

## Les éléments de l'émotion: Avancer en se balançant d'un échelon à l'autre sur les barres de singe

Texte rédigé par Jamie Bachman, LCSW et Sarah Ackerman, LMFT, Thérapeutes TCE certifiés

Publié au ICEEFT Community News à l'été 2020

Traduit et adapté par Véronique Franche, PhD CPsych, Thérapeute TCE certifiée

La clarté du Tango organise l'apprentissage et la pratique des thérapeutes. Nous l'avons constaté à maintes reprises dans notre travail en tant qu'aides aux jeux de rôle dans la Formation Avancée, avec nos supervisés, et maintenant dans notre propre formation, *Beyond Core Skills*, développée en collaboration avec la formatrice Becca Jorgensen. Néanmoins, les différents mouvements du Tango peuvent représenter un défi. Nous aimerions prendre un morceau du Tango, le Mouvement Deux du Tango (Assemblage de l'Affect et Approfondissement de l'Émotion Centrale), et utiliser la métaphore des barres de singe, que nous avons trouvée utile pour nous aider à accéder et à travailler avec les "éléments de l'émotion".

Les éléments de l'émotion sont un outil pour nous guider lorsque nous que nous assemblons, distillons (affinons) et approfondissons les émotions. Dérivé à l'origine de la « théorie de l'évaluation de l'émotion » de Magda Arnold dans les années 1960, cet outil est essentiel dans la pratique de la TCE/EFT pour les couples, individus et familles. Ces éléments sont tous des composantes et des moyens d'accéder à l'expérience ressentie de l'émotion.

Les éléments sont: l'indice (déclencheur); la perception initiale, qui est l'évaluation limbique immédiate de cet indice (généralement vécue comme un instinct de « c'est bon/sécuritaire » ou « c'est mal/dangereux »); la réponse corporelle, qui inclut les sensations physiques; la création de sens qui inclut les pensées/attributions que la personne fait de ce qui se passe; et finalement la tendance à l'action. Nous travaillons avec ces éléments tels des blocs de construction dans la première partie du Mouvement Deux du Tango, l'assemblage de l'affect, afin de nous aider à passer à la deuxième partie du Mouvement Deux, l'approfondissement de l'émotion centrale.

Par exemple: « Donc tu vois ce regard tendu sur le visage de ton/ta partenaire (*indice*), et immédiatement tu as la sensation que « Oh, non! » (*perception initiale/évaluation limbique: danger*); ton estomac se serre (*réponse corporelle*) en te disant: « C'est reparti, je ne suis jamais assez bien pour toi! » (*création de sens*); et tu veux te défendre ou quitter la conversation (*tendance à l'action*). »

Cet exemple illustre les éléments de l'émotion qui ont déjà été sollicités, et qui sont en train d'être reflétés et assemblés. Mais cet outil est aussi extrêmement utile pour faciliter l'accès initial. Chaque personne a tendance à avoir certains éléments d'émotion dont il a une conscience immédiate, et d'autres qui sont moins facilement accessibles.

Dans *Beyond Core Skills*, nous utilisons la métaphore d'un ensemble de barres à singe pour enseigner comment assembler les éléments de l'émotion, conduisant à l'émergence d'une émotion plus fondamentale. Cette métaphore est venue à Jamie alors qu'il était à l'aire de jeux avec son jeune fils. Alors qu'il observait à quel point son fils développait de plus en plus de flexibilité et d'agilité avec les barres de singe, il a pensé à la façon dont ses clients développent cette agilité avec leurs propres éléments d'émotion.

Chaque élément de l'émotion peut être considéré comme un échelon sur une barre de singe. Le/la client.e se balance sur une barre de singe jusqu'à ce qu'il/elle soit capable d'attraper la suivante. Mais voici la partie amusante : chacun.e vient avec son propre jeu de barres de singe, dans leur propre ordre. Nous accédons et assemblons plus habilement et facilement lorsque nous respectons l'ordre de leurs barres de singe personnelles.

Voici comment cela fonctionne. Bien que dans le Diagramme 1, les éléments de l'émotion suivent un ordre particulier, l'expérience vécue et la conscience que les gens ont de ces éléments est plus individuelle (voir la photo de la barre de singe). Pour certaines personnes, la barre la plus accessible, et donc le premier échelon de leurs barres de singe personnelles, est le sens qu'elles donnent : « Tu n'es jamais satisfait! » ou « Tu abandonnes toujours au moment où j'ai le plus besoin de toi! ». Pour certaines personnes, c'est leur tendance à l'action: « J'explose, je peux me sentir exploser! » Et pour d'autres personnes, au départ, elles ne voient que ce que leur partenaire a fait (l'indice): « Tu as déversé ta colère sur moi! » ou « Tu disparais à nouveau sur ton téléphone ». Alors que nous considérons souvent que l'indice est l'élément qui arrive en premier, nous avons tous.tes probablement eu des client.e.s ayant de la difficulté à nommer ce qui a spécifiquement déclenché leur réponse émotionnelle, et ce n'est qu'après un certain temps à explorer leurs pensées ou leurs sensations corporelles qu'ils/elles se souviennent soudainement de ce regard sur le visage de leur partenaire, ou de la réaction de leur partenaire, par exemple.

Nous acceptons le jeu de barres de singe de la personne exactement comme il est, et quel que soit l'élément qu'ils/elles peuvent accéder initialement, nous restons avec eux/elles pendant qu'ils/elles se balancent sur cet échelon, en reflétant, validant, normalisant, se syntonisant avec l'expérience de cette barre, jusqu'à ce que suffisamment de sécurité ait été établie pour qu'ils/elles puissent atteindre un autre échelon: « Et que ressens-tu dans ton corps quand tu as la pensée que ton/ta partenaire t'a abandonné.e encore une fois? »

Ou comme il se produit souvent une fois qu'il y a suffisamment de sécurité qui a été établie, l'expérience de se balancer sur cette barre de singe mène la personne à se balancer spontanément vers la barre suivante. Ils/Elles passent de, par exemple, « Elle me répète encore une fois que je suis un échec ! » (*sens*) à « Je me sens juste tellement noué à l'intérieur » (*réponse corporelle*). Le rôle que nous jouons auprès de nos client.e.s au cours de ce processus ressemble beaucoup à celui de l'adulte qui aide l'enfant à apprendre à se balancer sur les barres de singe: nous restons près, nous envoyons des signaux de sécurité de validation et d'encouragement, et nous les aidons à acquérir une expérience de succès, le moment « J'y suis arrivé.e ». Sur les vraies barres de singe, c'est lorsque l'enfant arrive de l'autre côté et ressent le succès et l'achèvement. Avec l'assemblage de l'affect, c'est le moment où le/la client.e s'est fait son chemin dans le processus d'assemblage et fait l'expérience d'être compris.e, et aussi de se comprendre lui-même/elle-même. Lorsqu'il/elle atteint l'autre côté, cette expérience émotionnelle est devenue un tout plus cohérent et le sentiment de clarté et de sécurité qui en découle peut permettre une expansion dans l'émotion centrale précédemment non ressentie, la partie d'approfondissement du deuxième mouvement.

En apprenant à connaître nos client.e.s à l'aide des éléments de l'émotion en tête, nous apprenons quels éléments dans l'expérience émotionnelle leur sont plus accessibles et nous pouvons assembler leurs émotions de manière plus fluide. Savoir quels éléments sont les plus accessibles pour eux ainsi que ceux qui évoquent l'expérience émotionnelle la plus directe est utile au Stade Un et nous aidera aussi énormément à approfondir efficacement dans notre travail de Stade 2.

Bien sûr, certaines personnes ont facilement accès à l'émotion elle-même, qui contient tous ces éléments: « Je me sens tellement en colère. » ou « Ma tristesse et ma peur sont envahissantes. » Ces personnes commencent de l'autre côté des barres de singe, avec un accès à l'expérience directe de l'émotion mais sans l'expérience « Je l'ai ! » d'être compris et de se comprendre elles-mêmes. C'est pourquoi dans l'assemblage d'affect, nous devons les ramener sur leurs barres de singe pour les aider à déconstruire et à reconstruire tous les éléments, en faisant des allers-retours sur les échelons pour les aider à comprendre les expériences qui ont mené à leurs actions dans le cycle négatif, et si l'émotion à laquelle ils accèdent est réactionnelle, comme la colère, à élargir progressivement cet accès par des amorces répétées accompagnées d'acceptation et de validation, de sorte que des affects plus vulnérables puissent commencer à émerger.

En s'attardant avec le/la client.e sur les différents éléments de l'émotion, en se balançant d'une barre de singe à l'autre, nous passons progressivement et naturellement de la première partie du deuxième mouvement de Tango (assemblage de l'émotion) à la deuxième partie (approfondissement de l'émotion centrale). Lorsque nous restons avec



ces éléments, les reflétons et les validons, et que le/la client.e se sent compris.e et commence à vivre une expérience apaisante de « Oui, c'est ça », l'émotion commence à prendre vie, à se développer et à s'approfondir en un affect central vulnérable. Le/La client.e atteint l'objectif de l'autre côté, l'expérience directe de l'émotion elle-même, ainsi qu'une plus grande compréhension et conscience des éléments de cette émotion, acquises au cours du voyage à travers les barres.

Cet outil peut être utilisé exactement de la même manière dans le travail en TCÉ-I : nous acceptons et travaillons avec n'importe quel élément d'émotion auquel le/la client.e peut facilement accéder et nous restons près de lui/elle, le/la soutenant doucement par notre présence solide et notre validation afin qu'il/elle puisse avoir une meilleure « prise » sur cet échelon, ce qui l'aide à se balancer vers la barre suivante. Connaître les autres éléments de l'émotion qui sont initialement hors de la conscience du/de la client.e nous aide à les reconnaître lorsqu'un virage émerge. Lorsqu'un.e client.e commence soudainement à parler de ses sensations corporelles après s'être intéressé.e au comportement d'une autre personne, nous savons qu'il/elle est passé.e à un nouvel échelon, ce qui signifie que son accès est en train de s'élargir. Progressivement, nos client.e.s, qu'ils/elles soient en thérapie individuelle ou conjugale, deviennent plus habiles et plus fluides dans leur propre processus émotionnel et acquièrent la capacité de passer facilement d'un échelon à l'autre, tout en explorant et en organisant leur monde interne.

Les éléments de l'émotion nous offrent de nombreuses façons d'entrer et de travailler avec le monde émotionnel de chaque partenaire. En plus d'élargir une expérience de rigidité ou de fermeture, cela aide également nos client.e.s à faire face à un débordement émotionnel, que celui-ci soit vécu comme une submersion ou un immobilisme. En délimitant les différents éléments, nous ralentissons la trajectoire et rétablissons l'attention du cerveau, c'est-à-dire la capacité à être attentif.ve à l'expérience et à y répondre. De cette manière, les éléments de l'émotion peuvent être utilisés à la fois pour réguler et élargir l'expérience émotionnelle, que nous travaillions avec un couple, une famille ou un individu.

Comme nous pouvons le voir, les éléments de l'émotion sont essentiels dans le processus d'assemblage de l'affect au deuxième mouvement du Tango: accéder à l'expérience émotionnelle et l'organiser. Grâce à ces éléments, nous aidons nos client.e.s à commencer à approfondir leur affect central dans la deuxième partie du deuxième mouvement, et nous les préparons à entamer le troisième mouvement du Tango, au cours duquel ils/elles partagent ce nouvel univers affectif avec les personnes importantes de leur vie.



Eft Québec - thérapie de couple centrée sur l'émotion



[eftquebec@gmail.com](mailto:eftquebec@gmail.com)  
[www.eftqc.com](http://www.eftqc.com)



En utilisant la métaphore des barres de singe, nous pouvons demeurer flexibles avec nos client.e.s. Nous pouvons les rencontrer là où ils/elles sont, en acceptant avec aisance la manière particulière dont ils/elles s'engagent dans leur propre expérience et en les aidant à l'élargir pour qu'ils/elles aient un accès plus complet aux émotions et les comprennent mieux. Lorsqu'ils/elles atteignent l'autre côté des barres, ils/elles peuvent alors partager avec leur partenaire leur nouvelle compréhension de leur monde interne. Avec notre aide sur les barres de singe, ils/elles développent de nouvelles compétences, et cette nouvelle agilité émotionnelle les encourage à envoyer des signaux émotionnels clairs, faisant avancer le couple vers l'objectif d'un lien sécurisant.

**Texte publié au ICEEFT Community News à l'été 2020**

<https://members.iceeft.com/wp-content/uploads/2020/07/nlissue46.pdf>