

Phrases-types en TCÉ

Maîtriser la TCÉ n'est pas simple. Il faut penser à beaucoup de choses en même temps, tout en essayant de maîtriser un langage subtil et parfois nouveau selon notre première formation.

Pour aider aux débuts de la pratique de la TCÉ avec les couples, voici des exemples de phrases types compilées par I. Isch et organisées par C. Merçay. En espérant que cela vous aidera.

Première séance :

Si j'avais une baguette magique, que je n'ai pas, qu'est-ce que vous aimeriez que je fasse pour votre couple ?

Bravo d'être là, c'est pas simple.

Pour expliquer la TCÉ :

On va essayer de comprendre ce qu'il se passe sous la surface.

La TCÉ permet de vous faire dialoguer sur vos émotions.

Pour poser le cadre :

Ce qui est dit ici ne sera pas utilisé contre l'autre en dehors des séances.

Dans les séances individuelles :

Qu'est-ce qu'il faut que je sache pour comprendre votre peine dans cette relation ?

C'est terrible ce qui vous est arrivé, mais quelle résilience !

Pour stopper l'escalade :

Là, je vous arrête, vous êtes en train de vous faire du mal.

Là, je vous arrête ! Vous pouvez vous disputer gratuitement à la maison. Ici, on est là pour apprendre à faire autrement.

Pour identifier la boucle :

Quand vous ressentez ça, qu'est-ce que vous faites ?

A quoi ça ressemble quand vous vous disputez ?

Comment la dispute a commencé ? Qu'est-ce qui vous a fait réagir ?

Quand votre partenaire fait ça, qu'est-ce que vous ressentez ?

En lien avec le cycle :

Plus vous ... et plus vous.... Et c'est le cycle qui a pris le contrôle de la relation et vous laisse tous les deux seuls.

Donc si je comprends bien « *prénom* », lorsque vous ne réussissez pas à obtenir une réponse de « *prénom* », vous ressentez une immense détresse qui se transforme en panique et vous vous débattiez pour obtenir son attention en lui faisant des reproches et en critiquant.

Vous vous battez pour la connexion.
Pour éviter d'exploser, vous partez pour protéger le lien.
L'intensité de votre conflit me montre à quel point vous tenez l'un à l'autre.
Ce qui se perd dans tout ça, c'est à quel point vous comptez l'un pour l'autre.
Quand vous faites cela, votre but au fond c'est de maintenir le lien.

Typiquement pour les poursuivieurs·ses

C'est insupportable de ne pas avoir de réponse.
C'est désespérant de ne pas avoir de réponse.
C'est comment de ne pas être entendu·e ?
C'est tellement difficile d'être à deux et de se sentir seul·e.
C'est parce qu'il·elle compte tellement pour vous que vous protestez si fort. C'est insupportable de n'avoir aucune réaction de sa part, ça vous fait perdre pied. C'est ça ?

Typiquement pour les poursuivis·e·s :

Donc quand vous êtes fermé·e et silencieux·se, c'est que vous faites tout ce que vous pouvez pour calmer le jeu et éviter que ça s'empire. C'est ça ?

Pour déterminer les MIO (modèles internes opérants) :

Quand vous vivez cela, qu'est-ce que vous vous dites sur vous-mêmes ?
Quand vous vivez cela, qu'est-ce que vous vous dites sur votre partenaire ?
Lorsque vous vivez cette expérience, que signifie-t-elle pour vous ?

Autour de l'émotion :

Quand il·elle fait ça, qu'est-ce que vous ressentez ?
Et cette peur, où la sentez-vous ?
Qu'est-ce que ça vous fait ?
Et là, maintenant, ça fait quoi d'en parler ?
Qu'est-ce que vous ressentez là maintenant ?
Juste là maintenant, il se passe quoi ?
Que se passe-t-il en vous en ce moment ?
Qu'est-ce que ça vous fait vivre à l'intérieur ?
Quelles sont les émotions que vous ressentez le plus quand vous êtes activé·e ?
Quelles sont les émotions difficiles à partager avec votre partenaire ?
Quelle(s) émotion(s) voudriez-vous le plus que votre partenaire perçoive/comprenne ?
Comment vous le sentez dans votre corps ?
Vous pouvez sentir ça dans votre corps maintenant qu'on en parle ?
Mais à l'intérieur ça fait quoi ?
C'est comment pour vous de l'entendre parler de ça, là maintenant ?

Préparer une mise-en-acte - mouvement 3 du Tango :

Comment ça serait de lui dire... ?
De quoi avez-vous besoin pour partager cela avec lui·elle ?
Qu'est-ce qui la rassurerait cette peur ? (Surtout au stade 2, quand on coupe en tranches plus fines et qu'on va vers les besoins)

Comment ce serait de lui montrer cette partie de vous qui a si peur et qui se sent si seule ?

Vous ne pourriez jamais imaginer lui dire...?

J'entends que c'est trop dur pour vous de vous tourner vers lui-elle et lui dire...

Revenir sur la mise-en-acte - mouvement 4 du Tango :

Qu'est-ce que ça fait de lui dire...?

Qu'est-ce que ça fait d'entendre ...?

C'est comment pour vous de l'entendre dire à quel point il-elle est touché-e par...?

Quand il y a résistance:

C'est très différent de ce qu'il-elle vous montre d'habitude n'est-ce pas ? C'est si difficile d'imaginer qu'il-elle puisse ressentir...

Langage des parties :

Est-ce qu'il y a une autre partie de vous qui peut y croire ?

Validation :

Bien sûr que...

Ça fait sens...

Je ne peux pas croire que ça ne vous fait rien, mais je peux comprendre, ça fait sens.

Conjecture empathique :

J'imagine que ça doit faire mal de...

J'imagine que ça doit être dur de...

Ça doit être tellement difficile quand vous sentez que.... C'est ça ?

Ça doit être lourd de...

Ça doit être fatiguant de...

Peut-être que je me trompe, mais quand je vous regarde, j'ai l'impression de voir une grande tristesse dans vos yeux/que quelque chose est lourd/ que c'est décourageant...

Question évocative :

Et pour vous c'est comment quand ...?

C'est comment pour vous de dire ça là maintenant ?

Qu'est-ce qui se passe en vous quand...

Reflet empathique :

Et ça, ça fait mal. Vous connaissez tellement bien ça, c'est toute l'histoire de votre vie.

Ça fait mal d'être seul-e.

Ça fait mal d'être déconnecté-e.

Semer l'attachement :

Vous avez tellement besoin qu'il-elle soit là pour vous.

C'est tellement important de pouvoir compter sur lui-elle.

J'ai tellement besoin d'être important-e à tes yeux.

J'ai tellement besoin qu'il-elle m'accepte.
J'ai tellement besoin d'être rassuré-e que tu sois là pour moi.
Je ne pourrais pas imaginer lui montrer ces parties qui ont tant besoin de lui-elle...

Attraper la balle au vol :

C'est rude ce que vous venez de dire. Pouvez-vous m'aider à comprendre ce qu'il vient de se passer ?

C'est difficile d'entendre ce qu'il-elle vient de vous dire.

Autre :

Quand vous montrez votre vulnérabilité c'est risqué de faire ça.

C'est un peu nouveau ce qu'il se passe maintenant.

Aidez-moi à comprendre.

Vous avez vraiment envie que je vous comprenne.

Oh, attendez ! J'ai besoin de ralentir.

Est-ce que c'est ok si je reviens un peu en arrière ?

C'est vraiment important ce que vous venez de dire, est-ce qu'on peut rester un moment avec ça ?

Ça me touche ce que vous me dites.