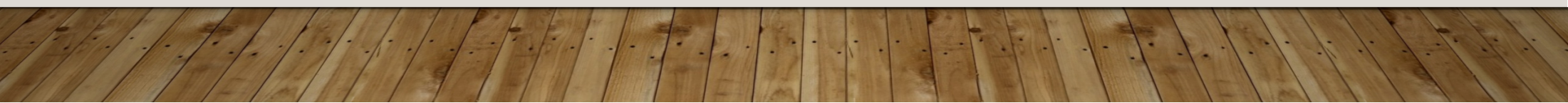


©Alexine Thompson-de Benoit, 2020

THÉRAPIE DE COUPLES ONLINE

DÉFIS ET PARTICULARITÉS

ALEXINE THOMPSON-DE BENOIT, BEN KNEUBÜHLER, MARIE-LAURE DEL VECCHIO



CADRE LÉGAL

- Clarté du cadre et des conditions: consentement éclairé
- Protection des données.
- Plates-formes sécurées:
 - Zoom Business
 - Cisco WebEx
 - Vidyo
 - HinTalk Video
 - Doctolib
 - Werbail
 - Doxy.me
 - Vsee.com
 - Wire.com
 - Skype (autorisé par la FSP mais pas recommandé car ne possède pas un chiffrement de bout en bout)

CADRE LÉGAL

- Lien vers la politique de zoom concernant les données confidentielles:
- <https://zoom.us/fr-fr/privacy.html>
- Importance de continuer à documenter les séances

ÉVALUATION DU RISQUE

- Suicidalité
- Violence
- Troubles Psychiques
- Ressources disponibles?

ASPECTS TECHNIQUES

- Bonne connexion internet, des deux côtés (wifi, sinon hotspot 4G)
- Fermer les autres programmes, redémarrer son ordi
- Importance du setting:
 - Espace privé – confidentialité (pour le couple aussi – enfants)
 - Bon éclairage (attention aux reflets)
 - Espace équipé (eau, mouchoirs, papier, stylo)
 - Désactiver whatsapp, mail, assistants personnels (alexa, siri, google home)
 - Background (mur plutôt que fenêtre, pas de porte derrière soi...)
 - Caméra à la hauteur des yeux (surélever l'ordinateur)
 - Puissance du micro, ou écouteurs
 - Habits professionnels, même à la maison



PAS DE SÉANCES EN PYJAMA!!!

Zoom meeting,
audio only



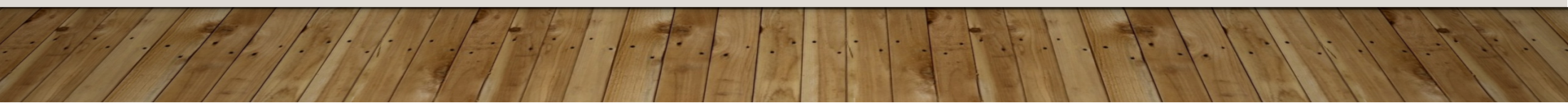
Zoom meeting
with video



Hire Write Talent

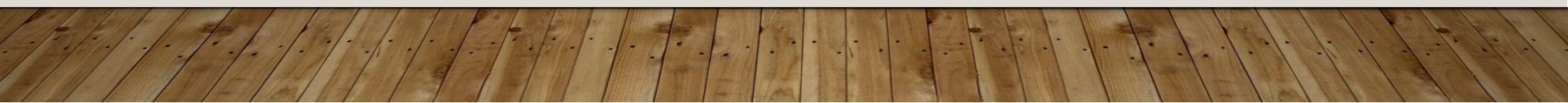
ASPECTS CLINIQUES

- Poser le cadre:
 - Rassurer, expliquer le cadre, la technique, être transparent, valider les craintes
- Expliquer: -
 - - ce que l'on fait
 - - ce qu'ils ne voient pas
 - - pourquoi on interrompt
 - - que faire s'il y a escalade
 - - que faire si perte de connexion wifi
- Aider le couple à entrer dans le setting: lieu confortable, privé, prendre la température, explorer les craintes, les aider à se positionner par rapport à la caméra, et se positionner soi-même de manière à donner confiance.



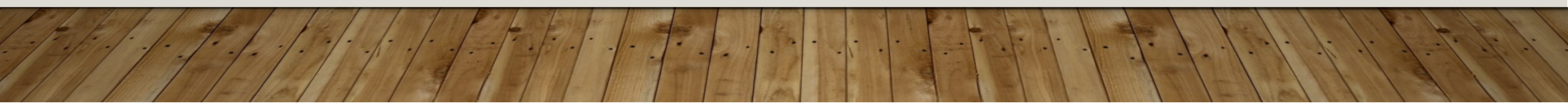
ASPECTS CLINIQUES

- Le Soi du Thérapeute, rester présent:
 - Focus et attention
 - Présence émotionnelle (importance de la voix)
 - Garder notre regard sur eux (et pas sur soi-même)
 - Pauses entre les séances, rester hydraté, stretcher
 - Éviter les distractions pendant les séances



ASPECTS CLINIQUES

- Particularités:
 - Moins accès au non verbal – plus d'accent sur **le verbal** => besoin d'être plus **explicite** et **spécifique** dans les mots, plus **directif** dans les interventions
 - Contact visuel pas exact – importance du placement de l'ordinateur et utilisation des prénoms
 - Mises en Acte: être plus spécifique et directif (pourriez-vous vous tourner vers lui et le regarder, et lui dire...)
 - Mises en Acte quand les deux partenaires ne sont pas dans la même pièce



ASPECTS CLINIQUES

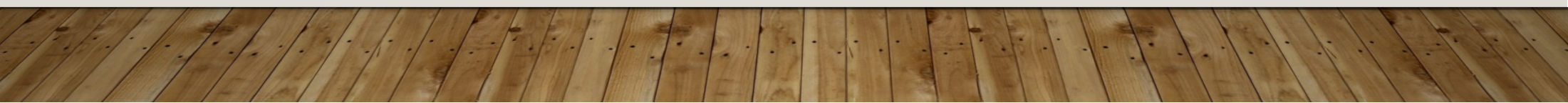
- Avantages de faire de la téléthérapie:
 - Les Mises en Acte se font dans leur environnement naturel, à la maison!!! Génial!
 - Permission d'être plus directif
 - Ils sont dans une situation où ils sont forcés à bien s'entendre, c'est un atout pour le travail thérapeutique

ASPECTS CLINIQUES



- Accéder à l'émotion:
 - Créer un espace favorable en ralentissant
 - Expliciter le moment, l'endroit sur lequel on veut zoomer
 - Nommer le fait qu'ils repartent dans la boucle, remontent dans la tête, etc..., et les ramener tout de suite là où on veut les amener.
 - Processus vs. Contenu

NE PAS LÂCHER SON OS!



2.

©Alexine Thompson-de Benoit, 2020

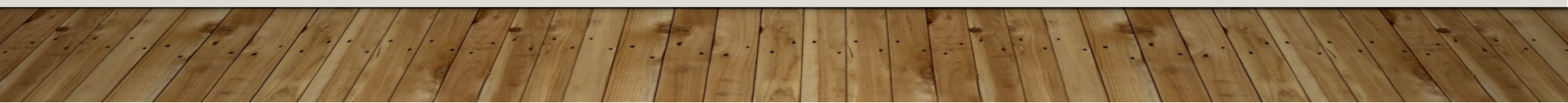
ASPECTS CLINIQUES DÉFIS

- Comment gérer l'escalade entre partenaires?
 - Préparer le terrain
 - Être beaucoup plus ferme et rapide – interrompre – cadrer
 - Se rapprocher de la caméra
 - Utiliser sa voix, les appeler par leurs prénoms, leur demander de vous parler à vous
 - Être conscient de ce qu'ils voient et ne voient pas sur l'écran, s'adapter en fonction (mains)
 - Poser des règles: On finit la séance **ENSEMBLE**



ASPECTS CLINIQUES DÉFIS

- Parlez plus puisque nous ne pouvons pas toucher
- Plus de recadrage. Résumer plus
- Utilisation plus fréquente des noms
- Demandez plus souvent «comment vous allez en ce moment?»
- Si quelqu'un se lève et part, interrompre la séance
- Séparer les partenaires si trop escaladé, et faire un moment de séance individuelle avec chacun, ou chacun dans une pièce sur un ordinateur
- Escalade en fin de séance: donner des consignes pour l'après-séance: distance pendant 20 min, calmer le système nerveux, définir des règles d'interaction.



ASPECTS CLINIQUES

- Terminer la séance:
 - Mouvement 5 du Tango: résumer ce qu'ils ont fait en séance
 - Recadrer le cycle en termes d'attachement
 - Vérifier comment ils ont vécu la séance
 - Un dernier mot avant de terminer?
 - «vous avez suffisamment parlé de vos problèmes, faites une pause»
 - Encouragement pour la semaine

ASPECTS CLINIQUES

- Et pour le thérapeute?
 - Self-care (rythme, nombre de séances, exercice, repos, air frais...)
 - Rester connecté à son réseau
 - Séparer espace de travail et espace de vie
 - Sommeil, alimentation, «loisirs»

