

Accéder aux poursuivus épuisés et les mobiliser

Nous avons tous et toutes, sans aucun doute, fait l'expérience des difficultés rencontrées lorsqu'il s'agit d'engager des poursuivus épuisés. Je vais décrire comment une personne qui poursuit peut s'épuiser et comment une personne qui se retire peut passer à une position de poursuite réactive. Je vous donnerai ensuite une boîte à outils contenant des conseils pour évaluer cette dynamique et engager des poursuivus épuisés à l'étape 3.

Voici un scénario courant qui montre comment un cycle de poursuite/retrait peut évoluer vers une position de poursuiveur épuisé/retrait réactif. Quelque part dans le passé, le poursuiveur désespéré a dit, intérieurement ou à son partenaire en retrait, : "J'abandonne. Je n'en peux plus." La personne en retrait s'est mise en état d'alerte, mais a traité les plaintes comme des demandes comportementales. S'engageant dans des changements de comportement, et non dans un engagement émotionnel, la personne en retrait est rentrée plus tôt à la maison, a aidé davantage avec les enfants, a fait plus de tâches ménagères, etc. Le cycle négatif s'est apaisé, de sorte que la personne qui se retire s'est dit : "C'est bien, il y a moins de conflits, les choses vont mieux. Cependant, pour le poursuiveur, la douleur du rejet lors des tentatives de connexion, aussi dures ou indirectes soient-elles, le submergeait. Implicitement et souvent consciemment, il a commencé à s'éloigner de ses émotions d'attachement sous-jacentes, ressentant moins de colère et plus d'engourdissement ou d'apathie. L'ancien partenaire poursuiveur a évolué vers un d'apathie auto-protectrice, en danger de détachement mais pas encore détaché, tandis que l'ancien partenaire poursuivi passe de l'idée que les choses vont bien parce qu'il y a moins de conflits à un état d'alerte et de poursuite réactive.

Lorsque ces couples arrivent dans notre cabinet, la personne poursuivie est souvent dans un état de poursuite réactive. À première vue, c'est elle qui semble être le poursuiveur. Dans le cadre de l'évaluation, le/la thérapeute cherche à savoir si la poursuite réactive implique une vulnérabilité, une expression émotionnelle primaire. Généralement, le poursuivi réactif recherche la proximité physique ou la participation à des activités ensemble, ou encore la possibilité de faire tout ce dont l'autre partenaire a besoin pour être heureux. À ce stade, je me rappelle que les poursuivis cherchent souvent à maintenir le contact d'une manière qui n'est pas ouvertement vulnérable. Dans leur poursuite réactive, ils évitent toujours la douleur émotionnelle sous-jacente, de se laisser aller dans des émotions inconfortables ou de partager leur vulnérabilité. Ils n'évitent pas consciemment, l'évitement découle plutôt de leur stratégie d'attachement implicite. En général, les interventions EFT aident les personnes en retrait à ressentir leurs émotions face à leur partenaire épuisé. Elles iront à la rencontre de la panique sous-jacente, de la douleur et du désespoir face à la fermeture qu'elles ressentent

chez leur partenaire qui les poursuit habituellement. Si le poursuiveur ne répond pas ou ne réagit pas, vous savez que vous êtes dans le territoire de l'épuisement explicite.

Voici quelques outils pour aider et intervenir face au poursuiveur épuisé qui répond au travail plus vulnérable de l'étape 3, avec un visage de pierre, en disant : « Il est trop tard », ou qui fait preuve d'apathie, d'indifférence ou de froideur. Ces outils peuvent réactiver l'insécurité sous-jacente de l'attachement du poursuiveur, en accédant généralement à la douleur du rejet, à la peur de ne pas être important ou à la peur de l'abandon (retour à la valse des protestations).

1) **Supposer un lien** : une peur qui peut surgir chez le thérapeute face à l'épuisement du poursuiveur est que celui-ci se soit complètement détaché. Lorsque je me perds dans cette crainte, je perds généralement mon "Mojo EFT". Comme antidote, je me rappelle de supposer qu'il y a un lien, de considérer le poursuiveur comme étant très auto-protecteur et prudent, et non pas détaché.

2) **Danse de l'attachement** : Il m'est utile de considérer le burn out comme faisant partie d'une séquence d'attachement (Bowlby). Ce partenaire est passé du désir et de la recherche au désespoir en passant par la désorganisation. Le mécanisme inné de survie face à un manque de réactivité de la part de son partenaire consiste à s'éloigner de ce désespoir. Je m'épuise; je m'occupe et me familiarise avec cela (Johnson, 2008). Je laisse la valse de protestations derrière moi.

3) **L'expérience du retrait** : L'expérience émotionnelle primaire et sous-jacente de la personne qui se retire est très importante. La panique réactive qu'elle éprouve présente une nouvelle et rare opportunité d'engagement plus profond. Elle a besoin d'être incitée et soutenue pour rester en contact avec sa douleur, ses peurs et ses désirs face à l'absence de réponse de son poursuiveur épuisé. Nous pourrions éviter le travail de l'étape 3 avec les poursuivis, si nous craignons qu'ils soient blessés par la réponse froide et dédaigneuse de la personne qui les poursuit. Cependant, il faut se rappeler que *nous* pouvons les soutenir, les apaiser et reconnaître leurs tentatives de lutter pour la relation d'une nouvelle manière lorsqu'ils prennent le risque de s'engager dans leur douleur, leur peur et leur désir. *Nous* pouvons nous rappeler qu'à la maison, ils sont déjà dans cette danse de la panique de l'attachement. Au cabinet, nous pouvons rendre explicite cette expérience implicite.

4) **Valider, refléter et explorer** l'expérience émotionnelle de l'épuisement dans le moment présent ET le cycle réactif actuel. Explorer ce cycle réactif comme on le ferait pour la valse de protestations ou pour la danse "à qui la faute" (Johnson, 2008). À plusieurs reprises, je

me débats avec la crainte qu'en explorant leurs positions actuelles, en validant les émotions secondaires et en reflétant le processus devant moi, je ne fasse empirer la situation. Mais je me souviens alors de ce que dit Sue : "Rencontrez-les là où ils sont avant de leur demander de bouger". Cherchez des ouvertures vers le primaire, comme pour tous les couples EFT.

5) **La colère est un progrès** : J'ai appris il y a longtemps de Lisa Palmer-Olsen, formatrice EFT, que lorsqu'un poursuiveur épuisé commence à éprouver de la colère, c'est un signe de progrès. Lorsque j'avais des doigts gelés qui commençaient à dégeler, j'étais en colère contre la douleur. De la même manière, lorsqu'un poursuiveur épuisé commence à accéder à une douleur sous-jacente, la colère suivra probablement. L'émergence de la colère est un signe de progrès. La stratégie d'attachement anxieuse et insécurisante du poursuiveur, qui consiste à protester avec colère, refait surface. La douleur de la distance peut refaire surface.

6) **La fouille émotionnelle** : Une fois que j'ai établi une bonne alliance et que j'ai validé le cycle actuel, je me tourne souvent vers ce que j'appelle la "fouille émotionnelle". À la manière d'un archéologue, je demande à la personne qui poursuit et à celle qui se retire à quel moment ce changement s'est produit. Je m'interroge alors sur deux aspects des couches sédimentaires émotionnelles. Premièrement, y a-t-il eu une blessure d'attachement ? Ce burn-out est-il l'expression d'une blessure non guérie et une façon de la gérer ? Deuxièmement, jusqu'à quand devons-nous remonter pour que le poursuiveur proteste activement, ce qui, nous le savons, est synonyme de douleur et de désir ? Une fois ces éléments identifiés, je les explore avec le poursuiveur, par exemple : "Parlez-moi de cela, comment était-ce lorsque vous ne pouviez pas l'atteindre à maintes reprises ?" La fouille permet d'accéder aux déclencheurs, aux conclusions catastrophiques (Johnson, 2013), aux réponses corporelles et aux émotions d'attachement sous-jacentes.

7) **Traiter le poursuiveur comme un poursuivi** : Lorsque j'entrevois ce style d'attachement implicite anxieux et insécurisant et que les blessures, les peurs et les désirs sous-jacents se manifestent, je m'y attarde. Comme c'est souvent le cas pour les personnes qui se retirent, le poursuiveur a maintenant besoin d'une expérience avec le/la thérapeute où il peut affronter cela en toute sécurité. Il goûte souvent à la douleur, aux peurs ou aux désirs, puis se retire. Il est nécessaire de surveiller activement les micro-indices, de répéter les phrases et les images déclencheuses, ou peut-être de demander à la personne qui se retire d'exprimer à nouveau une émotion puissante maintenant, afin d'engager le poursuiveur dans cette voie.

La poursuite en cas d'épuisement et la poursuite réactive constituent une danse difficile. Nous pouvons craindre pour le poursuivi qui commence à s'ouvrir et ne reçoit aucune réponse. Le poursuiveur nous repousse dans son espace protégé et sans espoir. Une position

utile consiste à supposer un lien tout en validant l'expérience actuelle. Cherchez à déterrer l'ancien attachement insécure afin de dégeler le cœur gelé, de mettre en avant le paquet de détresse émotionnelle et de créer des opportunités d'expériences émotionnellement correctives entre les partenaires.

Jim Thomas, LMFT

Thérapeute EFT, superviseur et formateur Lakewood, CO