

Phrases-clés en TCÉ pour accéder au vécu émotionnel et l'approfondir

Phrases de publications Facebook rassemblées par Dr. *Dianna Troutt*, LMFT et superviseure accréditée en TCÉ

Avec la contribution de *Silvina Irwin*, psychologue et formatrice accréditée en TCÉ

Traduites et réorganisées par *Karine Tremblay*, sexologue psychothérapeute

- Est-ce que quelqu'un a déjà entendu ta douleur?
- Quelqu'un t'a-t-il déjà vu dans cet état?
- Peux-tu donner une voix à ce ressenti?
- Quel émoji décrirait le mieux ce que tu traverses en ce moment?
 - Si cet émoji parlait, que dirait-il?
- Que fais-tu quand tu as ce ressenti?
 - Quand tu deviens anxieux.se, envahi.e (ou autre émotion secondaire) tu t'éloignes? Bien sûr que tu t'éloignes (ou autre tendance d'action)...Comment est-ce que ça serait si tu ne t'éloignais pas?
 - Quel impact observes-tu sur ta relation lorsque tu t'éloignes?
- Quand tu ressens ceci, peux-tu m'en dire davantage sur comment c'est pour toi?
- Peux-tu m'en dire plus sur cette peur (ou autre émotion primaire)?
- Quel sens donnes-tu au fait que ça se produise encore?
- Et si ça continuait d'arriver, que rien ne changeait, comment le vivrais-tu?
- Quel sens donnes-tu à cette expérience émotionnelle?
- C'est comment pour toi d'avoir besoin d'aide avec ce ressenti et ne pas l'obtenir?
 - Et ça serait comment si ton.ta partenaire était là, avec toi, pour t'aider? Peux-tu l'imaginer?
- Oh, je vois pourquoi tu fais cela (tendance d'action). Ce pas de danse te permet de démontrer que tu te bas aussi pour la relation, que tu t'y sens engagé.e. Wow!
- Alors dans ces moments, tu te dis à toi-même ... (par exemple : ils sont partis, ils ne m'aiment pas, c'est fini, etc.)
- Est-ce que c'est un bon mot pour décrire ce que tu vis? Est-ce que ça a du sens pour toi?
- Te sens-tu encouragé.e à poursuivre lorsqu'il.elle est ainsi à ton écoute?
- Comment ce qu'il.elle exprime/fait en ce moment te soutient alors que tu as mal?
 - Comment est-ce ça aide la guérison de cette partie de toi?
- Qu'aurait-il pu arriver si tu ne lui avais rien dit à ce moment?
- Peux-tu lui parler de cet endroit où tu te situes parfois, à l'intérieur de toi, lorsque tu ressens cette peur?
- Que fais-tu avec cette peur? Comment t'y adaptes-tu?
- Peux-tu me décrire ceci avec une image? Quelle métaphore te vient à l'esprit?
 - Reprendre ensuite cette image pour suivre l'évolution, par exemple : «La pièce noire dans laquelle tu te sentais si perdue.e, sans porte... as-tu pu utiliser la torche, apercevoir une issue?»

Dans le moment présent du processus :

- C'est comment pour toi? Que vis-tu en ce moment?
- Où le ressens-tu dans ton corps? Où est-ce que ça te touche à l'intérieur de toi?
- Qu'est-ce qui monte à l'intérieur de toi au moment où tu me dis cela? Que ressens-tu à l'intérieur de ton corps?
- Est-ce que cette peine (ou autre émotion primaire) te touche maintenant? Peux-tu la sentir à l'intérieur de toi?
- Qu'arrive-t-il en ce moment à l'intérieur de toi qui déclenche cette réaction?
- Je vois la douleur (ou autre émotion soulevée) apparaître dans tes yeux alors que nous parlons de ce moment où tu t'es senti.e si seul.e dans la relation.
- À la suite d'un reflet : «C'est comment pour toi, en ce moment, de m'entendre à voix haute décrire ton expérience?»
- Que se passe-t-il dans ton cœur ici, en ce moment, alors que tu te dis ces choses à toi-même à propos de ta relation?
- Comment interprètes-tu ce que tu vois dans le visage de ton.ta partenaire en ce moment?
 - Quel est le message que tu entends de lui/d'elle en ce moment?

Invitation collaborative à creuser :

- Peut-on faire un petit peu plus de place pour cette partie en toi qui a mal lorsque tu te sens exclu.e par ton.ta partenaire?
- Peut-on apprendre à connaître un peu mieux ensemble cette partie en toi qui est blessée? Je peux voir à quel point cette partie en toi devient douloureuse lorsque tu ressens que tu as perdu ton.ta partenaire.
- Peux-tu rester avec cette émotion dans ton corps en ce moment? Et parler avec tes yeux (ou autre partie du corps où l'émotion se vit). Que disent-ils?
- J'aimerais proposer une hypothèse afin de bien te comprendre. Peux-tu me le laisser savoir si je me trompe et me corriger?
 - Est-ce que c'est bien cela? Est-ce que ça se rapproche de ton expérience?
 - Tu as raison, je n'ai pas bien saisi ton expérience. Peut-on recommencer? C'est important pour moi de bien comprendre.
- Peux-tu imaginer en ce moment ça serait comment si tu ressentais cette même douleur et que ton.ta partenaire était là pour t'aider.
- C'est sécuritaire ici de répondre «je ne sais pas». C'est comment pour toi de ne pas savoir?
 - Et que veux ton cœur en ce moment?
 - Que voudrait dire ton cœur si tu ne ressentais pas cette peur?
 - Qu'as-tu l'impression que ton.ta partenaire pense du fait que tu ne le sais pas?