

Façonner ("SHAPE") des rencontres interpersonnelles engagées

Texte rédigé par Lorrie Brubacher

Publié au ICEEFT Community News en février 2022

Traduit par Véronique Franche, PhD CPsych

Traditionnellement désignée comme une mise en acte en thérapie de couple, cette intervention de restructuration de base est également connue dans toutes les modalités de l'EFT avec les couples, les individus et les familles comme une rencontre engagée. Les rencontres interpersonnelles sont des dialogues spécifiques façonnés de manière prévisible par le thérapeute dans ce qui est connu comme le mouvement 3 du Tango EFT. Dans toutes les modalités de l'EFT, les rencontres engagées sont essentielles pour façonner des expériences émotionnelles correctrices qui créent un changement durable.

Cette boîte à outils se concentre sur le mouvement 3 du Tango EFT, avec des mini-mouvements élucidés par l'acronyme SHAPE. La nature prévisible de la façon de façonner les rencontres fournit un guide solide pour une tâche qui, pour de nombreux thérapeutes et clients, peut sembler intimidante au départ.

Il y a deux implications cliniques de la science de l'attachement qui informent et orientent les thérapeutes EFT. Tout d'abord, l'émotion—la cible et l'agent du changement dans l'EFT—fonctionne simultanément comme un puissant processus intrapsychique et interpersonnel qui peut être mobilisé pour créer le changement. Deuxièmement, ce changement est intrinsèquement interpersonnel par nature et est façonné par des messages émotionnels partagés en dialogue avec l'autre. En partant de la nature fondamentalement interpersonnelle des événements de changement en EFT, les outils de SHAPE apportent vie, profondeur et utilité à ce processus.

L'acronyme SHAPE, qui guide le thérapeute EFT dans le modelage des rencontres, est brièvement illustré ci-dessous avec Maya, une cliente adulte qui lutte contre l'anxiété et la peur du jugement dans ses relations. Une image troublante de son enfance refait surface alors qu'elle s'efforce de construire une meilleure relation avec sa mère, l'un de ses principaux soutiens.

Mouvement 3 du Tango EFT – Façonner (« SHAPE ») des rencontres engagées

Le texte ci-dessous est constitué des paroles du thérapeute, souvent en voix interposée (proximité du dialogue au « je »).

Simplifiez, Affinez le message à partager (de l'anglais « Simplify, Sharpen ») :

Tu m'as fait peur maman - tu étais bruyante et en colère et j'étais toute seule—apeurée et seule et tu n'étais pas là pour moi!

Rhaussez/Amplifiez l'expérience émotionnelle du message (de l'anglais « Heighten ») :
(RRISSCC : répétant l'indice et la poignée émotionnelle dans les mots du/de la client.e; ralentissant, simplement, spécifiquement, calmement).

Texte publié au ICEEFT Community News en février 2022

<https://www.lbrubacher.com/wp/wp-content/uploads/Brubacher-2022-SHAPE-encounters.pdf>

Tu cries—moi si seule, si apeurée, me cachant sous le lit—craignant ta colère et ton jugement.

Anticipez la rencontre avec l'autre :

Peux-tu fermer les yeux et imaginer ta maman? À quoi ressemble-t-elle? Qu'est-ce qui remonte en toi lorsque tu la vois dans ton imagination? Peux-tu t'imaginer lui dire: "J'avais tellement peur—de t'entendre crier, je me sentais si seule, j'avais tellement peur de ta colère et de ton jugement."

Dirigez le/la client.e au message Présent.

Dis-lui maintenant : "Tu m'as fait peur, maman, tu étais bruyante et en colère et j'étais toute seule – apeurée et seule et tu n'étais pas là pour moi!"

Engagez – Ré-Engagez, recentrez, tranchez plus finement. (Si le/la client.e hésite par crainte que son parent ne se sente mal, tranchez plus finement).

Il est difficile de lui dire quand tu l'imagines avec un air si triste et honteux. Peux-tu lui dire : "C'est très difficile de te partager à quel point tu m'effraies quand je vois la honte sur ton visage"?

Mouvement 4 du Tango EFT – Traiter la rencontre

Traiter avec le/la client.e :

Comment est-ce que c'est / qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de toi quand tu dis, "Maman tu m'as fait peur—tu étais bruyante et en colère et j'étais toute seule. Je me cachais et j'étais seule!"? (Répétez le message principal divulgué).

Traiter la façon dont le/la client.e imagine que l'autre lui répond :

Comment ressens-tu l'image de ta mère lorsqu'elle entend sa fille lui dire si courageusement à l'instant: "Maman, tu m'as fait peur—tu étais bruyante et en colère et j'étais toute seule. Je me cachais et j'étais seule!"?

Puisque tous les mouvements du Tango de l'EFT sont orientés vers des expériences émotionnelles correctrices qui sont façonnées par le dialogue interpersonnel avec le mouvement 3 du Tango EFT, les outils de cette boîte à outils supposent une aisance dans les autres mouvements du Tango de l'EFT. Les autres mouvements du Tango sont les compléments du mouvement 3 du Tango de l'EFT.

En d'autres termes, vous devez avoir des outils bien perfectionnés pour refléter le processus actuel (mouvement 1 du Tango EFT), avec une conscience vive du lien entre les indices typiques de menace d'attachement et les tendances à l'action réactives. Vous devez également vérifier que vous êtes habile à utiliser les outils du mouvement 2 du Tango EFT pour assembler et relier les éléments de la cascade d'émotions qui se déploie rapidement: les indices de menace d'attachement; l'hyperactivation corporelle ressentie; la création de sens; et les émotions réactives/impulsions d'agir. Relier ces éléments pour accéder et amplifier la peur primaire

d'attachement qui a été perdue de vue pendant ce processus rapide d'autoprotection est un outil essentiel du mouvement 2 du Tango EFT, nécessaire pour choisir et façonner les rencontres.

Pour maximiser l'expérience émotionnelle correctrice d'une rencontre interpersonnelle, enchaînez le mouvement 3 du Tango avec le mouvement 4 du Tango, en traitant l'impact du moment de contact interpersonnel. La rencontre est traitée d'abord avec la personne qui a divulgué le message et ensuite avec le destinataire ou le destinataire imaginé du message. Le plus souvent, la personne qui a transmis le message est invitée, tout d'abord, à s'attarder, à remarquer intérieurement ce qu'elle a ressenti en exprimant ce message à voix haute à l'autre, puis elle est invitée à exprimer ce qu'elle a ressenti en partageant cette déclaration. Suivant le processus lent et intentionnel de partage de ce message, celui qui a reçu le message est invité à décrire ce qu'il a ressenti en le recevant. Si le destinataire est un autre imaginaire comme dans la TCÉ-I (EFIT, en anglais), la réponse imaginaire de l'autre est traitée. L'approfondissement du niveau d'expérience émotionnelle est le plus efficace dans le mouvement 4 du Tango lorsque le thérapeute répète et répète encore le message central qui vient d'être partagé.

Le mouvement 5 du Tango—intégrer et valider—implique la célébration, l'intégration et le résumé des expériences émotionnelles correctrices et consolide la rencontre dans le processus de changement du/de la client.e, que ce.tte dernier.e soit un individu, un couple ou une famille.

Des exemples d'outils de cette boîte à outils sont illustrés dans la rencontre TCÉ-I (EFIT) ci-dessous, ainsi que dans mon analyse de la séance du Dr T.Y. Wong sur la TCÉ-F (EFFT), dans une autre partie de cette infolettre. Bien que les exemples donnés soient ceux de la TCÉ-I et de la TCÉ-F, le processus s'applique également à la thérapie de couple.

Une rencontre TCÉ-I avec un autre imaginaire que le client est terrifié de voir:

George (nom fictif) s'identifie comme neurodivergent. C'est un homme blanc d'une quarantaine d'années qui a grandi en Amérique du Sud et est revenu dans son pays d'origine, le Canada, alors qu'il était encore adolescent. Il a séjourné en prison pour sa responsabilité dans la mort de son ami qui a été tué alors que George conduisait en état d'ébriété. Des décennies plus tard, alors qu'il est confronté au deuil de la séparation d'avec sa partenaire de longue date, il entreprend une thérapie pour faire face aux impacts des traumatismes qu'il ressent comme envahissants et qui l'empêchent d'atteindre ses objectifs. En plus du traumatisme de son séjour en prison, soumis à des personnes hostiles qui n'avaient pas son meilleur intérêt à cœur, il vivait avec le poids de la responsabilité de la mort de son ami. En outre, il luttait contre les souvenirs d'autres traumatismes et expériences de la mort. Il se sentait particulièrement hanté pendant des décennies par la terreur de se souvenir un jour consciemment de ce à quoi ressemblait son ami sur le lieu de l'accident.

Les six premières heures de thérapie comprenaient plusieurs rencontres avec son ami, tel qu'il s'en souvenait vivant, mais celle-ci était sa première rencontre avec l'image de son ami mort sur le lieu de l'accident. Voici les mots du thérapeute, qui ont façonné la rencontre avec cet autre imaginé—la plupart sont des réflexions à la première personne, par voix interposée, afin d'amplifier l'expérience du moment présent du client.

Mouvement 3 du Tango de l'EFT – Façonner (« SHAPE ») la rencontre

Simplifiez, Affinez le message à partager.

Thérapeute : *Pendant des décennies, j'ai été terrifié à l'idée d'affronter ce qui s'est passé! Je sais que tu as subi un traumatisme majeur. Je suis rempli de terreur! J'ai refoulé tout souvenir possible de cette nuit-là pendant des décennies!*

Rhaussez/Amplifiez l'expérience émotionnelle du message (de l'anglais « Heighten ») :
(RRISCC : répétant l'indice et la poignée émotionnelle dans les mots du/de la client.e; ralentissant, simplement, spécifiquement, calmement).

Thérapeute : *J'ai toujours voulu être une personne qui ne causait pas beaucoup de dégâts dans ce monde—qui ne faisait pas de mal aux autres... et pourtant je me sens responsable de ta mort. Je conduisais cette voiture! Je te vois là, allongé sur le sol et je suis tellement désolé!*

Anticipez la rencontre avec l'autre.

Thérapeute : *Peux-tu fermer les yeux et imaginer Todd sur le sol? Peux-tu entendre les mots qu'il a prononcés lors de ces conversations imaginaires que tu as eues avec une image de lui? Quand tu lui as dit à quel point tu étais désolé et qu'il t'a répondu "Moi aussi, je voulais aller boire". On buvait tous les deux. Je ne t'en veux pas." Peux-tu ressentir ce serrement dans ta poitrine en ce moment? Peux-tu lui dire à nouveau : "Je vois à quel point tu es blessé—je vois que tu es mort—et je suis tellement désolé!"?*

Dirigez le client au message Présent.

Thérapeute : *Peux-tu lui dire: "Je me sens responsable—je suis responsable et je suis vraiment désolé! J'ai toujours voulu être un gentil jardinier et ne pas faire ce genre de mal. Je sais que tu n'as aucune méchanceté à mon égard mais je suis tellement désolé et rempli de chagrin et de remords!"?*

George à son ami décédé: *Je me sens très mal d'avoir conduit en état d'ébriété. Je me sens très mal. Je me sens responsable. Et maintenant, je peux ressentir le chagrin de cela... Je me sens mal pour ce qui s'est passé. Je ressens de la tristesse maintenant—pas de la honte—tellement triste que tu sois mort!*

Engagez – Ré-Engagez, recentrez, tranchez plus finement. (Si le/la client.e hésite par crainte que l'autre ne se sente mal, tranchez plus finement).

Thérapeute: *Avant, tu craignais que la tristesse soit trop grande, qu'elle te submerge, et maintenant la tristesse est importante pour toi, oui? Maintenant, tu es capable de regarder clairement la scène de la mort de Todd, de ressentir la perte et de savoir que tu es sur la voie pour devenir la bonne personne que tu veux être. Peux-tu lui dire ça aussi - comment le fait de ressentir la tristesse et le chagrin commence à t'aider?*

Mouvement 4 du Tango EFT, Traiter la rencontre

Premièrement, traitement avec George qui vient de partager :

Thérapeute : *Comment tu te sens alors que tu te situes dans cette scène? Que se passe-t-il à l'intérieur de toi pour que tu répètes, et cette fois-ci directement à lui sur le sol, « Je me sens responsable. Je suis tellement désolé! » Qu'est-ce que tu ressens en lui disant, « Je suis tellement désolé! Je suis si triste que tu sois mort! » Que se passe-t-il dans ton corps en ce moment? (Répétition du message principal divulgué.)*

Georges : *Je vais bien! Je n'ai pas cette sensation de serrement que j'ai normalement. Je suis très triste, mais je n'ai pas cette... je n'ai pas ce serrement. C'est un peu comme si je me libérais d'un poids. (Changement dans le ressenti corporel.)*

Deuxièmement, traitement de la réponse de l'autre imaginé :

Thérapeute : *Quel message perçois-tu à travers cette image de Todd qui dit : "Je suis responsable et je suis tellement désolé!"?*

George : *Juste de l'affection. Je sens notre affection l'un pour l'autre. Il n'a aucune méchanceté. Je me sens plus léger que je ne l'ai été depuis longtemps!*

Bien qu'il n'y ait pas ici d'exemple de rencontre avec un autre abusif, les outils des mouvements 3 et 4 du Tango, renforcés par les mini-mouvements incarnés par l'acronyme SHAPE, sont aussi facilement applicables aux rencontres interpersonnelles avec des autres abusifs imaginaires en TCÉ-I. Une différence significative est que lors du modelage d'une rencontre avec un autre abusif, le/la client.e a la possibilité de dire clairement qu'il/elle ne veut pas entendre la réponse de l'image de l'autre. Au stade 2, les métamorphoses dans la vision de soi comme aimable, digne et cohérent, et la vision de certains autres comme fiables et dignes de confiance sont façonnées par des rencontres transformatrices. Un.e client.e est encouragé.e à dire clairement et en toute sécurité à un autre agresseur à quel point le traitement qu'il/elle a subi était totalement inadéquat. Il/elle est encouragé.e à affirmer qu'il/elle tient l'autre entièrement responsable, à nommer les reproches et la colère qu'il/elle ressent à son égard, et à affirmer sa propre valeur. Ce faisant, il/elle est capable de distinguer l'autre agresseur des autres personnes sécuritaires et fiables, et de retrouver un sentiment de sécurité et de valeur face à cet abus.

La nature prévisible de la façon de façonner (« SHAPE ») et de traiter les rencontres engagées fournit aux thérapeutes les outils pour façonner les rencontres interpersonnelles qui sont au cœur du changement dans l'EFT, à travers toutes les modalités de la TCÉ-I, de la TCÉ-F et de la TCÉ-C.

Visitez www.steppingintoef.com pour des exemples de vidéos pour façonner des rencontres en TCÉ-C et TCÉ-I.

Lorrie Brubacher, M.Ed, LMFT (NC) RMFT
Thérapeute, superviseure & formatrice EFT, Carolina EFT Center