

Se syntoniser avec bienveillance en Thérapie centrée sur l'émotion (TCÉ/EFT) grâce modèle « CARE »

Texte rédigé par Leanne Campbell, James Furrow, Zemed Berhe, Feion Villodas & Sue Johnson
Publié au ICEEFT Community News en février 2022
Traduit par Véronique Franche, PhD CPsych

Le/la thérapeute¹ EFT se concentre sur l'histoire de la relation et de l'attachement comme une fenêtre permettant de comprendre les stratégies répétitives que les individus, les couples et les membres de la famille utilisent pour répondre aux menaces à leur sentiment de sécurité. En tant que consultant en processus, le thérapeute tient également compte de l'expérience vécue ici et maintenant et de la façon dont ces stratégies répétitives se manifestent en séance, y compris dans la relation avec le thérapeute. Le modèle CARE est né de la consultation de cas et de discussions continues entre les cinq auteurs, dans le but premier d'attirer davantage l'attention sur le contexte et de l'intégrer plus formellement dans notre travail. Facilement identifiables par l'acronyme CARE, les dimensions du Contexte, de l'Attachement, de la Relation (alliance thérapeutique) et de l'Émotion (voir également Johnson & Campbell, 2021; Furrow et collègues, 2021) sont considérées comme centrales dans notre travail. Dans cet article, nous utilisons le modèle CARE pour mettre en évidence et illustrer la façon dont le thérapeute EFT s'accorde et se recentre en début de suivi, en demeurant à l'écoute et engagé dans ces quatre dimensions au fur et à mesure que le processus thérapeutique se déploie. Chaque dimension est résumée ci-dessous avec un exemple pour illustrer comment l'approche CARE est appliquée.

CONTEXTE

En tant qu'auditeurs curieux et ouverts, les thérapeutes EFT cherchent à se joindre aux clients pour explorer leur expérience, passée et présente, qui comprend leur contexte intergénérationnel et socioculturel élargi. L'optique du C ou Contexte comprend diverses facettes qui façonnent l'identité et la position sociale, y compris l'identité (p.ex., la race, l'ethnicité, la spiritualité, la religion, le genre, la sexualité), l'environnement (p.ex., socio-économique, professionnel/organisationnel, le voisinage), et les expériences qui y sont apparentées (p.ex., la stigmatisation, le racisme, le sexisme et la discrimination). Le contexte n'est pas une liste de vérification des domaines à couvrir, mais plutôt une lentille à travers laquelle écouter et apprendre. Le thérapeute acquiert une vision de l'histoire personnelle de son client, "son histoire", telle qu'elle a évolué dans le temps. Le contexte se révèle dans les riches descriptions de "ma vie".

"Je ne sais pas qui je suis". C'est ce que partage Yezda au début de sa thérapie. Sur le point de se marier et de fonder une famille, Yezda commence à voir plus clairement comment ses efforts pour oublier son passé ont un impact sur ses aspirations pour l'avenir. Elle se sent incertaine de sa capacité à être parent. Elle a une certaine conscience de la riche histoire culturelle que ses parents ont apportée au Canada, mais elle ne l'a pas embrassée, et ses parents ne l'ont pas non plus

¹ Il est à noter que le pronom masculin sera retenu dans la suite de l'article par souci d'alléger le texte mais regroupe tout autant la formulation féminine.

valorisée. Ils ont plutôt dissimulé divers aspects de leur culture et de leur histoire pour protéger leurs enfants de la discrimination.

Le thérapeute procède par questionnement et non par présomption. Comme un hôte accueille un invité, le thérapeute est guidé par la sensibilité et la syntonie lorsqu'il pose des questions ouvertes qui permettent de découvrir la toile de fond et les scènes du monde du client, en invitant les détails et la précision au fur et à mesure que le récit de l'attachement est raconté. Par exemple, nous pourrions inviter Yezda à partager ses perceptions générales de la vie que ses parents auraient laissée en immigrant au Canada, puis poser des questions plus spécifiques pour approfondir la compréhension, le thérapeute adoptant une position de curiosité et d'humilité culturelle.

En nous faisant visiter sa maison, son quartier et sa "communauté majoritairement blanche", Yezda nous ouvre diverses fenêtres sur son expérience vécue. Elle a grandi dans un foyer où l'on considérait Dieu et Allah, mais où les différentes croyances de ses parents n'ont jamais été pratiquées. Son mariage imminent avec un partenaire blanc représente à la fois une déviation des attentes de son père et un détachement supplémentaire de sa famille.

ATTACHEMENT

Le thérapeute EFT prend note des expériences relationnelles marquantes qui ont façonné la vision de soi et d'autrui du client. Ces expériences vont aussi souvent mettre en lumière les stratégies secondaires qui ont un impact sur la régulation des affects. En se connectant à l'A dans le canal de l'attachement, le thérapeute peut discerner les thèmes (p.ex., la perte ou l'abandon et/ou la violation) qui créent un cadre pour voir l'histoire du client. Dans une approche CARE, le thérapeute cherche à connaître non seulement les individus qui sont intrinsèquement liés aux échos du traumatisme, mais également les figures d'attachement clés et les aspects de soi qui peuvent émerger comme des voix potentiellement curatives et des alliés pour atténuer ces échos au cours du processus thérapeutique. Dans le canal de l'attachement, le thérapeute est attentif et évalue les ressources relationnelles actuelles (p.ex., des relations intimes positives), le risque/la vulnérabilité (p.ex., des antécédents familiaux graves et de longue date de dépression et/ou d'idées/de tentatives de suicide) et les facteurs de résilience (p.ex., la compétence interpersonnelle). Dans le cadre de la TCÉ-I, ou de séances individuelles accompagnant le traitement conjoint, le thérapeute marque les passages qui mènent à des émotions angoissantes, étrangères et inacceptables, tout en recherchant les voies potentielles vers des expériences émotionnelles correctrices associées qui finiront par débloquent les obstacles à la croissance et à la connexion.

Dans l'histoire de l'enfance de Yezda, il y avait beaucoup de voies à emprunter. Aînée d'une fratrie de trois enfants, Yezda dresse un tableau poignant des traumatismes de la petite enfance (ayant été témoin de la violence parentale) entremêlés de moments tendres de promenades avec son père ponctuées de pauses pour partager des fruits coupés. Les souvenirs de sa mère, en revanche, sont plus majoritairement douloureux et sombres. Yezda y décrit les violences verbales et physiques, ainsi que la vigilance face aux menaces de suicide permanentes de sa mère. En tant que confidente de sa mère et protectrice de ses cadets, Yezda est familière avec le don d'amour. En revanche, recevoir de l'amour a toujours été plus difficile. En dehors de la maison, son image d'enfance est celle d'une jeune fille qui observe les autres dans la cour de récréation. Ses tentatives d'éviter le harcèlement et de se réfugier dans la danse sont déjouées par sa mère à plusieurs reprises. Malgré les efforts de ses parents pour dissimuler les différences, celles-ci sont

Texte publié au ICEEFT Community News en février 2022

<https://static1.squarespace.com/static/58828dd5a5790a50b9f706c0/t/6255c03c866b1925b480fced/1649786940594/CARE-Article-Feb2022.pdf>

visibles. Coincée entre les mondes disparates de ses parents et la "communauté majoritairement blanche" dans laquelle ils résident maintenant, Yezda n'a aucun sentiment d'appartenance.

Résolue à trouver une vie meilleure, Yezda cherche à devenir indépendante en travaillant et demeure concentrée sur la carte et la liste des universités qui ornent les murs de sa chambre. Au début de l'âge adulte, un "courant électrique" traverse son corps lorsqu'elle fait la connaissance de son fiancé. Dix ans plus tard, alors qu'elle est sur le point d'écrire le prochain chapitre de sa vie, qui pourrait inclure des enfants, le manque de clarté et d'identité culturelle qu'elle ressent se retrouve au premier plan.

RELATIONS

Pour le thérapeute EFT, le développement d'une alliance de travail est essentiel pour promouvoir un lien de confiance permanent et une relation thérapeutique qui soit un havre de paix. Dans le modèle CARE, le R pour Relation représente l'importance fondamentale d'une alliance dans la promotion de rencontres émotionnelles correctrices. On accorde d'abord une attention particulière à l'établissement d'une relation/alliance thérapeutique solide, puis ensuite à la détection et à la résolution de tout problème qui pourrait survenir. L'immédiateté et la réactivité du thérapeute sont essentielles pour promouvoir le sentiment de sécurité nécessaire à la prise de nouveaux risques et à la croissance. Les difficultés de confiance sont anticipées avec les clients ayant des antécédents de traumatisme, surtout au début de la thérapie, et sont abordées avec une écoute et une sensibilité attentives. Les différences contextuelles pertinentes entre le thérapeute et le client sont explorées à partir d'une position de curiosité et d'humilité culturelle, dans le but d'établir un espace thérapeutique qui facilite la sécurité, l'exploration, la découverte et, ultimement, le développement d'un sentiment de sécurité en soi et envers les autres.

Le thérapeute construit une base pour le travail futur en reflétant et en validant avec précision les expériences antérieures du client dans leur contexte, ainsi que son expérience dans l'ici et maintenant, de sorte que le client se sente vu et entendu.

Avec le même stoïcisme et la même détermination qui l'ont probablement protégée de diverses manières dans son enfance et au-delà, Yezda entame la thérapie avec prudence, partageant son histoire avec peu ou pas d'expression faciale. Les fluctuations de l'expression affective sont tout aussi minimales. Articulée et posée, son récit est cohérent. Le thérapeute, constatant que Yezda a de bonnes ressources personnelles et relationnelles, introduit très tôt une rencontre initiale avec une représentation plus jeune de Yezda. Cette rencontre du mouvement 3 du Tango EFT révèle à la fois une certaine capacité à prendre soin d'une autre personne, ainsi que de la compassion pour elle-même à la lumière de certaines de ses expériences antérieures. Lorsque questionnée sur son expérience de la séance initiale, Yezda décrit se sentir bien soutenue. Au fur et à mesure que le processus thérapeutique se déploie et que les séances suivantes donnent lieu à des rencontres plus immédiates sur le plan émotionnel (avec soi-même et avec autrui), le thérapeute s'efforcera de rester attentivement accordé à l'expérience de l'ici et maintenant de la cliente et invitera une collaboration et une communication continues autour des facteurs thérapeutiques clés, tels que le rythme, la prévisibilité et l'appartenance, qui tendent à émerger avec une importance particulièrement marquée lors du travail sur le traumatisme.

ÉMOTION

Texte publié au ICEEFT Community News en février 2022

<https://static1.squarespace.com/static/58828dd5a5790a50b9f706c0/t/6255c03c866b1925b480fced/1649786940594/CARE-Article-Feb2022.pdf>

L'émotion est au cœur de l'expérience et au cœur de l'EFT. Le E de CARE reconnaît les façons dont le thérapeute s'intéresse à ce que le client dit, ainsi qu'à la façon dont il le dit, reconnaissant que l'expression de l'émotion elle-même est informée par le contexte et l'expérience. L'accent est mis sur le processus et le contenu. Les éléments spécifiques du processus peuvent inclure le langage corporel, les indices faciaux et le ton de la voix, car des revirements peuvent survenir lorsqu'un client partage son expérience en se déplaçant entre le passé et le présent. Par exemple, un ton de colère peut être détecté lorsque le client décrit un événement qui a probablement engendré un sentiment d'impuissance. Au fur et à mesure que le thérapeute s'engage dans l'expérience du client, il suit la façon dont le client exprime et régule ses émotions, en notant les façons dont les émotions sont exprimées (ou non exprimées, dans le cas de l'engourdissement ou du détachement), ainsi que la façon dont les émotions sont régulées (p.ex., anxiété/hyperactivation, évitement/hypoactivation ou une combinaison des deux). Les caractéristiques essentielles des troubles émotionnels sont observées (p.ex., anxiété accrue, vigilance, évitement comportemental, retrait social, autocritique) et une attention particulière est accordée aux poignées émotionnelles, aux phrases poignantes, aux images, aux mots clés ou aux métaphores qui capturent et représentent le plus fidèlement l'expérience interne ressentie par le client. Là encore, toutes les dimensions du CARE sont prises en compte, car le thérapeute reconnaît les impacts potentiels des normes culturelles et autres qui entourent l'expression des émotions, ainsi que le défi de la confiance dans un monde qui a été principalement non sécuritaire.

Alors que nous accompagnons Yezda dans le processus thérapeutique d'exploration des moments charnières qui ont façonné sa vision de soi, diverses ouvertures apparaissent, et elle est encouragée à commencer à se permettre de ressentir plus pleinement ce qui lui était intolérable de ressentir au moment où ces événements déterminants se sont produits—et cette fois-ci sans être seule. La réalité émotionnelle de notre présence thérapeutique fournit une nouvelle ressource pour la résilience; les rencontres qui commencent avec son stoïcisme familial peuvent maintenant se transformer en un geste de mobilisation. Par exemple, alors que Yezda entre dans une scène représentative de nombreuses turbulences dans la relation de ses parents, Yezda est capable de se dresser fermement dans le couloir de la maison familiale et de leur crier silencieusement à tous les deux "Arrêtez!". Alors qu'elle révèle avec précaution ce qui vient de se passer, elle décrit également un fourmillement dans ses orteils. Le tremblement dans sa voix est silencieux mais audible. Le traumatisme qui vit dans son corps se réveille à mesure qu'elle se rapproche de son expérience et de son émotion d'une manière nouvelle.

DEMEURER SYNTONISÉ SUR LA BIENVEILLANCE À L'AIDE DU MODÈLE « CARE »

Au fur et à mesure que le thérapeute EFT continue à faire évoluer le processus en mettant l'accent sur les éléments de l'acronyme CARE et que le momentum se construit avec la chorégraphie des rencontres additionnelles du mouvement 3 du Tango et l'émergence correspondante d'autres expériences émotionnelles correctrices, la capacité de Yezda à se sentir soutenue augmente également. Son sentiment de soi commence également à s'élargir. À mi-chemin du processus, par exemple, lors d'une autre rencontre dans la maison familiale, la jeune Yezda demande à sa représentation de soi plus âgée et plus sage : "Pourquoi je ne mérite pas d'être aimée et protégée?". Yezda affirme avec force : "Tu mérites d'être aimée et protégée. Ce n'est pas correct. Ce n'est pas ta faute." Son besoin de recevoir de l'amour est validé et sa valeur est reconnue, ce qui la libère lentement de la prison de son passé.

Au fil des séances, Yezda redéfinit sa position en tant que soignante, protectrice et confidente dans sa famille. Avec une capacité accrue, elle imagine s'affirmer auprès de sa mère tout en se protégeant avec un bouclier, avec un plexiglas. Un tournant décisif. Yezda dit se sentir "moins vulnérable, comme si le sol sous [elle] était plus solide". Elle est désormais capable de se défaire de la vigilance et du stoïcisme qui l'ont limitée et empêchée de jouer comme une petite fille et de vivre pleinement comme une adulte.

L'emprise de son passé s'étant relâchée, Yezda commence à voir ses parents sous un autre angle. Elle renégocie sa relation avec eux et avec sa fratrie. Les souvenirs de son père, de sa douceur et de ses efforts pour la protéger sont au premier plan. Une nouvelle compréhension de sa mère et des nombreuses façons dont sa vie a été limitée par le mariage, le genre et la discrimination évoque un plus grand sens de la compassion, bien qu'elle soit toujours prudente et sceptique quant à sa capacité à faire confiance et à être proche de sa mère.

Ces dernières étapes de la thérapie sont marquées par une curiosité accrue de Yezda pour ses parents et leurs expériences uniques de grandir dans des mondes éloignés l'un de l'autre. Ayant gagné en assurance en récupérant des éléments de l'histoire de sa famille qui enrichissent son identité culturelle, Yezda a entrepris des démarches, notamment en demandant la citoyenneté de chacun des pays d'origine de ses parents. Ses proches ont remarqué qu'elle s'efforçait de prendre soin d'elle en affirmant plus directement ses besoins et en leur accordant de l'importance. En même temps, elle a acquis une liberté en étant moins sérieuse et plus spontanée. Ces changements ont exigé de nouvelles réponses de la part des autres, y compris de son mari qui s'est adapté et a accueilli sa nouvelle confiance et authenticité. Yezda a également rejoint le conseil d'administration d'une organisation à but non lucratif visant à soutenir les femmes et les enfants exposés à la violence conjugale, aux abus et/ou à la discrimination.

C'est avec confiance que Yezda se tient désormais debout et qu'elle continuera à évoluer et à façonner la vie personnelle et familiale dont elle rêvait dans sa jeunesse, mais maintenant d'une manière qui lui permet d'intégrer et de retenir, non seulement les aspects difficiles de son passé, mais aussi sa riche histoire culturelle et les tendres souvenirs qui étaient autrefois enfouis.

CONCLUSION

Notre intérêt pour le modèle CARE est né de conversations, de consultations et de curiosité collégiale. C'est aussi le résultat de notre engagement, en tant que communauté EFT, à mieux nous syntoniser/accorder aux expériences de nos clients, de manière à les voir et à les entendre dans les contextes dans lesquels ils vivent et ont vécu (p.ex., les contextes intergénérationnels et socioculturels). C'est à partir de là que l'on peut construire une alliance refuge—une plate-forme qui permet aux clients de commencer à reconnaître et élargir leur sentiment de soi, et de créer les liens sécurisants qui favorisent la croissance et l'épanouissement. En tant que thérapeutes EFT, nous prenons à cœur d'être accessibles, réactifs et émotionnellement engagés (A.R.E.), et nous trouvons essentiel de le faire avec bienveillance (CARE, en anglais).

Formateurs EFT certifiés:

Leanne Campbell, Ph.D, Vancouver Island Centre for EFT

Jim Furrow, Ph.D, Seattle Center for EFT

Sue Johnson, Ed.D, Vancouver Island Centre for EFT

Texte publié au ICEEFT Community News en février 2022

<https://static1.squarespace.com/static/58828dd5a5790a50b9f706c0/t/6255c03c866b1925b480fced/1649786940594/CARE-Article-Feb2022.pdf>



Avec les consultants sur la diversité:
Zemed Berhe, Ph.D et Feion Villodas, Ph.D

NOTE: *Yezda a été présentée dans Tuning into Trauma 1.0, un programme de formation en ligne axé sur l'application du modèle CARE en EFT. Le programme offre aux participants la possibilité de suivre un client au cours d'une thérapie individuelle (première heure de la rencontre mensuelle) et de partager leur travail (ou d'observer le travail de collègues en consultation avec l'équipe de formation) avec des individus, des couples et/ou des familles (deuxième heure de la rencontre). Rejoignez-nous pour la série mensuelle Tuning into Trauma 2.0, qui débutera en janvier 2022. Voir aussi www.eftvancouverisland.com ou cliquez ici pour plus d'informations et pour vous inscrire.*