

Formation 15 & 16 juillet 2022 - Lyon

« Je t'aime, un peu, beaucoup, fonctionnellement, contextuellement... »

1. Thème abordé

« *Je ne parviens pas à construire une relation durablement* »,
« *J'aimerais pardonner à mes parents mais je n'y arrive pas* »,
« *J'ai trop besoin de me sentir aimé(e) par mon.ma partenaire, ce qui crée des conflits*»,
« *Nos désaccords sont permanents, on ne se comprend plus*».

Comme illustré ici, les souffrances relationnelles sont des motifs de consultations récurrents, qui se réfèrent davantage à des apprentissages en termes d'attachement, qu'à des catégories nosographiques du DSM. Plus nos relations sont intimes, plus nous sommes susceptibles d'être impacté(e)s douloureusement.

Face à ces problèmes « non psychiatriques », les approches cognitives et comportementales ont longtemps ciblé des dysfonctionnements en restructurant des croyances erronées, et en résolvant des problèmes interpersonnels via l'affirmation de soi.

Le contextualisme fonctionnel propose une posture thérapeutique différente, que je vous présenterai pendant ces 2 jours ensemble. Elle prend en compte la fonction des comportements dans **un contexte relationnel donné**. L'objectif est de modifier le contexte, **directement en séance**, pour que le patient puisse **changer ses comportements en fonction du sens qu'il donne à sa relation** (critère de vérité)

En utilisant **la Théorie des Cadres Relationnels (TCR) ***, que nous parcourrons brièvement ensemble, le psychothérapeute peut construire des **outils** (questions, images, métaphores), qui vont engendrer une exploration expérientielle, puis façonner un changement de comportement, cohérent et durable dans la relation à l'autre.

En nous appuyant sur des **cas cliniques concrets** de problématiques relationnelles, nous formulerons ainsi ensemble **une analyse fonctionnelle, puis nous apprendrons à créer des outils sur mesure, en utilisant le langage comme levier de transformation « au fur et à mesure » au cours d'une séance.**

Nous nous entraînerons de manière interactive à l'aide d'exercices expérientiels et/ou de jeux de rôle (de manière très pratique)

*Théorie du langage et de la cognition, développée à partir des travaux de recherche sur l'apprentissage opérant et relationnel, sous-jacente à ACT