

La TCÉ en ligne

Comme la plupart d'entre vous qui lisez cet article, j'ai cessé de voir des clients dans mon bureau à la mi-mars pour aider à aplatir la courbe et éviter une plus grande propagation du COVID-19.

Probablement comme beaucoup d'entre vous, avant cette période de confinement, j'étais l'une de ces thérapeutes qui ne croyaient pas vraiment que l'EFCT en ligne pouvait être aussi efficace que l'EFCT au bureau. Comment pouvez-vous vraiment percevoir toutes les nuances non verbales ? Pouvez-vous vraiment approfondir vos émotions à travers un écran ? Qu'en est-il des retards potentiels lors de l'utilisation de Skype, Zoom ou Whatsapp qui rendent la communication gênante et moins que fluide ? Que se passe-t-il si le couple entre en escalade et que je ne suis pas dans la pièce pour l'arrêter ? Les mises en acte seront-elles aussi puissantes ?

Maintenant, avec plusieurs semaines de séances en ligne derrière moi, je suis agréablement surprise. J'ai appris quelques choses en cours de route, que j'aimerais partager ici.

1) L'alliance et la sécurité :

Je me suis efforcée de mettre les couples à l'aise. Il y a quelque chose dans le fait que nous soyons tous coincés à la maison qui nivelle les différences et crée un esprit de solidarité, le sentiment d'être ensemble. J'ai utilisé cette réalité à mon avantage pour établir une alliance sécurisante avec les clients, en prenant le temps de vérifier au début de chaque séance comment ils font face à l'enfermement et en partageant un peu de moi-même quand ils me le demandent en retour. J'ai eu le sentiment que cela a créé un "lien positif dans la difficulté" entre nous.

Avec le travail en ligne, nous comptons davantage sur notre voix pour transmettre l'information, et nous devons être beaucoup plus explicites et transparents sur le processus. Cela permet de communiquer la sécurité, un peu comme lorsque nous sommes sur le fauteuil du dentiste et que nous ne pouvons pas voir tout ce qui se passe, mais que nous sommes informés de chaque étape avant qu'elle n'ait lieu.

La mise en place d'un cadre clair fait partie de la transparence explicite : "Je vous interromprai probablement beaucoup plus que lors de séances normales, surtout si je vous vois entrer dans votre cycle. Mais je veux que vous sachiez que je ne fais cela que pour maintenir la sécurité pendant nos séances, et pour maximiser les bénéfices de notre temps ensemble".

J'aurais peut-être été un peu plus timide, avant de faire du travail en ligne, pour interrompre le cycle en cours. J'ai peut-être laissé le jeu se dérouler un peu plus longtemps que je n'aurais dû le faire. J'ai constaté que la nécessité de mettre en place un cadre clair m'a rendue plus audacieuse à cet égard. Et à ma grande surprise, les clients m'ont remerciée.

2) Accéder aux émotions et les approfondir :

En travaillant en ligne, ma plus grande crainte était de pouvoir amener les clients à vivre une expérience émotionnelle suffisamment profonde. Il semblait que l'écran ajoutait une distance, à la fois entre les clients et moi, et entre les partenaires et leur capacité de profondeur expérientielle. J'avais tort. J'ai certainement remarqué en moi une attitude plus affirmée et plus directive. Je ne tourne pas autour du pot. Beaucoup de recadrages en termes d'attachement, beaucoup d'interruptions, beaucoup de recentrages et beaucoup de

ralentissements ont conduit à beaucoup de moments authentiques de vulnérabilité et de belles mises en acte. Je me suis entendue dire des choses comme : "Vous savez quoi Anna, je ne crois pas que parce que vous savez que votre mari vous aime, vous n'avez pas besoin de vous tourner vers lui et vous ne ressentez jamais l'insécurité de la déconnexion. Il me semble plutôt que grandir dans une famille nombreuse où l'on ne parle jamais des émotions, vous a peut-être obligée à atténuer ces besoins et cette sensibilité. Il serait beaucoup moins douloureux de devenir autonome, comme vous l'avez fait, que de souhaiter un soutien, du réconfort et de l'aide quand il n'y en avait pas. Est-ce que ça fait sens ?" Bien sûr, c'est la façon dont vous dites ces choses qui fait toute la différence. En utilisant une voix douce et un rythme lent, en transmettant le message suivant : "Je vous vois, je vois à quel point vous êtes sensible, malgré ce que dit votre partenaire. Je vois que vous avez un grand cœur et que ça fait mal de ne pas être vu ainsi aux yeux de votre partenaire", rendra même un message brutal digeste. Ce que j'ai remarqué, cependant, c'est que cette approche plus directe semble être efficace en ce qui concerne la façon dont les clients réagissent. Je me demande si le fait d'être derrière un écran ne leur permet pas d'aller plus loin également. Il n'y a rien de nouveau dans la façon dont nous faisons l'EFT, mais ce que j'ai appris en le faisant en ligne, c'est ceci : Il est impératif, plus que jamais, d'être très directif sur le ralentissement. Cela ne va pas se faire naturellement sur Zoom. Il faut le provoquer. Nous devons interrompre et arrêter. Comme le dit Sharon Chatkupt-Lee dans sa formation EFT Tango, "Plantez votre pieu dans le sol quand vous avez identifié une émotion primaire clé." Faites-leur savoir que nous nous arrêtons ici pour un moment. Et ensuite, "Faites le tour de ce pieu en tournant en rond, en creusant, en explorant, en distillant", comme un spéléologue découvrant une grotte souterraine. Bien entendu, nous le faisons de manière adaptée, en utilisant le RRISSCC et en restant transparents sur nos intentions. Mon expérience m'a permis de découvrir que je peux être merveilleusement à l'écoute et douce tout en restant très ferme et en contrôlant le processus. Je n'ai plus peur d'être impolie ou irrespectueuse si j'interromps ou continue à pousser lorsque je ressens l'inconfort de mes clients (ce qui fait partie de mon bagage culturel), et je suis plus sûre de mes capacités, de mon expertise et de mon efficacité, car mon expérience m'a montré que ça MARCHE.

3) Gérer l'escalade :

L'escalade peut être effrayante en soi, mais essayer de la gérer via un écran peut être décourageant. Une chose qui m'a aidée a été d'établir des règles de base dès le début, concernant la manière dont je vais gérer ces moments (les interrompre et les ralentir), et de leur faire savoir que nous devons tous nous comporter au mieux, pour le bénéfice de la thérapie et parce que l'escalade est plus difficile à gérer sur Internet.

J'ai eu des séances avec des couples qui revenaient sans cesse sur le contenu, où j'ai dû les interrompre environ 15 à 20 fois en une heure. Une façon de le faire tout en maintenant l'alliance est de dire quelque chose comme : "Je suis vraiment désolée Max, je vais devoir vous interrompre encore une fois parce que vous retournez dans votre tête et que vous êtes coincé dans le dialogue du démon "À qui la faute"". Plus tard, après 5 ou 6 autres interruptions, je disais : "Je suis vraiment, vraiment désolée, j'ai l'impression de vous interrompre constamment, mais vous êtes à nouveau en train de parler en même temps et je n'entends rien quand vous parlez l'un sur l'autre. J'arrive tout de suite, mais pour l'instant, j'aimerais rester un peu avec Helen". Je vais aussi ponctuer certaines interruptions avec eux

en disant : "Attendez, laissez-le finir" ou "Je sais que c'est dur mais je vais venir vers vous. Pouvez-vous me donner quelques minutes de plus avec elle avant que je ne revienne vers vous ?" Le fait que je ne puisse pas autant utiliser mes mains pour signaler ces messages m'a obligé à les exprimer avec des mots - ce qui me rendait beaucoup plus timide avant le confinement.

Cette pandémie, le confinement et le déplacement de mon cabinet en ligne m'ont poussé au-delà de ma zone de confort. Je suis une personne sensible et douce. Travailler en ligne m'a appris que je peux être ferme, directive, tranchante et même, parfois, faire autorité dans mes interventions sans perdre mon regard positif inconditionnel, ma sensibilité et ma douceur. J'ai réalisé que pour qu'un thérapeute soit une figure d'attachement sûre, il doit trouver le bon équilibre entre l'affirmation de soi/la fixation de limites et la sensibilité/l'empathie. Les deux sont les caractéristiques d'un attachement sécurisant. Je pense que l'expérience de devoir pratiquer en ligne a fait de moi une meilleure thérapeute EFT. Je ne suis probablement pas la seule.

Alexine Thompson-de- Benoit, Psychologue FSP, LMFT, thérapeute, superviseur et formatrice ICEEFT

Note de l'auteur : Certaines de ces idées ont été soumises pour publication (actuellement en cours de révision).