

# Relations Interpersonnelles

## Problématique

Les conflits interpersonnels font partie des motifs de consultation incontournables en psychothérapie. Le défi est de taille puisque chacun des protagonistes se disputent le temps d'antenne pour démontrer sa position et ses droits. L'intensité des émotions est parfois à son maximum et les enjeux sont souvent fort importants. Le psychothérapeute doit posséder des compétences exceptionnelles pour gérer efficacement les émotions, les paroles véhiculées, et ce sans prendre parti d'un côté comme de l'autre, et tout en maintenant le respect et l'espoir chez les personnes impliquées. Les compétences du professionnel doivent également pouvoir s'adapter à l'intervention auprès des enfants, des adolescents et des adultes et permettre à chacun de développer une responsabilisation dans son processus.

## Besoin

La formation présente une nouvelle perspective d'intervention, basée sur 4 étapes hiérarchiques, expliquant les symptômes à chacune des étapes, les stratégies habituelles déployées par les clients et les moyens plus efficaces pour progresser sur la hiérarchie. Cette échelle peut être expliquée directement aux clients afin de les responsabiliser dans leur cheminement et leur permettre de visualiser leurs progrès en cours de processus. Ces étapes claires nourrissent l'enthousiasme tant chez les professionnels que chez les clients puisque l'évolution devient claire et évidente. Elle facilite aussi la responsabilisation du client.

## Clientèle

Psychothérapeutes et intervenants intéressés à renouveler leur répertoire d'outils d'intervention.

## Durée de la formation

6h sur une journée.

## Objectifs

1. Apprendre à négocier un contrat efficace entre deux ou plusieurs protagonistes vivant un conflit.
2. Apprendre les quatre étapes hiérarchiques pour l'intervention lors de conflits interpersonnels, conjugaux ou familiaux.

3. Reconnaître les stratégies automatiques reliées à chacun des quatre niveaux relationnels.
4. Transmettre des substituts gagnants pour entrer en relation et non en réaction.
5. Transmettre un modèle de gestion de conflit que le client pourra utiliser pour besoins futurs.
6. Faire l'expérience personnelle de certaines de ces techniques.

## **Préalables**

Désir de découvrir de nouveaux outils d'intervention relié aux relations interpersonnelles et à la gestion de conflits. Accepter de vivre les exercices expérientiels prévus au programme.

## **Contenu**

Origine de l'approche d'Impact

Coûts des conflits dans la vie privée

Coûts des conflits en entreprise

Lien entre conflits et burnout

Explication globale de l'échelle 0-10

Zone 0-3

Symptômes communs

Stratégies automatiques habituelles

Stratégies d'intervention conscientes

Importance de limiter les discussions entre protagonistes

Interventions d'Impact et métaphores

Devoirs

Zone 4 à 5

Maintien des stratégies de la zone 0-3

Comment reconnaître la zone 4 à 5

Importance de débiter les discussions entre les protagonistes

Symptômes spécifiques

Interventions d'Impact spécifiques

Devoirs

Zone 6 à 8

Comment reconnaître la zone 6 à 8

Enseignement d'outils de communication

Techniques d'Impact spécifiques

Expériences d'intégration

## Zone 9

Alimenter la relation

L'importance des projets

Au-delà de la communication, l'investissement

Considérations importantes

Résumé, conclusion et questions

## Méthodes ou stratégies pédagogiques

Les exposés magistraux seront ponctués d'exercices de durée variable. Quelques séances de démonstration de 5 minutes réalisées par la formatrice avec un ou des participants volontaires permettront d'illustrer certains des outils présentés. Les participants seront aussi invités à réaliser entre eux des exercices expérientiels et des discussions sur les outils présentés.

## Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

## Bibliographie sommaire

BEAULIEU, Danie. (2010). *Thérapie d'Impact*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact en classe*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Leader d'Impact*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Ça roule: guide pratique pour que tout roule plus facilement à l'adolescence*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes. Montreal, Quebecor.

HALEY, J. (1993). Uncommon Therapy, New York, W.w. Norton and Company.

JACOBS, E.E. (1992). Creative Counseling: an Illustrated Guide, Florida, Par.

JACOBS, E.E., HARVILL, R.L., MASSON, R.L. (2010). Group Counseling: Strategies and Skills.  
Pacific Grove, Brooks/Cole.