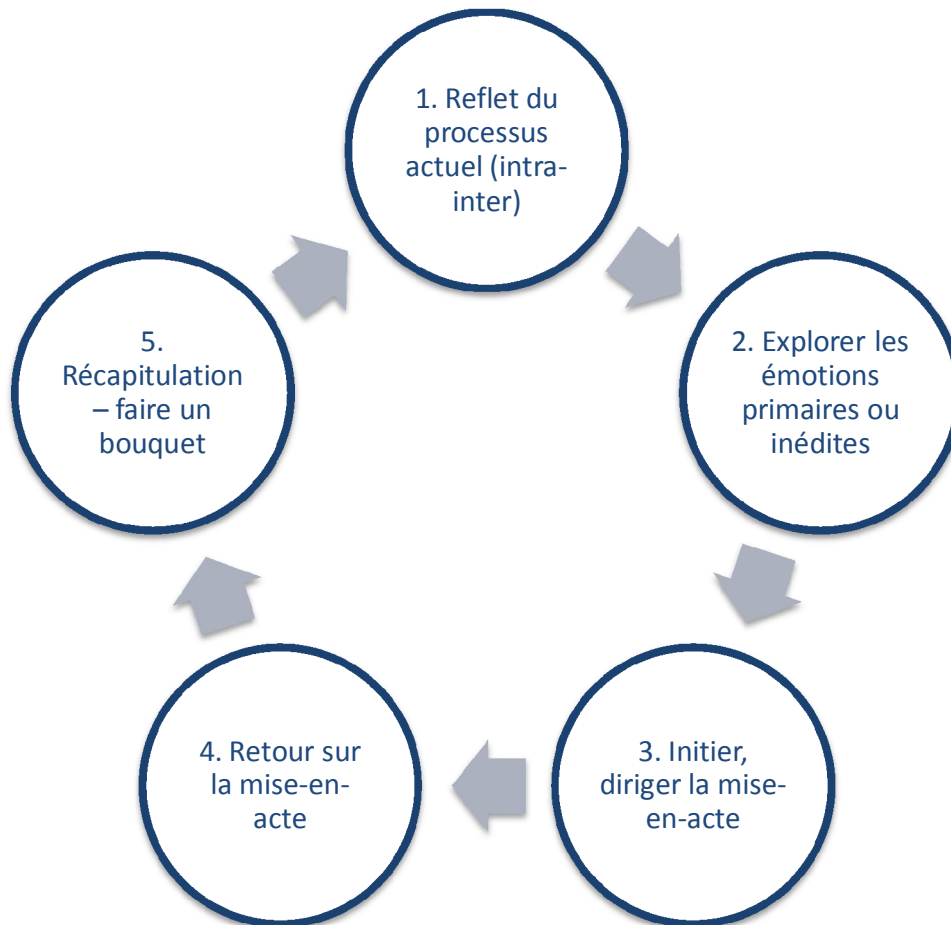




5 mouvements de base en TCÉ ou «Le Tango à la TCÉ-EFT»

©2012 de Rebecca Jorgensen et Sue Johnson
traduit et adapté par Normand Gingras



Ce que le thérapeute TCÉ fait de façon récurrente, cyclique lors de (presque) chaque séance:

1. Refléter le processus - intra et inter
(interaction/pas de la danse/pattern et les éléments/l'émotion)
2. Creuser / distiller
(cadre de l'attachement - marqueurs de l'émotion)

3. Initier et effectuer les mises-en-acte («enactments»)

(messages simples, clairs et cohérents)

4. Retour sur la mise-en-acte

(«c'est comment de lui dire?», «ça vous fait quoi de l'entendre dire...?»)

5. Récapituler : Intégrer . valider . refléter le processus

(schèmes opérationnels du Soi, de l'Autre, et de la relation)

Ces étapes nous guident dans l'intervention et dans notre évaluation de celle-ci.

1. Refléter l'interaction actuelle (intra/inter)

"Que se passe-t-il maintenant, où en sommes-nous?"

Refléter le processus émotionnel chez l'un (exemple : transformation interne de la peur vers la colère) ou l'interaction actuelle ou le cycle interactif négatif ou l'interaction.

Exemple du DVD de *EFT in Action* :

Sue : *Si j'ai bien compris, lorsque votre conjointe vous dit : «Même si c'est vrai que nous sommes tous les deux pris dans ce pattern effrayant qui nous fait énormément peur tous les deux, il y a des moments où j'ai surtout besoin d'être rassurée que tu m'aimes vraiment». Et si j'ai bien compris, vous êtes en train de dire à votre femme: «Lors des ces disputes, j'entends surtout que je t'ai déçue ce qui m'amène surtout à vouloir fuir, me cacher, battre en retraite, me réfugier dans ma caverne. Ou au contraire, m'affirmer et prendre le contrôle et ainsi mettre un terme à la dispute. Tenter de réparer en reprenant le contrôle.» Ai-je bien compris?*

2. Creuser et distiller : Explorer les émotions primaires, tacites ou inédites.

EXPLORER est le mot d'ordre ici, il ne s'agit pas seulement d'accéder à l'émotion, mais de la creuser, de rester avec, de la refléter encore et encore, approfondir et distiller l'expérience et son sens en termes d'attachement.

Exemple (de *EFT In Action*):

Sue: [se tournant vers Matt tout en faisant le reflet de ce qu'il dit: (lorsque ma femme s'exprime ainsi) *«j'en suis incapable, je suis pris. Pris entre courir me réfugier dans ma caverne et me battre contre toi. Je suis vraiment pris.»*, *Est-ce que j'ai bien compris, Matt? Est-ce ce que vous êtes en train de lui dire?*

Matt: *ouais. Je crois que ce qui se passe pour moi c'est que j'entends tout ce que elle me dit, et je le prends et je le compartimentalise... parce que j'ai vraiment besoin d'un co-pilote, vers qui me tourner et consulter en lui disant : aye, toi, qu'est-ce que tu ferais avec ça? Vous savez? Mais je n'ai pas de co-pilote, alors je suis coincé... je mets tout ça dans une boîte, je m'en occupe moi-même de ce conflit intérieur, personne ne peut le faire pour moi, il n'y a personne pour m'aider. Et je ne sais pas faire autrement. Comment puis-je? Je ne sais pas comment répondre... Je n'y arrive pas, je suis coincé.*

Sue: *Ok, j'ai vraiment besoin de comprendre ce que vous venez de me dire, pouvez-vous m'aider ici?*

Matt: *Mm-hmm.*

Sue: *J'adore cette image que vous avez besoin d'un co-pilote, d'une certaine manière, je vous comprends, car nous avons tous besoin d'un co-pilote n'est-ce pas? Oui? Vous êtes en train de dire à Rhéa: «j'ai besoin de ton aide». C'est difficile d'en parler, oui, pour vous? C'est difficile d'en parler en ce moment?*

Matt: *(visiblement troublé) J'ai toujours eu un co-pilote ò pendant la guerre...*

Sue: *quelqu'un sur qui je peux m'appuyer, vers qui me tourner, qui est votre «back-up» ò quelqu'un pour vous rassurer, c'est ça?*

Matt: *Lorsque tout devenait trop difficile, trop dangereux...*

Sue: *oui... Et soudainement, vous vous sentez encore une fois en danger. Vous êtes encore une fois en danger. Votre femme est en colère.. et vous ne savez plus comment faire, comment réparer, comment identifier une solution. Vous entendez qu'elle est déçue, c'est ça? Et soudainement vous êtes en danger à nouveau, mais il n'y a pas de co-pilote et vous ne savez plus quoi faire, c'est ça?*

Matt: *C'est ça.*

Sue: *Et vous êtes dépassé, coincé, Matt? Vous vous sentez dépassé, c'est ça?*

Matt: *Ouais, c'est ça...*

3. Préparer, initier et diriger la mises-en-acte

Encourager l'expression de l'émotion primaire ressentie en #2 au partenaire.

Exemple (de EFT in Action):

Sue: *Alors, pouvez-vous lui dire? Ça n'a pas le même effet si ça vient de moi ò pouvez-vous lui dire: «Rhéa, j'entends que tu as besoin de ma réassurance, mais pendant ces moments, je suis pris, pris par un besoin immédiat de réparer et je ne sais plus quoi faire. Je suis pris, je suis accablé». Pouvez-vous lui dire?*

4. Retour sur la mise-en-acte.

Vérifier avec chacun comment ça se passe à l'intérieur, comment c'est pour l'un d'exprimer une émotion primaire, et comment c'est pour l'autre d'entendre son/sa partenaire exprimer cette émotion. Au besoin, s'attarder aux impasses.

Exemple (de *EFT in Action*)

Sue: C'est comment pour vous en ce moment de lui dire, de lui montrer ce qui se passe pour vous?

Matt: C'est un peu épouvanté, c'est incertain. Je crains sa réaction, et je ne veux pas la blesser davantage.

Sue: Est-ce que je peux vous aider? (Se tournant vers Rhéa) Qu'est-ce qui se passe pour vous Rhéa, lorsque Matt s'exprime ainsi?

S'attarder aux impasses

Exemple (de *Shaping Change Events*):

Sue: Alors, c'est comment pour vous de entendre de votre mari que vous êtes aussi précieuse à ses yeux? Que lorsqu'il se trouve aussi coincé, aussi pris dans la houle au milieu de cette mer noire de solitude, qu'il a autant besoin de vous comme co-pilote, que vous êtes sa bouée, sa sécurité? Ce qui peut paraître contradictoire car il devient très irrité, il s'engourdit, mais que derrière cette irritation, vous êtes son phare dans ce monde noir que vous êtes le co-pilote dont il a tant besoin, que vous comptez autant pour lui, mais qu'il est pris de panique à craindre que vous ne serez pas là pour lui, c'est comment pour vous de entendre ça?

Rhéa: Oui, c'est vrai, parce que nous sommes ensemble depuis 13 ans et je ne l'ai jamais perçu comme ça. Malheureusement, j'ai mal interprété pourquoi il faisait les choses qu'il faisait pas du tout avec cette perspective tout ceci est très nouveau, c'est un même peu déroutant de penser à

Sue: je comprends que c'est déroutant de penser... et c'est déroutant, c'est ça?, on peut rester avec ça?

Rhéa: oui...

Sue: C'est comment pour vous de ressentir, de entendre que vous êtes aussi précieuse à ses yeux que en effet, que ses comportements un peu bizarres, sa fuite, ou être sur la défensive, qu'il agit ainsi parce que vous êtes aussi importante, aussi précieuse à ses yeux tellement précieuse, que cet homme ait autant besoin de vous comme co-pilote, pour être rassuré, pour qui vous êtes si importante. Ça vous fait quoi, Rhéa?

Rhéa: Eh bien, c'est un peu déroutant, ça me fait un peu peur.

5. Récapituler le tout, revenir sur le processus qui vient d'être complété lors des étapes 1 à 4.

Ce qui nous permet d'intégrer, valider et refléter le processus. Sue suggère que cette récapitulation peut comprendre la perception de Soi et de l'Autre et l'expérience vécue de la relation. Cette étape est un genre de «métaprocessus» où on revoit ce qui nous a emmenés au cours de la séance vers cette nouvelle compréhension de la relation. C'est en effet une sorte de révision et explication des éléments qui composent le cycle interactif (perception de Soi, de l'Autre, de la relation, des émotions primaires et réponses secondaires et leurs interrelations). Cette récapitulation peut servir à terminer la séance.

Exemple (de *Shaping Change Events*):

Intégrer la mise-en-acte:

Sue: *Vous vous sentez près de lui lorsqu'il vous montre cette partie vulnérable de lui, oui?*

Rhéa: *Oui, absolument.*

Sue: *Vous ne voulez pas qu'il souffre ainsi, qu'il se sente aussi coincé lorsqu'il a l'impression de vous avoir déçue.*

Rhéa: *Non, pas du tout et j'aimerais pouvoir réparer tout ça moi aussi. C'est pour ça qu'on est ici... et je sais à quel point nous pouvons nous sentir près l'un de l'autre, nous l'avons été par le passé.. et je déteste ces embuches, celles que nous avons créées, pour survivre, ou je ne sais pas trop*

Récapitulation :

Sue: *C'est délicat et paradoxal n'est-ce pas, parce que.. je sais Matt, si je me mets à votre place, je peux m'imaginer comment c'est pour vous.. que plus que Rhéa serait importante pour moi, plus que je me souciera de elle, plus que ça deviendrait difficile pour moi d'entendre que je l'ai déçue, qu'elle n'est peut-être pas heureuse avec moi, qu'elle est déçue de moi. Et plus qu'elle deviendrait importante, plus que ça serait difficile à entendre et à intégrer en moi... Et c'est un peu ironique n'est-ce pas.. ce qui est ironique c'est qu'effectivement pour Rhéa vous êtes tout aussi important, c'est pour ça qu'elle insiste, vous poursuit avec insistance en disant : «Matt, où es-tu? où es-tu? J'ai besoin de toi, de ma proximité avec toi». Mais vous, ce que vous entendez surtout, c'est qu'elle est déçue de vous*

Fin de la séance :

Exemple (de *EFT In Action*):

Sue: *Vous vous êtes dites des choses très touchantes ici aujourd'hui, vous avez dévoilé vos parties les plus vulnérables, à l'un et à l'autre, vos émotions profondes. Vous avez pris des risques importants. Matt, vous n'avez pas tout simplement atterri votre hélicoptère... vous êtes sorti de votre cuirasse, et vous lui avez exprimé vos émotions, ce que vous ressentez dans votre for intérieur. Vous avez été très ouvert, très honnête. Vous avez dit à Rhéa: «Je suis pris. Je me sens pris par moments et je ne sais comment te répondre parce que je suis préoccupé par autre chose. Une urgence d'agir, de trouver une solution et je n'y arrive pas».*

Et Rhéa vous aussi, vous avez pris des risques et vous lui avez dit combien vous avez besoin de Matt. Tous les deux, vous avez fait quelque chose de énorme ici. Je sspère que vous vous en rendez compte... et que vous êtes à l'aise avec les risques que vous venez de prendre. Ça prend énormément de courage pour faire ça. À mon avis, on ne prend pas des risques aussi grands si on n'a pas beaucoup d'affection l'un pour l'autre.

La prochaine étape, suite à avoir complété la récapitulation, est de revenir à l'étape 1, de refléter encore une fois ce qui se passe au niveau émotionnel intra/inter et on repart

« pour un tour ». En restant avec cet exemple, si la séance n'était pas terminée, on pourrait repartir en revenant à l'étape 1, en disant quelque chose comme :

« Nous voyons comment tous les deux, vous avez énormément d'affection l'un pour l'autre, mais que la danse, le cycle, maintient une distance entre vous deux. Rhéa, j'aimerais vérifier avec vous, que se passe-t-il pour vous maintenant, maintenant qu'on voit comment cette danse vous a privé de cette proximité avec Matt? Vous avez l'air triste en ce moment, est-ce que je me trompe? ». On peut ensuite cheminer vers l'étape 2.

En conclusion, **Le processus TCÉ en cinq étapes** est un mini-processus que nous répétons une ou deux fois lors de chaque séance. Ce mini-processus nous aide à garder le point de mire ou à le changer pour mieux focaliser sur certains aspects intrapsychiques ou interpersonnels, ainsi que de transiter de l'un vers l'autre. Ce mini-processus nous sert de point d'ancrage pour mieux diriger le cours de la séance, surtout lors d'impasses ou lorsqu'on se perd au cours de la séance.

Nous espérons que vous saurez « vibrer » au rythme de ces cinq pas, ce « Tango TCÉ-EFT », et que vous serez bien servis par cette métaphore lors de vos séances.