



EFT ET TRAUMATISME

Inspiré par et traduit de "EFT Cafe on Truama" par Kathryn Rheem et Jennifer Olden

Cible: La solitude

- Bonne compatibilité
- Définition:
 - *Peter Levine: Peur +immobilisation*
 - *Jennifer Olden: Peur+immobilisation+solitude*

⇒ Evaluation: À quel point vous êtes-vous senti seul durant l'événement traumatique?

⇒ Pas besoin de connaître tous les détails

Rigidité Intrapsychique

- Quand les échos du traumatisme résonnent (peur, tristesse), la victime commence immédiatement à gérer et cette gestion ressemble au blâme (soi ou autres), à la fermeture, la paralysie, l'intellectualisation et plein d'autres stratégies créatives.
- Ces stratégies ont sauvé la victime et étaient adaptatives. => on ne les voit pas en termes de pathologie!
- On les voit comme inutile dans une relation où la sécurité s'installe

Rigidité Intrapsychique

- L'espace entre l'Echo et la gestion, qui peut être très étroit, est là où on travaille.
- On se glisse dans la fente en disant « ralentissons, quelles sont les émotions qui montent là maintenant? »
- On se glisse en s'accordant afin qu'ils ne soient plus seuls avec ça.

- Orienter avec des process comments:

« alors Rick, on peut revenir en arrière. C'est un peu la carte routière. C'est de ça dont il s'agit. Et c'est ce que mes questions peut-être parfois intrusives signifient. Il s'agit de vous aider, et de m'aider, et d'aider votre femme, à mieux comprendre cet endroit où vous avez du vivre tout seul pour plein de bonnes raisons quand vous étiez enfant. Et de plus en plus, cet espace devient minuscule et poreux, c'est ce qu'a dit votre épouse. Il y a des petites fentes parfois, Où elle peut vous sentir et vous voir. »

Mais maintenant, plus ce mur devient poreux, et les fentes s'aggrandissent, et plus vous découvrez et partagez, et moins vous vous sentez seul dans la relation”.

Plus ils se laissent toucher par la connexion et ressentir le soulagement et la joie de ne pas être seul, plus leur système nerveux aura un modèle pour revenir à la sécurité.

Rigidité Intrapsychique

- Quand j'ai du mal à trouver une tractio intra-psychique, ou de la résonance limbique
 - ⇒ Trouver une bulle de souffrance et évoquer un moment qui y est rattaché.
 - ⇒ Ne pas partir dans le contenu. Pas besoin de connaître les détails.
 - ⇒ Le système limbique ne distingue pas entre la douleur présente et passée. On cherche un point d'accès afin d'obtenir une traction expérientielle.

Résistance

- Quand ils décrivent une enfance heureuse mais qu'il y a une rigidité intrapsychique:
- - Les laisser nier le traumatisme, et leur parler de ma difficulté à m'approcher de leur monde intérieur, comment ce serait de me laisser entrer? Comment c'est de m'entendre dire que je n'arrive pas à vous ressentir?
- Ils méritent cette défense, ils y ont droit. On n'essaie pas de s'en débarrasser

Frontière Affective (affective edge)

John Brière

- Déf: limite à partir de laquelle la personne ne peut pas métaboliser le traumatisme.
- Limite où la peur se réveille et où le client était seul, c'est là qu'on veut s'attarder
- Frontière: point de bascule pour les stratégies d'adaptation telles que la poursuite ou le retrait, et où les défenses s'activent.
- On n'attaque jamais les défenses de front. On essaie de passer en dessous et derrière, gentiment => passage d'une adaptation individuelle à une adaptation relationnelle
- On étend la fenêtre de tolérance pour que leur flexibilité émotionnelle augmente

- Ex: “Oh, mais c’est votre espace. Amenez-nous au bord, à cette frontière. Là, ici, c’est ça. Ça remonte à la surface, n’est-ce pas? Allons-y ensemble, vous voulez bien? Je suis dans le raft avec vous. Votre femme est en bas, prête à vous attraper... « j’ai eu si peur » (voix proxy)... »
- C’est important de leur donner ce message de sécurité. Voix douce, posture, RRISSC
- => Résonance limbique

Résonnance Limbique

- Accordage: quand on est accordé à un client et qu'on ressent juste un peu de ce qu'il ressent dans son coeur et son esprit, sans perdre son propre sens de soi = résonnance limbique.
- Ressenti: à la fois son propre monde intra-psychique et celui du client
- Processus Emotionnel, pas cognitif.
- Mon humanité rencontre la vôtre
- Se rappeler que quand ça résiste, il y a une bonne raison. Les émotions sont risquées et dangereuses
- Parler du processus, parler meta
- Changer le ton de notre voix pour envoyer un signal de sécurité à nos auditeurs. Seul signe non ambigu de sécurité

Prêter son système limbique au client

- Trauma => on utilise notre système limbique au service du client, afin de les aider à se connecter de manière sécurisante à une peur et une peine qui ont été trop dangereuses à ressentir.
- Utilisation du soi pour amplifier, puis on redonne cela par petites bouchées digestibles.
- Ex: “ Oh waow, quand vous avez dit ça, j’ai senti mon coeur qui est comme tombé. Vous avez été lâché, tout seul avec ça, personne pour vous rassurer, personne pour vous protéger, comme si tout s’écroulait et personne n’est là pour vous rattraper. Quelle solitude, ça me touche énormément de penser à cela! »

Quand les deux partenaires sont traumatisés...

- Ils s'activent l'un l'autre
- Stade 1 prend plus de temps
- Stade 2: On évoque par petits morceaux.
- On gère la profondeur. On fait des demi-étapes. On reste moins longtemps avec l'un, on retourne régulièrement vers l'autre. On fait un enactment à la fois, et on félicite après chaque prise de risque, plutôt que de faire une grosse prise de risque à la fois.

Manifestations du Traumatisme chez les poursuivisseurs et chez les poursuivis

- Style d'attachement = stratégie d'adaptation
- Quand mon monde n'est pas sécurisé, je dépends de plus en plus de ces stratégies
- Chez les victimes de Traumatisme, question de vie ou de mort.
- Hypervigilance: pas de distinction, tout est une menace jusqu'à preuve du contraire.
- Poursuiveurs: comportement intense, paniqué, grande colère, manipulation, exigeant
- Poursuivis: fermeture complète, pas de ressenti de joie ou d'espoir, réprimé, déprimé.
- Ambivalents: un pied sur les gaz, un pied sur les freins. La source de souffrance et de réconfort vient de la même personne => compliqué. Parfois volume émotionnel haut, parfois bas. Imprédictible.

Charge métabolique

- Jim Coan, social baseline Theory.
- Définition: puissance de l'émotion, poids de l'expérience
- Quand seul et menacé, charge métabolique de l'émotion sur le cerveau est trop grand pour une personne
- => partage de charge: de votre peur ou douleur, car le cerveau est social à la base.
- Comme quand on doit garder le bras levé en tenant une balle. Partage = mon partenaire vient me tenir le bras => plus fort
- On a tous besoin de qn qui vient tenir nos craintes
- Le thérapeute fait ça jusqu'à ce que le partenaire puisse le faire