

Le côté obscur de la validation

Wesley Little - 15 novembre 2021

On entend souvent dire que pour aider à réguler un client, il faut valider, valider, valider. L'idée est que si un client se sent vraiment compris, il se calmera parce que son défoulement est le résultat du fait qu'il ne se sent pas compris. L'espoir est qu'une fois qu'une personne est plus régulée, elle sera capable de tolérer de voir sa tendance à l'action comme quelque chose de compréhensible et d'inutile dans le cycle. En fin de compte, le souhait est que le client reconnaisse qu'il doit faire quelque chose de différent avec ses peurs afin d'atteindre l'apaisement et la connexion.

Mais parfois ce qui se passe, c'est que quand je valide ce client, il semble prendre ma validation comme une permission d'agir. En fait, cela semble augmenter leur défoulement, ou ils continuent à battre ce même tambour session après session.

C'est là qu'il peut être vraiment utile de se demander : est-ce que je valide une partie rouge ou une partie verte de cette personne ? Lorna Smith Benjamin a inventé ces termes, nous aidant à voir que les parties rouges de nous-mêmes sont liées à des schémas ou des fantasmes problématiques, et que les parties vertes de nous-mêmes sont liées à un désir de changement sain.

Prenons par exemple un cas d'infidélité, où le partenaire trompé est à vif dans son chagrin et sa colère. Quel que soit le nombre de séances, ce partenaire ne semble jamais se sentir apaisé par vous ou par son partenaire. Il se sent momentanément compris par vous, mais cela ne dure jamais. Peu importe le nombre de fois où vous affirmez, réfléchissez et validez, il semble être pris dans un cyclone de sa douleur. Ils expriment le désir désespéré que leur partenaire se rapproche d'eux, qu'il les apaise, qu'il reconnaisse leur douleur, mais chaque fois que leur partenaire essaie de se rapprocher d'eux, ils le repoussent - sans croire que leur partenaire se soucie vraiment d'eux et regrette leur liaison.

Cela demande un travail nuancé de la part du thérapeute, car les parties rouges et vertes s'entremêlent comme un fil de Noël. Motif vert - Je veux que mon partenaire m'apaise et me reconforte pour cette douleur. Motif rouge - Je veux que mon partenaire m'apaise, même si je me défoule. J'aimerais que le thérapeute fasse comprendre à mon partenaire qu'il doit me reconforter, même si je me défoule.

Ce n'est pas qu'il soit toujours mauvais de refléter/valider le rouge, parce que nous devons aider les clients à se sentir compris et à travailler avec leur situation. Mais avec le recul, je peux voir certains clients pour lesquels j'ai l'impression que je ne faisais qu'amplifier leurs schémas et leurs souhaits rouges avec chaque réflexion affirmative que je faisais. J'ai honte de vous dire qu'il y a des couples avec lesquels j'ai travaillé pendant des années et qui n'ont jamais bougé, et je peux voir maintenant à quel point j'amplifiais leurs souhaits et désirs rouges à cause de mon propre manque d'éducation et de mon réflexe anxieux de les valider et de les apaiser.

Alors, à quoi peut ressembler une réflexion rouge contre vert ? Voici quelques exemples.

ROUGE - "Vous souffrez tellement, et vous ne leur faites pas encore confiance. Cette liaison a fait exploser tout ce que vous saviez, tout ce qui vous aidait à vous sentir en sécurité dans votre vie."

ROUGE - "Je comprends, vous avez été vraiment brûlée dans le passé, et maintenant, chaque fois qu'il fait XYZ, toutes ces peurs resurgissent."

ROUGE - "Vous aviez des insécurités, mais vous pouviez les taire en sachant qu'elle/il vous avait choisi(e) et qu'elle/il vous aimait - cette liaison vous a arraché cette sécurité et maintenant les insécurités sont au premier plan."

Vous pouvez voir que les reflets rouges donnent l'impression que je comprends vraiment leur douleur, mais que cela peut aussi amplifier le sentiment de désespoir et d'impuissance d'une personne. Les réflexions peuvent également renforcer les raisons pour lesquelles la personne agit ainsi - "Oui, c'est si grave ! C'est tout à fait logique que je sois si contrarié". C'est ici qu'il est vraiment important d'avoir une conceptualisation claire de vos clients. Si ce client a le schéma rouge suivant : "Je veux que mon partenaire apaise ma douleur quelle que soit ma façon d'agir", les réflexions ci-dessus risquent d'amplifier cette croyance. Si vous avez un client qui n'a pas ce schéma, il prendra probablement les réflexions ci-dessus comme une simple validation et ne restera pas bloqué ici.

VERT - "Il y a ce besoin qu'il/elle s'approche de vous et vous apaise, et une impulsion simultanée de le/la repousser."

VERT - "Il peut y avoir ce souhait qu'en tant que thérapeute, je renforce votre message, et que je devienne une autre voix disant à votre partenaire qu'il/elle doit faire ce que vous voulez qu'il/elle fasse."

VERT - "Être dans une relation où votre partenaire vous a trompé(e) est une réalité que vous n'auriez jamais imaginé vivre, et vous êtes maintenant confronté(e) à la tâche très difficile de savoir comment faire face et recevoir du réconfort de cette personne."

Vous pouvez voir que les reflets verts suggèrent très subtilement l'idée d'une meilleure perspective ou d'une responsabilité personnelle. Il y a cette notion implicite à la fin de chaque réflexion verte que le client pourrait travailler sur quelque chose ici.

N'oubliez pas que ce sont vos clients qui vous diront ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas. Il est d'autant plus important de comprendre la différence entre le rouge et le vert lorsque vous voyez un client considérer votre réflexion et votre validation comme un renforcement supplémentaire du fait qu'il n'a pas de responsabilité ou de capacité. Si vous vous surprenez à penser : "j'ai beau valider, ce client ne semble pas se réguler ou se sentir mieux compris", c'est le moment de vous demander si vous n'êtes pas en train d'amplifier sans le savoir un schéma rouge.

J'ai toujours peur d'amener un client à se sentir invalidé ou incompris dans sa douleur. Je suis toujours nerveuse, même en écrivant cet article, à l'idée que l'on puisse penser que je

ne me soucie pas assez de la douleur de mon client. Mais ensuite, j'entends la voix de mon superviseur dans ma tête qui me demande : "A votre avis, qu'est-ce qui les régulera le plus - le fait qu'ils pensent que vous êtes la thérapeute la plus empathique du monde, ou le fait qu'ils croient qu'ils ont la capacité de changer quelque chose pour eux-mêmes ?".