approches analytiques). Les thérapies de la deuxième vague nous ont aidé à faciliter la compréhension des dynamiques inconscientes et à améliorer l'expression de soi par la communication (approches psycho-dynamiques, existentielles et systémiques). Les thérapies de la troisième vague, dont a FTCP se réclame, mettent l'accent sur la recherche de solutions aux conflits et sur ce qui rend les gens émotionnellement heureux (approches positivistes) et ce, à court terme.

Un article présentant la naissance et l'évolution de la psycho-sexologie est disponible à [https://www.yvondallaire.com/pdf/La\\_psychosexologie\\_positive.pdf](https://www.yvondallaire.com/pdf/La_psychosexologie_positive.pdf), paru dans *Sexualités humaines*, no 15, en octobre 2012.

## OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

1. Mesurer l'activité et le fonctionnement affectifs globaux de l'individu et des couples.
2. Appliquer le cadre de référence, les outils et les stratégies en psycho-sexologie positive.
3. Identifier les dynamiques malsaines conjugales féminines et masculines ainsi que les outils thérapeutiques permettant de traiter ces dynamiques.
4. À partir des caractéristiques de plasticité cérébrale, favoriser chez les individus et les partenaires l'acceptation des différences dans une perspective d'épanouissement personnel et conjugal.
5. Permettre aux couples clients de mieux gérer les dynamiques conjugales favorisant l'épanouissement conjugal.

## CLIENTÈLE

Cette formation est réservée aux professionnels de la santé et de la relation d'aide (psychologues, médecins, conseillers conjugaux et familiaux, sexologues, travailleurs et assistants sociaux, infirmières, sages-femmes, médiateurs, psychothérapeutes et coachs accrédités, juristes spécialisés en droit matrimonial, psycho-éducateurs et étudiants en fin d'études dans ces différents domaines d'intervention). Les participant(e)s seront accepté(e)s sur présentation de leur CV et d'une lettre de motivation.

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

La formation comprend cinq (5) modules complets et complémentaires. Quoique les participant(e)s peuvent s'inscrire qu'aux modules désirés en fonction de leurs besoins, il leur est fortement suggéré de prendre l'ensemble de la formation. La méthodologie utilisée est surtout psychopédagogique. Quelques heures seront toutefois consacrées à l'analyse de cas

amenés par les participant(e)s. Des supervisions individuelles et de groupes seront offertes suite à la formation. Une attestation de présence aux heures réellement suivies sera remise à la fin de la formation, ainsi qu'un reçu.

## **LE FORMATEUR**

Le formateur est détenteur d'une maîtrise en psychologie de l'Université Laval (1976). Il est conférencier et auteur d'une trentaine d'ouvrages sur les relations homme – femme dont une trilogie sur le bonheur conjugal. Après et en parallèle à une carrière en enseignement collégial comme professeur de psychologie (1971 à 1989), il exerce en psychothérapie individuelle et conjugale depuis 1980 en bureau privé. Il se consacre actuellement à son projet de fin de carrière : voyager et partager. Pour en savoir davantage : <https://yvondallaire.com>.

(N.B. La numérotation a été changée, mais le contenu est le même)

## **Module 1 (Anc. module 1 et 2)**

### **INTRODUCTION EN THÉRAPIE CONJUGALE POSITIVE**

Accréditation OTSTCFQ : 689 (1562-1563)

### **Partie 1. Historique et courants modernes**

1. Historique de la thérapie conjugale.
2. Les thérapies conjugales traditionnelles.
  - La thérapie analytique ;
  - La thérapie psychodynamique ;
  - La thérapie écosystémique ;
  - La thérapie expérimentale (behaviorisme) ;
  - La thérapie cognitive ;
  - Points communs entre ces diverses thérapies traditionnelles.
3. L'influence des courants modernes de la psychologie sur la thérapie conjugale :
  - Les récentes découvertes de la neuropsychologie concernant l'influence du cerveau sur le comportement humain ;
  - Les hypothèses de la psychologie évolutionniste ;
  - La neurobiologie du bonheur de Stephan Klein ;
  - Les principes de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman et de son équipe ;
  - La théorie des couples heureux de John Gottman et de son équipe ;
  - L'approche systémique de Watzlawick et Bateson ;
  - La théorie émotivo – rationnelle d'Albert Ellis et d'Aaron Beck, base des T.C.C. ;
  - L'approche brève orientée vers les solutions ;
  - Les principes de la nouvelle psychologie positive de Martin Seligman.

*L'objectif spécifique de cette première partie est de tracer un portrait de la genèse et de l'évolution des thérapies conjugales et de résumer les grands courants de la psychothérapie conjugale moderne.*

### **Partie 2. Les bases théoriques de la FTCP**

1. Les concepts des thérapies classiques retenus et intégrés dans la FTCP.
  - La conscientisation ;

- La communication ;
- L'écoute chaleureuse (empathie) ;
- La reformulation ;
- La résolution de conflits.

## 2. Les concepts des courants modernes de la psychologie intégrés dans la FTCP.

- De la neuropsychologie :
  - L'existence des trois cerveaux, de deux hémisphères et de circuits neuronaux
  - La possibilité d'observer le cerveau en direct et en trois dimensions
  - L'influence du cerveau sur le comportement et les émotions
  - La place du libre arbitre
- De la psychologie évolutionniste :
  - Le cerveau est le produit de l'évolution et de l'environnement
  - L'existence d'atavismes
  - L'homme : un chasseur – pourvoyeur
  - La femme : une mère - cueilleuse
- De la neurobiologie du bonheur :
  - Il existe un système du bonheur dans le cerveau
  - Il existerait un gène du bonheur mais on peut apprendre à être heureux
  - Les sept catégories d'émotions
  - Exprimer les émotions positives rend heureux
- De l'intelligence émotionnelle :
  - L'existence d'un quotient émotionnel (QE)
  - Les 4 concepts : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale, gestion des émotions
  - Le QE est nécessaire à la négociation conjugale pour la gestion des conflits
  - Intelligence globale = QE + QI
- Des couples heureux de Gottman :
  - Première étude scientifique
  - Les limites de la communication
  - Les quatre cavaliers de l'Apocalypse
  - Les ingrédients des couples heureux
  - La gestion et non la résolution de conflits.
- De l'approche systémique
  - Étude des interactions et non des causes
  - Le tout est une globalité et non une totalité :  $1 + 1 = 3$
  - Chaque crise remet tout en question (désintégration positive)
  - La gestion du paradoxe de la passion
- De l'approche émotive-rationnelle
  - Les pensées irrationnelles génèrent des émotions et des comportements inadaptés
  - Autothérapie par le monologue intérieur
  - Le présent prévaut sur le passé
  - Diminuer le besoin d'approbation pour maîtriser l'anxiété
- De la thérapie brève axée solution
  - Peu importe le passé et le présent, on peut améliorer l'avenir
  - Importance de mettre l'accent sur le positif
  - Le bon thérapeute est celui qui pose les bonnes questions et utilise des échelles
  - L'expert, c'est le client
  - Trois types de clients : acheteur, demandeur (plaignant ou désespéré), visiteur

- De la psychologie positive
  - Les sources populaires du bonheur ne constituent que 8 à 15 %
  - Le bonheur, une attitude mentale et une question de caractère et d'optimisme
  - Travailler ses forces et non ses faiblesses
  - Il est plus difficile d'être heureux que malheureux
  - L'importance du pardon et de la gratitude

### 3. Les piliers de la formation en thérapie conjugale positive (FTCP) :

- L'intelligence émotionnelle conjugale ;
- La responsabilité conjugale individuelle ;
- Une approche thérapeutique (être) ;
- Une approche pédagogique (savoir) ;
- Une approche expérientielle (faire) ;
- Une approche positive court terme et axée sur les solutions.

*L'objectif spécifique de cette deuxième partie est de démontrer comment les grands courants de la psychothérapie conjugale moderne ont façonné la thérapie conjugale positive.*

## **Partie 3. Le déroulement d'une entrevue en thérapie conjugale positive**

- Première rencontre :
  - Un format de trois heures ;
  - Les éléments à vérifier : amour et bonne foi ;
  - Les questions à poser ;
  - L'écoute des frustrations ;
  - Vérification des connaissances et fausses croyances ;
  - Les objectifs à préciser ;
  - Les exercices à suggérer ;
  - La politique et la fréquence des rendez-vous.
- Les autres rencontres :
  - Suivi des exercices conseillés ;
  - Explications des dynamiques conjugales ;
  - Enseignement des stratégies des couples heureux ;
  - Nouveaux exercices à suggérer.

*L'objectif spécifique de ce module vise l'explication du contexte théorique et pratique de la thérapie conjugale positive afin de donner à l'intervenant(e) un cadre de référence concret pouvant être utilisé avec les couples consultants.*

### **Module 2 (anc. module 3)**

## **ÉVOLUTION DU COUPLE ET BASES DU BONHEUR CONJUGAL**

(Ce module est disponible en ligne et en salle à <https://yvondallaire.didacte.com/>)

Accréditation OTSTCFQ : 689 (1562-1563)

### **Partie 1. L'état actuel du couple.**

- Statistiques sur la situation actuelle du couple ;
- Les causes de l'augmentation du taux de divorce ;
- Les conséquences physiologiques et comportementales des couples malheureux ;
- Les illusions concernant l'amour et le couple.

## **Partie 2. Amour ou passion ?**

- Définitions : amour - passion, amour – attachement, amitié, sensualité, érotisme.

## **Partie 3. Les étapes de l'évolution d'un couple.**

- Les cinq étapes du couple : de la séduction au maintien du désir et de l'amour à travers les âges du couple ;
- Les neuf crises normales de l'évolution du couple : aider le couple à en tirer profit ;
- Les six sources de conflits conjugaux insolubles : négocier des ententes à double gagnant ;
- Les relations toxiques auxquelles mettre fin.

## **Partie 4. Les bases fondamentales du bonheur conjugal.**

- Le sens des responsabilités ;
- La responsabilité conjugale personnelle ;
- La compatibilité des partenaires ;
- L'intelligence émotionnelle conjugale ;
- La connaissance des différences homme – femme ;
- L'art de la négociation ;
- Les habiletés relationnelles à développer.

## **Partie 5. La gestion des problèmes solubles et insolubles.**

- Reconnaître les problèmes solubles et insolubles ;
- Transformer la lutte pour le pouvoir en alternance et en partage du pouvoir ;
- Négocier des ententes à double gagnant à propos de :
  - L'éducation des enfants ;
  - L'entente financière ;
  - Les relations avec les belles-familles ;
  - Le partage des tâches ménagères ;
  - L'envahissement professionnel ;
  - La sexualité ;
- Les techniques de désamorçage.

*L'objectif spécifique de ce module vise la description de l'état actuel du couple, son évolution et l'énumération des difficultés conjugales pour outiller l'intervenant(e) à faire prendre conscience de la réalité du couple aux couples consultants et des attitudes et aptitudes à développer pour former un couple heureux.*

### **Module 3 (Anc. module 4)**

#### **LE PARADOXE DE LA PASSION**

(Ce module est disponible en ligne et en salle à <https://yvondallaire.didacte.com/>)

Accréditation OTSTCFQ : 689 (1562-1563)

## **Partie 1. Le paradoxe de la passion : au cœur du couple.**

- Des conseils préliminaires pour les intervenants en thérapie conjugale ;
- Les deux besoins en cause dans le paradoxe de la passion ;
- Un test pour évaluer le déséquilibre relationnel conjugal ;

- Les solutions habituelles à bannir ;
- Des stratégies pour aider les couples à rééquilibrer la relation ; et
- Les véritables enjeux reliés à la communication.

### **Partie 2. Le contre-dépendant émotif**

- Les 26 caractéristiques du contre-dépendant émotif ;
- Le fardeau du contre-dépendant : l'ambivalence affective viscérale ; et
- Les sept stratégies que peut mettre en pratique le contre-dépendant pour rétablir l'équilibre relationnel.

### **Partie 3. Le dépendant émotif**

- Les 28 caractéristiques du dépendant émotif ;
- La douleur d'aimer du dépendant ; et
- Les 7 stratégies que peut mettre en pratique le dépendant émotif pour rétablir l'équilibre relationnel.

*L'objectif spécifique de ce module est de comprendre ce qui est au cœur du couple et généralement inconscient afin d'aider les couples à mettre en pratique des stratégies efficaces pour mieux ce paradoxe de la passion.*

## **Module 4 (Anc. module 5 et 6)**

### **LA NOUVELLE PSYCHOLOGIE DIFFÉRENTIELLE DES SEXES**

Accréditation OTSTCFQ : 689 (1562-1563)

### **Partie 1. Le sexe du cerveau**

#### 1. Nature vs culture.

- Quatre préjugés concernant les relations homme – femme ;
- Notion de nature et de culture ;
- Inné vs acquis : un faux débat ;
- Identité sexuelle et identité de genre ;
- L'idéologie des « gender studies » ;
- Rôles sexuels vs fonctions sexuelles ;
- Le cas des « guevedoces » ;
- Statistiques sur certaines différences sexuelles.

#### 2. Les quatre cerveaux.

- Le cerveau intestinal (microbiote)
- Le cerveau pulsionnel (reptilien) ;
- Le cerveau émotionnel (limbique) ;
- Le cerveau cognitif (néocortex) ;
- Évolution et interrelations des quatre cerveaux et leur plasticité.

#### 3. Cerveau et couple.

- 16 différences anatomiques entre le cerveau féminin et le cerveau masculin et leurs répercussions sur le comportement et la psychologie des hommes et des femmes ;
- Le syndrome prémenstruel aigu du cerveau féminin ;
- Les atavismes féminins et masculins : sortir de la guerre des sexes en gérant ces

atavismes ;

- Reconnaissance et intégration des différences sexuelles afin de les mettre au service du couple.

#### 4. La communication inter-sexe : mythes et réalités ;

- La communication : des chiffres ;
- Les illusions de la communication ;
- Les différences homme – femme face à la communication ;
- Observations comportementales ;
- Les limites de la communication efficace ou non violente ;
- La communication chez les couples heureux ;
- Douze règles pour améliorer la communication conjugale inter-sexe.

*L'objectif spécifique de cette première partie est de donner aux intervenant(e)s les bases scientifiques lui permettant de reconnaître les différences entre ce qui est malléable dans le cerveau et ce qui ne l'est pas afin d'en instruire adéquatement les couples consultants et de les aider à en tenir compte dans leurs interrelations.*

## **Partie 2. La psychologie masculine**

### 1. Ce que toute femme devrait savoir, faire et cesser de faire pour être heureuse avec l'homme de son choix.

- La masculinité affirmée, inhibée ou agressive ;
- L'homme au comportement défensif ;
- Le fonctionnement masculin : qualité et gestion de son énergie, énergie sexuelle, cerveau, intelligence, modes de perception, pensée, communication, émotions, travail...

### 2. La sexualité masculine.

- Spécificités comportementales de la sexualité masculine ;
- Les cycles hormonaux des hommes : quotidien, mensuel, annuel, andropause... ;
- Les effets de l'âge sur la sexualité masculine.

### 3. Besoins et attentes des hommes.

- Les cinq besoins conjugaux fondamentaux des hommes ;
- Les attentes légitimes des hommes face à l'amour et au couple ;
- Les renoncements nécessaires des hommes face à l'amour et au couple.

### 4. Séduire et garder un homme.

- Ce qui séduit et excite un homme ;
- Entretenir l'amour et l'engagement d'un homme ;
- Conseils thérapeutiques spécifiques aux femmes.

*L'objectif spécifique de cette deuxième partie est d'outiller l'intervenant(e) afin d'aider la femme à mieux comprendre, accepter et utiliser la « mâlitude » de son partenaire pour son épanouissement personnel, sexuel, conjugal et familial et le bonheur de son partenaire.*

## **Partie 3. La psychologie féminine**

### 1. Ce que tout homme devrait savoir, faire et cesser de faire pour être heureux avec la femme de son choix.



- La féminité affirmée, inhibée ou agressive ;
- La femme au comportement contrôlant ;
- Le fonctionnement féminin : qualité et gestion de son énergie, énergie sexuelle, cerveau, intelligence, modes de perception, pensée, communication, émotions, travail...

## 2. La sexualité féminine.

- Spécificités comportementales de la sexualité féminine ;
- Les effets de l'âge sur la sexualité féminine (ménopause) ;
- Sexophile ou sexophobe ?

## 3. Besoins et attentes des femmes.

- Les cinq besoins conjugaux fondamentaux des femmes ;
- Les attentes légitimes des femmes face à l'amour et au couple ;
- Les renoncements nécessaires des femmes face à l'amour et au couple.

## 4. Séduire et garder une femme.

- Ce qui séduit et excite une femme ;
- Entretenir l'amour et la réceptivité d'une femme ;
- Conseils thérapeutiques spécifiques aux hommes.

*L'objectif de cette troisième partie est d'outiller l'intervenant(e) afin d'aider l'homme à mieux comprendre, accepter et utiliser la « féminitude » de sa partenaire pour son épanouissement personnel, sexuel, conjugal et familial et le bonheur de sa partenaire.*

## **Partie 4. La schismogenèse complémentaire ou cartographie d'une dispute de couple.**

- Illustration d'une dispute de couple ;
- Les quatre cavaliers de l'Apocalypse : critique, défensive, mépris et fuite ;
- Les bases héréditaires de la schismogenèse complémentaire :
  - Les atavismes : insécurité viscérale vs fuite ou combat ;
  - Hiérarchie vs alliance.
- Les bases neuropsychologiques de la schismogenèse complémentaire :
  - Les trois cerveaux : pulsionnel, émotionnel et cognitif.
- Les bases hormonales des réactions féminines et masculines :
  - Progestérone et ocytocine : alliance ;
  - Testostérone et vasopressine : défensive.
- Les 10 stratégies de désamorçage à mettre en pratique.

*L'objectif spécifique de ce module est d'outiller l'intervenant(e) afin d'aider le couple à comprendre les dynamiques de l'escalade à la base des conflits de couples et mettre en pratique des stratégies de désamorçage.*

## **Module 5 (Anc. module 7 et 8)** **LES DIFFICULTÉS CONJUGALES ET LEUR TRAITEMENT** **SELON LES PRINCIPES DE LA THÉRAPIE CONJUGALE POSITIVE**

Accréditation OTSTCFQ : 689 (1562-1563)

## **Partie 1. Amour et styles amoureux**

### 1. L'amour.

- Les conceptions scientifiques de l'amour ;
- Les différents styles amoureux de nos couples clients (patients) :
  - Les six styles amoureux selon John Alan Lee ;
  - Les sept styles amoureux selon Robert Sternberg ;
  - L'attachement amoureux selon Marie Ainsworth ;
- Les trois composantes de l'amour selon Yvon Dallaire ;
- Découvrir son propre style amoureux.

### 2. La banque d'amour et les langages amoureux.

- Le concept de la banque d'amour selon Willard F. Harley ;
- Les cinq langages de l'amour selon Gary Chapman ;
- Les ingrédients du bonheur conjugal selon Pierre Langis ;
- Les sept lois de la réussite amoureuse selon Gottman.

## **Partie 2. Les maladies d'amour et leur thérapie**

### 1. Les dépendances affectives :

- La drague compulsive ;
- Le partenaire inaccessible ;
- La dépendance à la passion ;
- Le syndrome du sauveur-victime-bourreau ;
- Le traitement des dépendances selon la thérapie positive.

### 2. La jalousie amoureuse :

- Diagnostic différentiel : réaction ou trouble de la personnalité ;
- Thérapie de la personne jalouse et les quatre questions de Katie ;
- Conseils au conjoint et au couple

### 3. L'infidélité :

- Les critères de l'infidélité ;
- Statistiques et précisions sur l'infidélité ;
- Les illusions entourant l'infidélité ;
- Les raisons de l'infidélité ;
- La thérapie de l'infidélité pour l'infidèle ;
- La thérapie de l'infidélité pour la personne trompée ;
- La thérapie de l'infidélité pour le couple ;
- Les deuils de l'infidèle et de la personne trompée.

### 4. La violence conjugale :

- La violence psychologique ;
- La violence physique ;
- La violence sexuelle ;
- La thérapie de la violence et des personnes impulsives ;
- Le phénomène #metoo : analyses et critiques.

## **Partie 3. La rupture et ses conséquences**

- Les déterminants du divorce ;

- Comment dire adieu sans tout détruire ;
- Les étapes vers la rupture ;
- Les trois dimensions d'une rupture ;
- L'ambivalence ;
- La peine d'amour : ses cinq étapes, ses symptômes, ses dimensions ;
- Survivre à la rupture.

#### **Partie 4. L'approche axée solutions**

- Les trois générations
- Les quatre catégories de questions
- Les métacroyances
- Les règles élémentaires
- Les trois types de clients
- Tâches orientées vers les solutions
- Conclusion

*L'objectif spécifique de ce module est de donner à l'intervenant(e) les outils nécessaires à la compréhension des différentes dynamiques conjugales et des stratégies thérapeutiques pour aider les couples à rétablir ou améliorer leur équilibre relationnel afin de passer à travers les moments critiques de la vie à deux.*

#### **MÉTHODOLOGIE**

- Exposés théoriques
- Vidéos et diaporamas
- Études de cas concrets
- Mises en situation et jeux de rôles
- Échange entre participant(e)s
- Questionnaires
- Lectures et travaux

Des documents de travail (en MsWord, pdf et PowerPoint) seront remis à chaque participant(e) lors de chaque module, ainsi que des textes à lire et à remettre aux couples consultants pour accélérer leur processus thérapeutique.

#### **OBJECTIFS SPECIFIQUES DE LA FORMATION**

1. Aider les intervenant(e)s à faire prendre conscience que chaque partenaire d'un couple est responsable à 100 % de son bout de la relation et coresponsable de l'état de leur couple.
2. Aider les intervenant(e)s de façon pédagogique, thérapeutique et expérientielle à aider leurs patients (clients) à développer leur intelligence émotionnelle conjugale.
3. Outiller les intervenant(e)s pour aider les couples à utiliser des stratégies de désamorçage des six sources de conflits conjugaux pour la plupart insolubles, à en faire la gestion en négociant des ententes à double gagnant et à passer au travers les moments critiques inévitables de la vie à deux afin d'assurer leur bonheur conjugal à long terme, si désiré.

#### **OÙ, QUAND ET COMBIEN ?**

**Note 1** : Il n'est pas nécessaire de prendre les modules dans leur ordre numéral.

**Note 2** : Les étudiant(e)s doivent faire parvenir leurs paiements au moins un mois à l'avance

pour profiter du tarif avantage.

**Note 3** : Des supervisions individuelles et de groupe seront offertes quelques fois par année.

N.B. Dû à la pandémie, ces dates sont à confirmer.

### Bruxelles FTCP 2022

Dates	Modules	Heures	Coût
10 au 13 mars 2022	1 à 3 (anc. 1 à 4)	30 h / 4 jours	800 ou 700 €
09 au 12 juin 2022	4 et 5 (anc. 5 à 8)	30 h / 4 jours	800 ou 700 €

Coût : 200 € par jour ou 175 € si payé un mois avant le début du cours.

### Lausanne FTCP 2022

Dates	Modules	Heures	Coût
24 au 27 mars 2022	1 à 3 (anc. 1 à 4)	30 h / 4 jours	1 000 ou 900 CHF
16 au 19 juin 2022	4 et 5 (anc. 5 à 8)	30 h / 4 jours	1 000 ou 900 CHF

(Tarifs Régulier 250 CHF / jour ; Avantage : 225 CHF / jour si payé un mois à l'avance)

### Montréal FTCP 2022

Dates	Modules	Heures	Coût
Des dates de formation seront proposées en 2022.			

Coût : 225 \$ + tx par module (jour) si payé un mois avant le début du cours, 250 \$ + tx après.  
Total : 1 034,78 \$ si payé un mois avant, 1 149,75 \$ après.

### Paris FTCP 2022

Dates	Modules	Heures	Coût
17 au 20 mars 2022	1 à 3 (anc. 1 à 4)	30 h / 4 jours	800 ou 700 €
02 au 05 juin 2022	4 et 5 (anc. 5 à 8)	30 h / 4 jours	800 ou 700 €

Coût : 200 € par jour ou 175 € si payé un mois avant le début du cours.

## HORAIRES

Chaque module comprend 8 heures réparties ainsi :

- 08h45 à 09h00 : Arrivée des participants
- 09h00 à 10h45 : Cours
- 10h45 à 11h00 : Pause café
- 11h00 à 12h30 : Cours
- 12h30 à 13h30 : Repas
- 13h30 à 15h45 : Cours
- 15h45 à 16h00 : Pause café
- 16h00 à 17h30 : Cours

## INSCRIPTION

Expédiez-nous par courriel votre CV et une lettre de motivation, tout en précisant les modules que vous voulez suivre à :

- Yvon Dallaire, [info@optionsante.com](mailto:info@optionsante.com), +1 418 655 1165 pour Bruxelles, Montréal et Paris, et à
- Isabelle Henzi, [i.henzi@lafamily.ch](mailto:i.henzi@lafamily.ch), +41 (0)78 843 01 10 pour Lausanne.

## DIVERS

- Notre formation se présente sous formes de modules complets en eux-mêmes. Il est donc possible de s'y inscrire en tout temps en cours d'année.

- Notre formation est disponible pour tout pays et pour tout groupe de douze (12) personnes et plus sur demande.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant(e), ainsi qu'un reçu à des fins de remboursement ou d'impôt.

## LECTURES SUGGÉRÉES POUR LA FTCP

(Les auteurs soulignés en gras représentent les livres de base en FTCP)

- Adams, Bryan, *La malédiction d'Adam*, Paris, Albin Michel, 2004.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S., *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.
- Ambert, Anne-Marie, *Divorce : faits, causes et conséquences*, Ottawa, Institut Vanier de la famille, 2009.
- Angel, Sylvie et Pierre. *Bien choisir sa psychothérapie*, Paris, Larousse, 2010.
- Assoun, Paul-Laurent, *Leçons psychanalytiques, Masculin et Féminin*, Paris, Economica, 2007.
- **Auger, Lucien**, *S'aider soi-même. Une autothérapie*. Montréal, 2004, L'Homme.
- Ayrat, Sylvie, *La fabrique des garçons*, Paris, PUF/Le Monde, 2011
- Badinter, Elisabeth,
  - *Fausse route*, Paris, Odile Jacob, 2003.
  - La vérité sur les violences conjugales, L'Express, juin 2005 :
- Baron-Cohen, Simon, *The essential Difference. The truth About the Male and the Female Brain*, Jackson, Perseus Books, 2003.
- Bateson, Gregory, *La nature et la pensée*. Paris, Seuil, 1984.
- Bercoff, Maurice A., *L'art de négocier avec la méthode Harvard*, Paris, Eyrolles, 2009.
- Bertalanffy, Ludwig von, *Théorie générale des systèmes*, Paris, Bordas (Dunod), 1973.
- Bloom, Howard, *Le principe de Lucifer*, Paris, Le Jardin des livres, 1997.
- **Bormans, Léo**,
  - *LOVE, Le grand livre de l'amour*, Montréal, L'Homme, 2013, 350 p. <http://theworldbookoflove.com/en>.
  - *HAPPINESS, Le grand livre du bonheur*, Montréal, L'Homme, 2011, 270 p. <http://theworldbookofhappiness.com/en>.
- **Brizendine, Louann**, *Les secrets du cerveau féminin*. Paris, Grasset, 2006.
- Butler – Bowdon, Ton, *50 classiques de la psychologie*, Montréal, L'Homme, 2010.
- Canada, Institut de la statistique, <http://www.statcan.gc.ca/pub/91-209-x/2013001/article/11788-fra.htm>, 2011.
- Carter, j. & J. Sokol, *Ces hommes qui ont peur d'aimer*, J'ai Lu, Paris, 1994.
- **Chapman, Gary**,
  - *Les langages de l'amour. Les actes qui disent « Je t'aime »*, Gatineau, Trésor caché, 2008.
  - *Au cœur des 5 langages de l'amour. Les secrets des couples qui durent*, Paris, Leduc, 2015.
- Charnofsky, Stan , *When Women Leave Men. How Men Feel How Men Heal*. New York, New World Library, 1992.
- Ciccotti, Serge, *Cerveau masculin et cerveau féminin : quelles différences ?* Paris, Cerveau & Psycho, no 5, mars-mai 2004.
- Clare, Anthony, *Où sont les hommes ? La masculinité en crise*, Montréal, De l'Homme, 2004.

- Cloutier, Richard, *Les vulnérabilités masculines, Une approche biopsychosociale*, Montréal, Ste-Justine, 2004.
- Clozel, Claire-Marie, *Pourquoi les petits garçons ne sont pas des petites filles... Un secret bien gardé*, St-Laurent, Triptyque, 2007.
- Collectif, *Le livre noir de la psychanalyse. Vivre, penser et aller mieux sans Freud*, Paris, 10/18, 2005.
- Corneau, Guy, *L'amour en guerre. Des rapports hommes-femmes, mères-fils, pères-filles*, De l'Homme, Montréal, 1996.
- Cottraux, Jean, *Les thérapies comportementales et cognitives*, Paris, Masson, 2011
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Vivre, La psychologie du bonheur*, Paris, R. Laffont, 2004.
- **Dabrowski, Kazimierz**, *La désintégration positive*,
- ([https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9sint%C3%A9gration\\_positive](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9sint%C3%A9gration_positive))
- **Dallaire, Yvon**
  - *Qui sont ces couples heureux ? Surmonter les crises et les conflits du couple. Québec, Option Santé, 2006. (Ce livre est classé par le magazine Psychologie parmi les 50 livres qui changent une vie <http://fr.calameo.com/read/0000483785bc16b3d04fd>)*
  - *Qui sont ces femmes heureuses ? La femme, l'amour et le couple. Québec, Option Santé, 2009.*
  - *Qui sont ces hommes heureux ? L'homme, l'amour et le couple. Québec, Option Santé, 2010.*
  - *Autres livres présentés à <http://www.yvondallaire.com/livres>*
- Dalpé, Yves, *L'infidélité n'est pas banale. Comment composer avec une crise conjugale*, Montréal, Québecor, 2012.
- Damasio, Antonio R., *L'autre moi-même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2010,
- Darwin, Charles, *De l'origine des espèces*, Bibebook, 2013.
- Dawkins, Richard & Jones-Gorlin, Nicolas, *Le gène égoïste*, Paris, Odile Jacob, 2003. Montréal, Édimag, 1993.
- DeAngelis, Barbara, *Les secrets sur les hommes que toute femme devrait connaître*, Montréal, Édimag, 1993.
- **Delis Dean** et Cassandra Phillips, *Le paradoxe de la passion. Les jeux de l'amour et du pouvoir*. Paris, Robert Laffont, 1992.
- Demers, Bernard, *Behaviorisme : principes et bases*, Mont-Royal, Décarie, 1984.
- Descola, Philippe, *Par-delà nature et culture*, Paris, Gallimard, 2005.
- Diamond, Jed, *Andropause, Ce que les hommes ne disent pas et qui transforme toute leur existence*, Libre Expression, Montréal, 1999.
- Doron, R., & F. Parot, *Dictionnaire de la psychologie*, Paris, PUF, 2011.
- Drouin, Dr Jean, *Le couple en pause. Mieux comprendre et vivre la ménopause et l'andropause*, Québec, Le dauphin blanc, 2013.
- Doyle, Laura, *The Surrendered Wife. A practical guide to finding intimacy, passion and peace with a man*. New York, Simon and Schuster, 2001.
- Durden-Smith, Jo et Desimone, Diane, *Le sexe et le cerveau. La réponse au mystère de la sexualité humaine*. Montréal, La Presse. 1985.
- Ellis, Albert et al, *L'approche émotivo-rationnelle*. Montréal, de l'Homme, 1992.
- Eustache, F. & Faure, S., *Manuel de neuropsychologie*. Paris, Dunod, 2005.
- Fisher, Helen
  - *Histoire naturelle de l'amour. Instinct sexuel et comportement amoureux à travers les âges*, Paris, Laffont, 2008.

- *Pourquoi nous aimons ?*, Paris, Laffont, 2006.
- Fournier, Martine, *Masculin-féminin pluriel*, Auxerre, Sciences humaines, 2014.
- Friedman, S., *The new language of change*. New York, Guilford Press, 1993.
- Gabbard, Glen O., *Psychothérapie. Psychodynamique. Les concepts fondamentaux*. Paris, Elsevier-Masson, 2010.
- Gentry, W. Doyle, *Happiness For Dummies* (adaptation française Y. A. Thalmann, *Le bonheur pour les Nuls*), Paris, First, 2012)
- Glass, Lillian, *Ces gens qui vous empoisonnent l'existence*, Montréal, Homme, 2003.
- Goldberg, Herb, *Être homme. Se réaliser sans se détruire*. Montréal, Le Jour, 1982.
- Goleman, Daniel, *L'intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris, Robert Laffont, 1997.
- **Gottman, John M.** et Nan Silver, *Les couples heureux ont leurs secrets. Les sept lois de la réussite*. France, J. C. Lattès, 2000.
- Gros-Louis, Yves, *ABC de l'approche brève orientée vers les solutions. La psychothérapie réinventée*, édition prévue en 2016 chez Québec-Livres.
- Guernier, B. & A. Rousseau, *Vaincre la jalousie*, Paris, L'harmattan, 2004.
- Guillaume, Marc & M. Perini *La question du genre, sexe, pouvoir, puissance*, Paris, Michel de Maule, 2011
- Halpern, Howard M., *Adieu, Apprenez à rompre sans difficulté*. Montréal, Le Jour, 1983.
- **Harley, Willard F.**, *Elle et lui. Combler les besoins de chacun pour une relation durable*. Brossard, Un monde différent, 2009.
- Harvey, Steve, *Soyez femme, mais pensez comme un homme*, Gatineau, Trésor Caché, 2009.
- Hawkins, Alan, J. & T.A. Fackrell & S.M. Harris, *Should I Try to Work It Out ? : A Guidebook for Individuals and Couples at the Crossroads of Divorce*, Create Space Independent Publishing Platform, 2013.
- Hone, Geneviève & J. Mercure, *Les saisons du couple*, Ottawa, Novalis, 1994.
- Kimura, Doreen, *Cerveau d'homme, cerveau de femme*. Paris, Odile Jacob, 2000.
- **Klein, Stefan**, *Apprendre à être heureux. Neurobiologie du bonheur*. Paris, Robert Laffont, 2005.
- Kolb, B & I.Q. Whisaw, *Cerveau et comportement*, Paris, De Boeck, 2008
- Krieger, M. & M.C. Lamia, *Le syndrome du sauveur. Se libérer de son besoin d'aider les autres*, Paris Eyrolles, 2012.
- Laborit, Henri
  - *Éloge de la fuite*, Paris, Laffont, 1976.
  - *Les Comportements : Biologie, physiologie, pharmacologie*, Paris, Masson, 1973.
- Lalanne, Jacques, *Chéri(e), il faut qu'on se parle franchement*, Genève, Jouvence, 2018, (préface de Yvon Dallaire).
- **Langis, Pierre**, *Psychologie des relations humaines*, Montréal, Bayard Canada, 2005.
- Langis, Pierre, Bernard Germain, Yvon Dallaire et al., *La sexualité humaine*, Bruxelles, de Boeck, 2010 (pour l'Europe), Montréal, ERPI, 2009 (pour le Canada).
- Larivey, Michelle, *La jalousie amoureuse*, Montréal, Magazine électronique [La lettre du psy](#), Volume 5, No 5: Mai 2001.
- Laroche, Denis, *La violence conjugale envers les hommes et les femmes au Québec et au Canada*, Québec, Institut de la statistique, 2003
- Larouche, Gisèle, *Du nouvel amour à la famille recomposée*. La grande traversée. Montréal, de l'Homme, 2001.
- Lebel, Hélène & Richard Paquette, *Les conflits dans la relation de couple*, Université de

Moncton (inédit).

- **Lee, John Alan**, *Getting Sex : A New Approach : More Fun, Less Guilt*, Toronto, Musson, 1978.
- Lefebvre, Nathalie, *C'est décidé, je m'épouse*, Paris, Larousse, 2018. <https://www.cestdecidejemepouse.com/>
- Lemoine, Patrick, *Séduire. Comment l'amour vient aux humains*. Paris, Robert Laffont, 2004.
- Livermore, B., The Lessons of Love, *Psychology Today*, vol 26, no 2, p.30-38, 1993. (Cité par Langis, 2009, p. 286-287).
- Lledo, P.M. & J.D. Vincent, *Le cerveau sur mesure*, Odile Jacob, 2012
- Lopès, P. et F-X Poudat, *Manuel de sexologie*, Paris, Masson, 2007.
- Lorange, Justine, *Modèle de compatibilité fondé sur l'attachement et la personnalité chez les couples en détresse*, Thèse de doctorat, U. de Montréal, 2011.
- Love Jo Robinson, Patricia, *Hot Monogamy : Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking*, Penguin Group, 1995
- **Lyubormisky, Sonja**, *Comment être heureux et le rester*. France, Marabout, 2011.
- Mac Lean, P. D, *Les trois cerveaux de l'homme*. Paris, Laffont, 1990.
- Masters, W.H. & V.E. Johnson, *Human Sexual Response*, Toronto; New York, Bantam Books, 1966.
- Mc Graw, Dr Philippe
  - *Sauvez votre couple. Une stratégie en sept étapes pour rétablir les liens avec votre partenaire*, Varennes, ADA, 2001.
  - *Sauvez votre couple. Le cahier d'exercices*, Varennes, ADA, 2001.
- Mendell, Adrienne, *Travailler avec les homes : les règles du jeu. Tout ce qu'une femme doit savoir pour réussir dans un monde d'hommes*. Paris, InterÉditions. 1997.
- Moir, Anne et David Jessel, *Brain sex : the real difference between men and women*, Londres, Mandarin, 1989.
- Nabati, Simone et Moussa, *Le père, à quoi ça sert ?*, Genève, Jouvence, 1994.
- Onofrio, Brian M. D', *Conséquences de la séparation ou du divorce sur les enfants*, États-Unis, Indiana University, 2011
- ONU, <http://unstats.un.org/unsd/Demographic/sconcerns/mar/default.htm>, 2010
- Paquin, Charles, *L'homme whippet*, Chicoutimi, JCL, 2004.
- Parisse-Legrain, Laetitia, *Les 15 semaines qui vont changer votre vie de couple. L'harmonie au travers d'exercices efficaces et ludiques*. Mols, 2016, France.
- Peacock, Fetcher, *Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes*, Montréal, Homme, 2007.
- Peck, Scott, *Le chemin le moins fréquenté. Les leçons fondamentales de l'existence*. France, J'ai lu. 1990.
- Pérel, Esther : *Je t'aime, je te trompe. Repenser l'infidélité pour réinventer son couple*. Paris, Laffont, 2018. [https://en.wikipedia.org/wiki/Esther\\_Perel](https://en.wikipedia.org/wiki/Esther_Perel)
- Perron, Alexandra, *Automariage. Oui, je me veux !* Le Mag, Le Soleil, 27.08.18. <https://www.lesoleil.com/le-mag/automariage-oui-je-me-veux-eb1b29a5cd910ede349c21c3712705e0>
- Pharo, Patrick, *La dépendance amoureuse. Attachement, passion, addiction*, Paris, PUF, 2015.
- Pinker, Steven, *Comprendre la nature humaine*, Paris Odile Jacob, 2005.
- **Psalti, Iv**,
  - *Migraine ou gros câlin ? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent*. Paris, Éditions Anne Carrière, 2007
  - *Sexe : savez-vous vous y prendre avec les hommes ? Secrets et vérité sur le sexe*



*des hommes à l'usage des femmes*. Bruxelles, Ixelles éditions, 2011.

- Québec Institut de la statistique, <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/mariages-divorces/index.html>, 2014.
- Ramachandran, V.S., *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*, USA, Morrow, 1999
- Rosenberg, Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Paris, La découverte, 2004.
- Rouby, A. & D. Batisse, *Violences conjugales et maltraitances familiales. Soigner les enfants et aider les parents*, Paris, Dunod, 2012.
- Sacks, Oliver, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*, Paris, Points, 2014.
- Salovey, P. & J.D. Mayer, *Emotional Intelligence*. In *J. of Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211, 1990.
- Satir, Virginia, *Thérapie du couple et de la famille ; Conjoint Family Therapy*, 1964, traduction par Alla Destandau-Denisov, Epi, 1971.
- Schaeffer J. & G. Diatkine. *Psychothérapies psychanalytiques*, Paris, PUF, 1998.
- Schnarch, David, *Passionate Marriage. Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationship*. New York, Owl Books, 1998.
- Sciuto, Graziella, *Comprendre les hommes pour ne plus les faire fuir*, Bruxelles, Edipro, 2017, (préface de Yvon Dallaire).
- **Seligman, Martin**,
  - *La fabrique du bonheur. Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien*, Paris, InterÉditions, 2011.
  - *Le bonheur authentique*, Varennes, ADA, 2005.
- Solano, Catherine, *Les trois cerveaux sexuels*, Paris, Robert Laffont, 2010.
- **Stenberg, Robert**,
  - A triangular theory of love, *Psychological review*, 93 (2). 119-135, 1986.
  - *The psychology of love*, New Haven, Yale University Press, 1989.
- Stoller, Robert, *Sex and Gender : On the Development of Masculinity and Femininity*, Science House, 1968 ; republié en 1994 par Taylor & Francis Group, Abingdon, UK.
- St-Père, François, *L'infidélité, un traumatisme surmontable*, Montréal, Homme, 2012.
- Sykes, Bryan, *La malédiction d'Adam. Un futur sans hommes*. Paris, Albin Michel, 2004.
- Tamisier, Jean-Christophe, *Grand dictionnaire de la psychologie*, Paris, Larousse, 1999.
- Tanenbaum, Gilbert, *Découvrir nos différences entre l'homme et la femme*, Montréal, Québecor, 1992.
- Tannen, Déborah,
  - *Décidément, tu ne me comprends pas. Comment surmonter les malentendus entre hommes et femmes*, Paris, Laffont, 2001.
  - *Si je dis ça, c'est pour ton bien : du malentendu à la compréhension, comment le dialogue peut conduire à l'harmonie familiale*, Paris, Robert Laffont, 2003.
  - *Gender and Conversational Interaction*, New York, Oxford, Oxford University Press, 1994.
- Teixido, S. & H. Lhérété & M. Fournier, Les gender studies, *Sciences Humaines*, n° 157, février 2005.
- Tooby, J. & Cosmides, L., *Evolutionary psychology : Foundational papers*, Cambridge, MIT Press, 2000.
- Torrent, Sophie, *L'homme battu. Un tabou au cœur du tabou*, Québec, Option Santé, 2001.
- Vincent, Jean-Didier, *Biologie du couple*, Paris, Laffont, 2015.
- Ware, Bronnie, *Les cinq regrets des personnes en fin de vie*. Paris, Trédaniel, 2013.
- Watzlawick, Paul, *An Anthology of Human Communication*, Science and Behavior Book,

1964.

- Willard, Harley, F, *Elle et lui. Comblent les besoins de chacun pour une relation durable.* Montréal, Un monde différente, 2009.
- Workman, L. & W. Reader, *Psychologie évolutionniste. Une introduction.* Paris, De Boeck, 2007.
- Wright, John, *La survie du couple*, Montréal, Le Jour, 1995.