

# Comment apprendre et intégrer le modèle EFT

Alexine Thompson, 2014

- “ 1) Regarder des vidéos et écouter des bandes:
- “ a) les siennes, en se concentrant sur une technique à améliorer. Par exemple, refléter ce que le client dit. Est-ce que je le fais assez? À quel endroit aurais-je pu le faire plus, etc...
- “ b) celles des autres, comme les training tapes de Sue, Rebecca Jorgensen, Brent Bradley, etc... et noter les interventions, métaphores, images, qui sont génériques et que vous pensez pouvoir réutiliser par la suite dans vos séances.

- ” Pratiquer avec le workbook, faire les exercices
- ” Lire des scripts de séances, soit dans le workbook, soit dans le casebook, et noter les interventions, métaphores, images et questions qui vous parlent, que vous trouvez aidantes. Appropriiez-vous ces expressions, mémorisez-les, et pratiquez-en l’utilisation dans vos séances.

Par exemple: aidez-moi a comprendre, je ne sais pas si j’ai raison, mais j’ai comme l’impression que..., c’est comme s’il fermait la porte à clé et jetait la clé par la fenêtre? Vous vous heurtez à un mur tellement infranchissable, tellement épais... C’est comme si vous sautiez de la falaise et personne n’est là pour vous rattraper... etc... J’entends votre colère, mais ce que j’entends SURTOUT, c’est la douleur et la tristesse qui vous envahissent quand il ne répond pas à votre détresse.

“ Supervision: faites des jeux de rôle avec votre superviseur, et échangez les rôles plusieurs fois. Laissez le superviseur jouer le rôle du thérapeute dans des situations où vous êtes bloqués et n’arrivez pas à accéder à l’émotion primaire, afin que vous puissiez faire l’expérience de l’émotion que vous aimeriez évoquer. ça peut vous débloquer et vous donner une piste pour savoir comment y arriver.

“ Choisissez des expressions clés pour chaque émotion, des métaphores pour les émotions qui reviennent souvent: la peur, la tristesse, la solitude, le sentiment d’abandonnement, d’inaptitude, d’échec... Inspirez-vous des mots que vos clients vous donnent, d’autres scripts ou bandes, des exemples dans le livre... et pratiquez, exercez-vous à utiliser ces images.

- “ Ex: Peur: vous avez la peur au ventre, ça vous ronge de l’intérieur, c’est comme un sentiment de panique qui vous envahit, quand vous réalisez qu’une fois de plus, il ne sera pas là pour vous.
- “ Solitude: c’est comme si vous étiez laissée en arrière, invisible, abandonnée, oubliée, comme si vous ne comptiez pas, que votre voix n’avait pas d’importance

- “ Trouvez différents synonymes pour chaque émotion, afin d’avoir un répertoire élargi et de pouvoir couper en tranches plus fines quand un client ne résonne pas avec un mot que vous avez utilisé.
- “ Peur: angoisse, terreur, frayeur, redouter, appréhender, soucieux, préoccupation, affolement, alarme, crainte, épouvante, frisson, panique, phobie
- “ Tristesse: deuil, sentiment de perte, lourdeur, ça vous pèse, déprime, douloureux, dépression, mélancholie, abattement, accablement, affliction, peine, souffrance, désolation, cafard, chagrin, grisaille

- “ Découragement: baisser les bras, laisser tomber, abandonner, quitter le champs de bataille, renoncer, se résigner, désespoir, démoralisé, désenchanté, amertume, écoeurement, lassitude, consternation, déception, abattement, protstration
- “ Solitude: abandon, être seul, isolé, déconnecté, en retrait, en exil, en cocon, dans sa tanière, désert, éloignement
- “ Colère: agacement, irrité, embêté, ennuyé, exaspéré, mécontent, furieux, enragé, insupportable, rogne, violence, aigreur, explosion, grogne, hargne, indignation, impatience, ressentiment, rancoeur, déchaînement, révolte
- “ Indifférence: anesthésie, insensible, imperméable, impénétrable, inatteignable, froideur, impassible, flegme, désintérêt, détachement, indépendance, indolence, insouciance, neutralité, nonchalance, mépris, passivité

” Créer une liste de situations compliquées et difficiles et se poser la question (et la poser à son superviseur ou à ses collègues): que faire quand.... Ecrire un script pour la réponse, et les différentes interventions possibles dans de telles situations. Ceci vous permettra d’être mieux préparé à l’inattendu et aux pièges du cycle.

- “ S’exercer à reconnaître les moments où on repart dans le contenu au lieu d’être dans le processus.
- “ Etre conscient de son contre-transfert et discuter avec superviseur de ses propres résistances et difficultés, les comprendre pour arriver à mieux les dépasser. Souvent, ce qui nous énerve chez l’un des partenaires est un reflet de ce que l’on n’aime pas chez soi.