

L'esprit d'un débutant : Comment rester sur la bonne voie

Texte écrit par Irina Wen, PhD

Traduit par Nancy Smith, PsyD et révisé par Véronique Franche, PhD

« Conseil d'un débutant : Ne jugez jamais votre potentiel en fonction de votre premier essai. » - Chip Gaines

Être un quelconque débutant peut être à la fois excitant et effrayant. Lorsqu'il s'agit d'accroître nos compétences et nos connaissances, le chemin de l'apprentissage n'est pas linéaire : L'excitation peut être rapidement remplacée par l'anxiété et la gêne, qui peuvent ensuite laisser place à des moments de confiance et d'espoir. Tout thérapeute peut constater que des périodes de clarté au niveau de la compréhension du modèle peuvent être entrecoupées de moments de confusion et de découragement. Après plusieurs années à apprendre le modèle de la TCÉ (EFT), à l'enseigner et à superviser de nombreux cliniciens qui se lancent dans leur parcours en TCÉ (EFT), je demeure toujours humble et inspirée par le courage de l'esprit du débutant.

Je me souviens de ma première formation de base en TCÉ (EFT), un stage externe à New York avec Sue Johnson, et de toutes les formations qui ont suivies. C'était un sentiment de retrouvailles pour moi. Le modèle résonnait à un niveau viscéral, ainsi qu'au niveau de la compréhension intellectuelle et cognitive. Il parlait à la fois à mon cœur et à mon cerveau. Il faisait tout simplement du sens ! À l'époque, je commençais à travailler avec des couples et des familles et je recherchais un modèle pour me guider.

Mais la TCÉ (EFT) allait bien au-delà de la thérapie de couple, changeant ma façon de voir la psychothérapie dans son ensemble. Elle redéfinissait mon idée de la santé mentale et du chemin à parcourir pour y parvenir. Avant de découvrir la TCÉ (EFT), j'avais une formation approfondie en psychothérapie psychodynamique, ainsi qu'avec des modèles thérapeutiques validés empiriquement, comme les thérapies cognitive-comportementales. Pourtant, en entrant dans un monde où les approches humanistes et expérientielles, et la science de l'attachement fusionnaient, j'ai insufflé à mon travail une profondeur et une richesse que je n'avais jamais connues auparavant. En revenant à mon bureau après les formations, je me souviens cependant avoir été confrontée au drame réel des couples avec lesquels je travaillais et m'être rapidement sentie perdue et découragée. « Ce modèle est-il vraiment pour moi ? Est-ce qu'il fonctionne vraiment ? » me suis-je demandé, alors que des sentiments de doute éclipsaient mon excitation initiale.

Texte publié au 50ème ICEEFT EFT Community News à l'Été 2021

<https://members.iceeft.com/wp-content/uploads/2021/07/nlissue50.pdf>

George Fallor nous rappelle que « ce modèle gagne votre confiance ». Je transmets ce message aux thérapeutes que je supervise lorsque je les guide dans l'apprentissage du modèle de la TCÉ (EFT). Lorsque nous commençons l'apprentissage du modèle, nous devons nous rappeler qu'il y a beaucoup à maintenir en équilibre. Nous ressentons la pression de nous souvenir des Stades et des Étapes, ainsi que des mouvements du Tango, de mémoriser les différents types d'interventions et le RISSSC, de déterminer qui est le partenaire en poursuite et qui est le partenaire en retrait, de suivre le cycle et de faire en sorte que les partenaires s'unissent contre celui-ci. Et pour couronner le tout, nous voulons que tout cela ait l'air naturel ! On peut avoir l'impression de jongler avec dix balles et aucun d'entre nous n'est vraiment gracieux au début.

Il n'est pas surprenant que de nombreux thérapeutes débutants dans la TCÉ (EFT) rapportent se sentir anxieux, gênés, ou même honteux de leur travail et de leur capacité à appliquer le modèle. Au fil de mon expérience avec la TCÉ (EFT), j'ai remarqué que peu importe qu'un thérapeute ait ou non plusieurs années de formation et d'expérience dans le domaine, se lancer dans la TCÉ (EFT) et apprendre à l'appliquer et, plus important encore, à incarner l'esprit, peut être très difficile. J'entends sans cesse des thérapeutes dire à quel point le modèle leur semble facile au début et combien il leur est difficile de l'appliquer une fois qu'ils sont en présence de leurs couples.

Nous sommes tous passés.es par là et nous sommes ici pour nous soutenir mutuellement. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour les moments de découragement afin de vous aider à demeurer sur la voie. La récompense à demeurer sur la voie de la TCÉ (EFT) et de découvrir son efficacité en vaut la peine! Le modèle gagne notre confiance et nous permet de faciliter et d'assister aux moments les plus puissants du lien humain et de la connexion.

1. Si vous rencontrez des difficultés, si vous doutez de vous, si vous n'avez pas confiance en vos compétences de thérapeute en TCÉ (EFT), rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.e ! Tout le monde a vécu ce que vous traversez.
2. Lorsque vous vous sentez dépassé.e et perdu.e durant la séance, prenez un moment, faites une pause et ancrez-vous. Vous pouvez dire à votre couple: « Il se passe beaucoup de choses en ce moment et vous semblez tous deux en grande détresse. Il semble que nous soyons en plein milieu de ce cycle négatif. Prenons un moment pour respirer et faire une pause avant de nous y attaquer à nouveau ». Une fois que vous ayez respiré, pensez à ce qui se passe dans la séance en termes de cycle négatif. Lorsque vous vous sentez prêt.e, remontez sur la piste de danse de la thérapie et commencez à refléter le processus et à suivre le cycle, ce qui vous amène au premier mouvement du Tango de la TCÉ (EFT). Ensuite, poursuivez avec les mouvements du Tango comme feuille de route pour la séance.
3. Trouvez du soutien! Il est très difficile d'apprendre ce modèle en solitaire. Je vous encourage donc à apprendre avec un ou deux collègues pratiquant la TCÉ (EFT). Connectez-vous à la communauté TCÉ (EFT) mondiale et à votre communauté locale pour trouver du soutien. Les groupes de supervision peuvent

aussi être un excellent endroit pour se sentir vu.e et validé.e dans votre cheminement, et pour pratiquer vos compétences en TCÉ (EFT).

4. Regardez des vidéos de séances de TCÉ (EFT) - celles de thérapeutes et de formateurs TCÉ (EFT) plus expérimentés, ainsi que les vôtres. Je pense que nous pouvons tous regarder les vidéos de Sue Johnson beaucoup plus facilement que notre propre travail. Regarder nos vidéos et les montrer à nos pairs.es ou à nos superviseurs.es peut être terrifiant. Toutefois, le processus de désensibilisation et d'habituation à une expérience terrifiante est une expérience réelle, donc utilisez le processus neurobiologique à votre avantage et commencez à écouter/regarder vos bandes audio/vidéo. Ça s'améliore avec le temps, je vous assure!

5. Permettez à votre voix TCÉ (EFT) unique d'émerger lentement. N'oubliez pas qu'il y a de nombreuses façons d'être un.e thérapeute TCÉ (EFT). C'est bien d'être inspiré.e par les thérapeutes TCÉ (EFT) que vous observez, cependant vous n'avez pas à devenir et ne pouvez pas être comme eux. Je vous suggère de vous exposer autant que possible à différents.es thérapeutes et formateurs.trices expérimentés.es pour découvrir l'étendue des styles thérapeutiques dans la quête du vôtre.

6. Étudiez la carte de la TCÉ (EFT) et affichez-vous des panneaux pour vous aider à naviguer. Quand j'étais au début de mon apprentissage de la TCÉ (EFT), j'affichais les Stades et les Étapes dans mon bureau à un endroit où je pouvais rapidement y jeter un coup d'œil et m'ancrer. Je révisais fréquemment les interventions et des exemples de ces interventions pour m'aider à pratiquer le langage de la TCÉ (EFT). Vous pouvez également vous inscrire des rappels en plus de vos notes sur le processus par rapport à votre objectif pour la prochaine séance en fonction de la dynamique du couple et du progrès de la thérapie (p.ex. se connecter davantage au partenaire en poursuite, les aider à entrer en contact avec l'émotion primaire, en cas de doute –utiliser le TANGO, valider, utiliser RISSSC).

7. Il est également important de se rappeler et d'explorer comment les émotions et les besoins d'attachement s'expriment de différentes façons à travers différentes cultures et identités.

8. Restez inspirés.es! La formation continue peut aider l'inspiration à surpasser le découragement. Il y a plusieurs types de ressources en TCÉ (EFT), certaines gratuites, d'autres payantes : Podcasts, Chaînes YouTube, articles, livres, séminaires, webinaires et formations. S'immerger dans le monde de la TCÉ (EFT) vous aidera à vous sentir connecté.e au modèle et à la communauté.

Irina Wen, PhD

Thérapeute EFT et Superviseure à New York, NY