



HAL
open science

Les outils d'évaluation de la régulation émotionnelle au service de l'élaboration mentale en thérapie systémique de couple

Nathalie Duriez

► **To cite this version:**

Nathalie Duriez. Les outils d'évaluation de la régulation émotionnelle au service de l'élaboration mentale en thérapie systémique de couple. L'élaboration mentale. Pour qui ? comment ?, May 2022, Paris, France. hal-04284317

HAL Id: hal-04284317

<https://hal.science/hal-04284317>

Submitted on 14 Nov 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Public Domain

Les outils d'évaluation de la régulation émotionnelle au service de l'élaboration mentale en thérapie systémique de couple

14 MAI 2022 PARIS

Colloque

L'élaboration mentale pour qui?, comment?

Nathalie DURIEZ

nathalie.duriez@iedparis8.net

Maître de conférences-HDR

Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement,

EA 2027, Université Paris 8, Saint-Denis, France

INTRODUCTION THÉORIQUE

- ✓ **Thérapie systémique centrée sur la régulation émotionnelle (Duriez, 2017).**
- ✓ **Gottman et Silver (1999) considèrent que ce qui fonde la réussite d'un couple concerne l'intelligence émotionnelle.**
- ✓ **Jitari et Turluc (2022) montrent le rôle médiateur de la connexion émotionnelle et de la satisfaction conjugale.**
- ✓ **Le stress, qu'il provienne de l'extérieur ou de l'intérieur, vient menacer la connexion émotionnelle et la satisfaction conjugale (Neff et Karney, 2004, Ledermann et al., 2010, Randall et Bodenmann, 2017). Chacun va y faire face avec ses stratégies de régulation émotionnelle préférentielles.**
- ✓ **Dans certains contextes, même si elles s'avèrent adaptées pour la personne, les stratégies de régulation émotionnelle de l'un peuvent être sources de souffrance pour l'autre dans la mesure où elles remettent en question ses propres stratégies. Des boucles de rétroaction de type confrontation-évitement peuvent alors se mettre en place et rigidifier l'organisation du couple dans un cycle d'interactions négatives (Wile, 2013).**
- ✓ **Pour ne pas s'enfermer dans ce cycle d'interactions négatives, les partenaires doivent pouvoir élaborer leurs différences. Le travail sur les stratégies de régulation émotionnelle (Rick et al., 2017) améliore l'élaboration mentale, la construction de sens, l'intelligence émotionnelle et la satisfaction conjugale.**

HYPOTHÈSE

L'utilisation des outils d'évaluation de la régulation émotionnelle en thérapie de couple va favoriser l'élaboration mentale du cycle d'interactions négatives dans lequel se sont enfermés les partenaires du couple.

MÉTHODOLOGIE

- ✓ **Participants : 2 couples**
- ✓ **Paradigme *Change Process Research* (Greenberg, 1986, 1991)**
- ✓ **Recherche naturalistique basée sur l'observation du processus de changement**
- ✓ **Etude non interventionnelle**
- ✓ **Marqueur du changement : l'élaboration mentale**
- ✓ **Analyse qualitative de contenu (Miles et Huberman, 1994)**
- ✓ **Questionnaires :**
 - ✓ **Questionnaire de Régulation Émotionnelle (ERQ, Gross et John, 2003)**
 - ✓ **Échelle de Difficultés de Régulation Émotionnelle, version française (DERS-f, Dan-Glauser et Scherer, 2013),**
 - ✓ **Auto-évaluation d'hyperstimulabilité de Dabrowski (1972)**
 - ✓ **Inventaire de Coping Dyadique (DCI, Bodenmann, 2005)**

RÉSULTATS

Pauline		Julien		Pauline		Julien	
H Psychomotrice	13	H Psychomotrice	15	Réévaluation	2,5	5,83	
H Sensorielle	20	H Sensorielle	14	Suppression	1,16	5,25	
H Intellectuelle	15	H Intellectuelle	24	Scores ERQ			
H Imaginative	13	H Imaginative	20	Total			
H Émotionnelle	19	H Émotionnelle	13	Pauline Antoine			
				Total			
				95 95			
				Scores DERS-f			
				Pauline Julien			
				4,25 2,25			
				3 4			
				2 2,5			
				4,5 3,75			
				2 4			
				4,2 2,8			
				3 2			
				4,75 3,25			
				1,8 2			
				2 2,5			
				Scores DCI			

Mélanie		Antoine		Mélanie		Antoine	
H Psychomotrice	15	H Psychomotrice	13	Réévaluation	6,83	4,66	
H Sensorielle	15	H Sensorielle	17	Suppression	5	3,25	
H Intellectuelle	20	H Intellectuelle	24	Scores ERQ			
H Imaginative	13	H Imaginative	18	Total			
H Émotionnelle	15	H Émotionnelle	22	Mélanie Antoine			
				Total			
				95 95			
				Scores DERS-f			
				Mélanie Antoine			
				3,75 3,25			
				3,4 4			
				4 4			
				4,5 4,25			
				3,5 3,75			
				4 2,4			
				4 2			
				3,5 2,75			
				3,25 2,4			
				3,5 2			
				Scores DCI			

- ✓ **Élaborer avec le couple un « diagnostic » du style régulateur de chacun**
- ✓ **Clarifier la place de la suppression expressive et son impact dans la relation (Julien et Mélanie)**
- ✓ **Identifier les difficultés de régulation émotionnelle (manque de conscience et de clarté émotionnelle pour Julien) => Élaborer la place du cannabis pour pallier ces difficultés**
- ✓ **Mieux cerner la personnalité de chacun à travers la notion d'hyperstimulabilité, le style régulateur et les difficultés de la régulation émotionnelle => accepter sa sensibilité personnelle et celle du conjoint**
- ✓ **Elaborer le rôle des schémas d'intention dans le cycle d'interaction (interprétation des états émotionnels de Mélanie par Antoine selon sa construction du monde)**
- ✓ **Reconnaître sa responsabilité dans le cycle d'interactions => Élaboration des différences entre réalité externe et réalité interne du sujet => Sortir des malentendus et des interprétations liées à des schémas d'intention construits dans l'enfance => Passer du blâme à l'acceptation => Développer un sentiment de soi et de l'autre en tant qu'agents émotionnels et engagés dans la relation de couple**
- ✓ **Elaborer la présence ou l'absence de congruence entre les scores répondant de l'un et les scores partenaire de l'autre pour l'Inventaire du coping dyadique => Qu'est-ce que chacun donne ? Comment l'autre le reçoit ? (approche contextuelle, Boszormenyi-Nagy) => mettre en place des stratégies de coopération**
- ✓ **Elaborer les styles d'attachement (sécure pour Pauline et Julien, insécure pour Mélanie et Antoine) => le passé traumatique agit sur le présent ressenti => apprendre à repérer les contextes interactifs qui réactivent le passé douloureux**

DISCUSSION / CONCLUSION

Un modèle interne opérant qui ne rentre pas dans les grilles classiques chez Julien : stratégies d'évitement des émotions négatives mais bonnes capacités d'empathie (évitant et sécure) - Je n'ai pas besoin du soutien de Pauline / je connais Pauline par cœur et je suis là pour la soutenir quand elle en a besoin (confirmé par Pauline)

Le travail centré sur les stratégies de régulation émotionnelle et l'élaboration mentale soutenue par le dialogue autour des résultats des questionnaires vont permettre de créer un espace où chacun pourra se sentir reconnu dans son fonctionnement régulateur. Cette reconnaissance apporte une plus grande sécurité au sein du couple, stimulante pour expérimenter de nouvelles stratégies de régulation émotionnelle. Les attaques laissent la place à l'expression des besoins, à la coopération et à un meilleur coping dyadique.

RÉFÉRENCES

- ✓ **BODENMANN, G. (2005).** Dyadic coping and its significance for marital functioning. Dans T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Decade of behavior. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (p. 33-49). American Psychological Association.
- ✓ **DABROWSKI, K. (1972).** *Psychoneurosis is not an illness*. London: Gryf.
- ✓ **DAN-GLAUSER, E.S. et SCHERER, K.R. (2013).** The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor structure and consistency of a French Translation. *Swiss Journal of Psychology*, 72(1), 5-11.
- ✓ **DURIEZ, N. (2017).** La troisième vague des thérapies systémiques : la thérapie familiale centrée sur la régulation émotionnelle. *Thérapie familiale*, 38(2), 185-202.
- ✓ **DURIEZ, N. (2022).** La régulation émotionnelle dans le cycle d'interaction du couple. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 69(2).
- ✓ **GOTTMAN J.M., & SILVER N. (1999).** *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers, New York.
- ✓ **GROSS, J. J., & JOHN, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- ✓ **JITARU, M. & TURLUC, M.N. (2022).** Interpersonal Emotion Regulation Strategies and Anticipated Emotions in Couples: A Mixed Method Approach. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, DOI: 10.33788/rcis.76.3
- ✓ **MILES, M. B., & HUBERMAN, A. M. (1994).** *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- ✓ **RICK, J.L., FALCONIER, M.K. & WITTENBORN, A.K. (2017).** Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24, 790-803.
- ✓ **WILE, D.B. (2013).** Opening the Circle of Pursuit and Distance. *Family Process*, 52,19-32.