

Tisser « l'en dedans » et « l'entre nous » : La tapisserie intra-psychique / inter-personnelle de l'EFT

Texte écrit par Lorrie Brubacher M Ed, LMFT

Publié au ICEEFT Community News à l'Hiver 2009/2010

Traduit par Caroline Gasparetto, D.Ps. et révisé par Fannie Carrier Emond, PhD

Chaque étape du modèle EFT contient un assemblage continu entre les dimensions intrapsychiques et interpersonnelles et leurs impacts réciproques. En suivant la métaphore de la boucle de l'infini, tout le processus EFT consiste à tisser une trame entre l'expérience interne de chaque personne en regard de son attachement et les réponses interpersonnelles qui sont déclenchées par cette expérience et la modifient en retour.

Nous disposons d'outils pour entendre et travailler de façon consciente avec ce flux intra/inter-personnel. Ces outils permettent de tisser la tapisserie relationnelle tout en demeurant collé à l'expérience subjective.

1. Ce qu'il faut écouter :

Accordez-vous à l'expérience émotionnelle de chaque partenaire dans le moment présent avec le cadre de l'attachement. Demandez-vous : "Quelle est l'expérience émotionnelle de chacun d'eux dans leurs tentatives frustrées d'être accepté et connecté de manière sécurisante? (p. ex., Elle est très frustrée par la distance qui les sépare. Elle doit se sentir seule et souffrir. Il nie que quelque chose le dérange, il a l'air nonchalant. Il doit se sentir également seul et perdu - il est insupportable pour lui d'entendre qu'il la déçoit.)

2. Ce qu'il faut faire :

Pendant que vous écoutez, notez ou soulignez mentalement les termes et métaphores évoquant l'attachement utilisés par vos clients. Cela vous aidera à garder le focus, à travers le contenu, sur les fils d'attachement les plus saillants (par exemple, "Je n'arrive pas à l'atteindre. Il est toujours dans le brouillard." "Il était mon meilleur ami." "Je ne suis jamais assez bien !" "Je ne fais que m'anesthésier pour ne plus entendre ses plaintes." "Je me suis enfoncé dans un trou si profond qu'aucune échelle ne peut m'en sortir.").

3. Formulez vos réponses :

i. Dans votre réponse verbale, commencez par "rejoindre" chaque partenaire dans son expérience du moment présent (là où il se trouve sur la boucle de l'infini). Utilisez des répétitions empathiques et des reflets simples. L'outil caractéristique des thérapeutes expérimentés, connu

sous le nom de méthode RISSSC, vous sera utile ici. Utilisez les répétitions, l'imagerie, quelques mots du client, lentement, simplement, sur un ton doux. ("Perdu et tout seul." "Je n'arrive pas à trouver un moyen de l'atteindre." "Vous avez l'impression d'être dans un trou très, très profond." "C'est tellement difficile pour vous de la comprendre, que vous vous dites qu'elle est folle.") N'oubliez pas que le rythme et le ton que vous utilisez font toute la différence.

ii. Suivre le flux *intra* et *inter* : Tissez l'expérience émotionnelle interne (par exemple, les émotions réactives secondaires automatiques et les peurs primaires d'abandon ou de rejet) avec les comportements extérieurs de poursuite ou de retrait (par exemple, les expressions faciales, le ton de la voix, les critiques, le silence, etc. Pour ce faire, utilisez le *reflet*, la *validation*, les *questions* et les *réponses évocatrices*.

Validez l'histoire de chacun, - le vécu de chacun dans la boucle de l'infini - comme étant une réponse compréhensible à leur expérience par rapport à partenaire. En retour, validez l'expérience très différente et tout aussi compréhensible de l'autre partenaire.

Les *questions évocatrices* incitent la personne à explorer et à distiller son expérience ou ses réactions à l'égard de son partenaire. (Par exemple, lorsque vous entendez ce ton dans sa voix, que se passe-t-il chez vous ? "Que faites-vous habituellement à ce moment-là ?")

Tissez plus en profondeur avec des conjectures empathiques en remarquant les comportements non verbaux et peurs typiques d'attachement qui semblent être à la frontière de leur expérience consciente (par exemple, suggérez timidement : "Vous haussez les épaules et vous vous éloignez - presque comme s'il était plus sûr de ne pas demander ce que vous voulez ? Vous préférez prendre soin de vous tout seul plutôt que de risquer demander et de subir son rejet. C'est ça ?")

iii. Invitez et guidez les partenaires à commencer à tisser leur propre nouvelle tapisserie, en utilisant les outils de mise-en-acte et de restructuration directive. (Par exemple : "Pouvez-vous vous tourner vers elle et lui dire à quel point il est effrayant d'avoir envie d'être proche d'elle ?") Choisissez des mises-en-acte adéquates pour aider les partenaires à "s'approprier" de leur expérience face à leur partenaire.

iv. Assurez-vous que vos réponses correspondent au stade et à l'étape dans lesquels vous êtes en train de travailler: Lors du stade 2 de l'EFT, les événements de restructuration de l'attachement puisent plus profondément dans la trame intrapsychiques des émotions d'attachement primaires. Toujours en utilisant le style RISSSC, le thérapeute utilise les outils de base tels que les reflets, les réponses évocatrices, les conjectures empathiques et les mises en acte pour orchestrer les événements restructurants : les partenaires sont amenés à exprimer de façon explicite leurs peurs et leurs besoins liés à l'attachement (besoins de réassurance,

d'acceptation, de confiance, d'arrêter d'attaquer, etc.). Ce sont ces fils intrapsychiques qui sont à l'origine de nouvelles interactions de connexion et de sécurité entre les partenaires. Dans le stade 3, le thérapeute a la tâche gratifiante de remarquer, d'évoquer et de refléter au couple la nouvelle tapisserie relationnelle qu'ils consolident à travers chacune de leurs interactions sécurisantes.

Obstacles qui empêchent de tisser en douceur entre ces deux dimensions :

1. Se laisser distraire par le contenu : Cindy et Ivan présentent fréquemment leur cycle négatif en se disputant sur les styles parentaux. Le thérapeute qui est distrait par le contenu de l'histoire s'éloigne de la danse d'attachement entre les partenaires, perdant de vue la trame des impacts internes et interpersonnels nécessaire pour désamorcer et transformer les peurs d'attachement en lien sécurisant.

2. Plonger trop rapidement dans des conjectures sur les émotions primaires : Les clients peuvent se conformer à vos suggestions à un niveau cognitif si vous approfondissez les couches trop vite (par exemple, en passant rapidement de la frustration secondaire ou de l'engourdissement aux peurs primaires). Cependant, s'ils ne sont pas émotionnellement engagés pendant le dévoilement des émotions et besoins primaires qui sous-tendent les réactions secondaires de protection, ils ne peuvent pas s'engager dans les événements restructurant de la thérapie.

3. L'omission du cadre d'attachement à n'importe quelle étape a pour effet de diluer l'efficacité de la thérapie. Sans le cadre d'attachement qui relie l'expérience émotionnelle interne aux réactions du partenaire, le thérapeute tâtonne, sans patron pour le guider dans le tissage d'une tapisserie relationnelle sécurisante.