

Les quatre portes de l'attachement et de la honte

Cet article explore comment l'absence d'un sentiment d'appartenance peut déclencher un sentiment de honte. De nombreux thérapeutes EFT reconnaîtront la dynamique de la honte dans leur travail avec des clients en détresse et verront comment la théorie de l'attachement éclaire la façon dont nous comprenons la honte du point de vue de l'EFT. Cet article explore un type particulier de honte, la honte fondamentale, qui est enracinée dans un sentiment général de non-appartenance. Cet article résume les connaissances sur l'attachement qui sous-tendent l'EFT en quatre questions simples sur l'attachement, en ajoutant la question « *Suis-je à ma place ?* » comme point d'entrée supplémentaire pour aider à évaluer le rôle de la honte fondamentale et ses conséquences relationnelles.

Les quatre portes de l'attachement

En développant l'EFT, Sue Johnson a transformé les complexités de l'attachement et le processus des modèles de travail internes en un langage humain ordinaire, appliqué à l'origine aux relations amoureuses des adultes. Elle explique que ces modèles de travail internes peuvent être traduits en phrases clés que les personnes qui vivent des relations insécurisantes portent sur elles. Elle présente deux phrases simples qui représentent les principales peurs universelles liées à l'attachement : « *Es-tu là pour moi ?* » et « *Suis-je assez bien pour toi ?* ». Ces phrases simples représentent le cœur des processus d'attachement et sont utiles aux thérapeutes EFT pour accéder, évoquer, débiller et explorer la détresse de séparation prévisible qui se joue dans les drames relationnels d'insécurité. La simplification de la complexité de l'attachement nous permet de voir que les personnes qui luttent avec la phrase clé (ou la peur) « *Es-tu là pour moi ?* » sont surtout préoccupées par la perte de connexion, ce qui les amène à hyperactiver et à rechercher la connexion (Johnson, 2020). Les personnes confrontées à la phrase clé (ou à la peur) « *Suis-je assez bien pour toi ?* » réagissent souvent par l'évitement ou le repli sur soi. Selon les travaux de Mikulincer et Shaver sur la théorie de l'attachement, ce retrait découle d'une perception pseudo-positive de soi (« *Je n'ai besoin de personne d'autre ; en fait, je suis plus en sécurité sans eux* »), associée à une vision négative des autres (« *Ils sont susceptibles de me faire du mal* »). Ces tendances mettent en évidence des schémas distincts dans le comportement d'attachement, où la recherche de liens et les stratégies d'autoprotection reflètent des peurs et des besoins relationnels plus profonds. Ces deux questions sont devenues de puissantes conjectures empathiques que nous utilisons dans l'EFCT, l'EFFT et l'EFIT pour accéder à ces peurs et besoins sous-jacents aux schémas comportementaux des clients. Par exemple, la littérature sur l'EFFT montre qu'avec les familles, les deux phrases clés de Johnson s'appliquent également à l'expérience de l'enfant. Ces phrases reflètent le système de recherche de soins de l'enfant. En complément, Bowlby a également décrit un système de soins parentaux, qui peut être résumé par la question centrale : « *Puis-je bien m'occuper de toi ?* ». Le fait de formuler cette question et de l'utiliser comme une conjecture empathique nous permet d'accéder aux peurs et aux blocages sous-jacents qui peuvent entraver les réponses naturelles du parent en matière de soins. Cela permet d'organiser l'hyperactivation ou la désactivation émotionnelle potentielle des parents, qui peut conduire à un comportement plus rigide ou mal adapté. En s'appuyant sur cette peur, « *Puis-je bien m'occuper de mon enfant ?* », les thérapeutes EFT peuvent aider les parents à se reconnecter à la réalité. Les thérapeutes EFT peuvent aider les parents à se reconnecter au système inné et authentique de soins que Bowlby décrit comme étant fondamental pour des soins bien adaptés.

Jusqu'à présent, nous avons trois questions simples sur l'attachement. Lorsqu'elles sont utilisées comme conjectures sur les peurs fondamentales des clients en EFT, elles peuvent être considérées comme des portes d'accès aux processus liés à l'attachement utilisés dans les trois modalités de l'EFT. Par exemple, un thérapeute EFIT pourrait dire à un client : « *Lorsque vous vous sentez submergé par la colère et que vous avez des accès de colère, il semble que vous craigniez au fond de vous que personne ne soit vraiment là pour vous. Est-ce vrai ?* »

Lors d'une séance d'EFCT, le thérapeute peut également dire : « *Lorsque je vous vois vous renfermer sur vous-même au cours de cette discussion avec votre partenaire, il semble que le retrait soit votre seule option, comme si au fond de vous vous craigniez de ne plus être assez bien pour votre partenaire. Cela correspond-il à ce que vous ressentez ?* » Dans un processus EFFT, un thérapeute pourrait dire à un parent : « *Je peux sentir à quel point vous vous sentez activé lorsque votre enfant est confronté à ces difficultés. Vous voulez l'aider et prendre soin de lui, mais il semble que rien de ce que vous faites ne fonctionne. C'est comme si votre activation et votre frustration vous disaient que vous n'êtes plus en mesure de vous occuper correctement de votre fils. Cela ressemble-t-il à ce que vous ressentez ?* » L'objectif principal de ces conjectures empathiques est d'améliorer l'expérience émotionnelle du client. Idéalement, les conjectures sont formulées avec des mots qui sont très proches de l'expérience du client, mais qui vont un peu plus loin que ce que le client a été capable d'exprimer. Bien entendu, ces conjectures sont données à titre indicatif et sont toujours susceptibles d'être corrigées ou rejetées par le client. Dans le prolongement de ce qui précède, j'aimerais introduire la quatrième phrase clé ou porte d'entrée : « *Suis-je à ma place ?* » Cette simple question sur l'attachement, qui permet d'accéder à la honte fondamentale, de l'explorer et de l'assembler, peut être sous-jacente à toutes ces peurs et constituer la peur fondamentale de l'attachement. « ***Suis-je à ma place ?*** »

Comment définir la honte ? La littérature psychologique considère la honte comme un phénomène complexe et multiforme. Différents chercheurs ont mis l'accent sur différents aspects de la honte. Il est donc difficile de donner une définition simple de la honte. Nous nous limiterons ici à ce que certains appellent la « honte fondamentale » ou les « états de honte ». La honte fondamentale ou les états de honte sont enracinés dans des croyances profondément enracinées à propos de soi comme étant fondamentalement imparfaites ou indignes. Du point de vue de l'EFT, ces croyances sont étroitement liées à la peur et ne peuvent être séparées du comportement. Bien que la honte fondamentale mette l'accent sur le soi plutôt que sur des actions spécifiques, les comportements jouent toujours un rôle vital en renforçant ou en reflétant ces croyances enracinées, illustrant la nature réciproque des significations et des tendances à l'action dans l'expérience de la honte. Nous disposons déjà de trois points d'entrée puissants ou conjectures empathiques pour assembler la dynamique de la honte. L'introduction d'une quatrième conjecture, « *Suis-je à ma place ?* », pourrait approfondir notre compréhension et notre approche thérapeutique de la honte.

Les phrases clés mentionnées précédemment pour décrire les peurs fondamentales dans les relations intimes non sécurisées - « *Es-tu là pour moi ?* » et « *Suis-je assez bien pour toi ?* » - et la question parentale, « *Puis-je bien m'occuper de toi ?* » ne rendent pas toujours compte de ce que j'appelle la honte fondamentale. Elles n'englobent peut-être pas le besoin d'appartenance de l'attachement et la honte profonde qui découle du sentiment de n'appartenir à personne. La honte fondamentale peut concerner autre chose que la perte de proximité d'une part, ou le fait de ne pas se sentir à la hauteur d'autrui d'autre part. La théorie de la honte et la théorie de l'attachement évoquent toutes deux le besoin évolutif d'appartenir à un groupe ou à une tribu. Dans le contexte de notre travail avec les couples et les familles, le besoin évolutif d'être dans une relation peut déjà être satisfait. Il est possible que le cœur de la honte ne se situe pas tant dans les émotions qui vivent entre les partenaires, mais dans un domaine encore plus profond de l'attachement : le besoin d'appartenance pour survivre. C'est ainsi que la honte peut être comprise comme une réponse négative à la question suivante : *Suis-je à ma place ?* Lorsqu'une personne se sent exclue ou perçoit des messages lui indiquant qu'elle n'appartient pas à un groupe ou à ses proches, son sentiment de soi en pâtit, ce qui entraîne une honte fondamentale. Ce sentiment entraîne la dissimulation du soi, ce qui le coupe de toute expérience émotionnelle corrective. En d'autres termes, les états de honte surviennent lorsqu'il n'y a pas de véritable reconnaissance, de valeur ou de sentiment d'appartenance dans les relations avec les autres. C'est ce que nous pourrions considérer comme la honte fondamentale. Bien sûr, un thérapeute EFT sera curieux d'explorer avec un client comment cet état de honte, lorsqu'il est déclenché de l'extérieur, organise son comportement.

Organisation de la honte

Dans la littérature EFT, la honte est surtout validée pour sa tendance à se cacher ou à disparaître. La littérature sur la honte met en évidence divers comportements liés à la honte qui aident les individus à se cacher des autres. Ces tendances d'action mixtes mènent souvent à des modèles de comportement fluctuants ou désorganisés, qui peuvent être difficiles à interpréter et à traiter par le thérapeute EFT. Nathanson, dans *Shame and Pride* (1992), a développé ce qu'il appelle « la boussole de la honte » pour visualiser les diverses manifestations de la honte, décrivant quatre stratégies de régulation de la honte ou tendances à l'action. La première stratégie de régulation est décrite comme « l'attaque de soi ». Cette stratégie comprend colère et l'attitude destructrice à l'égard de son propre soi. En revanche, « attaquer les autres » est une stratégie complémentaire d'extériorisation caractérisée par des reproches, de la colère et de l'agressivité envers les autres. La troisième stratégie, le « retrait » décrit la façon dont la honte est gérée en évitant les contacts sociaux. Enfin, il y a l'évitement, qui consiste à tout faire pour éviter de ressentir de la honte. La honte semble donc suivre quatre directions et s'exprimer à tous les degrés entre ces deux extrêmes.

Le processus intérieur de la honte crée des modèles d'interaction rigides et imprévisibles entre les personnes qui augmentent les sentiments de honte. Ces modèles d'interaction tendent à confirmer les croyances d'attachement fondamentales des personnes, à savoir : ne pas être assez bon, ne pas se sentir proche de l'autre et/ou le sentiment de ne pas être à sa place.

Bien que les deux premières questions soient généralement suivies de séquences comportementales prévisibles (retrait ou poursuite), le sentiment de honte n'entraîne pas toujours des comportements de simple disparition. Les différentes tendances à l'action mentionnées ci-dessus, qui peuvent découler de la honte fondamentale de ne pas se sentir à sa place, fournissent aux thérapeutes des outils supplémentaires pour suivre le processus émotionnel de honte de leurs clients et pour construire une cohérence dans l'organisation de la honte.

A la fin du mouvement Tango 1, un thérapeute EFT pourrait dire : Lorsque quelque chose se produit (déclencheur) qui vous donne l'impression de ne plus être à votre place (conjecture), nous avons découvert que vous utilisez diverses stratégies pour cacher à quel point vous souffrez intérieurement et à quel point vous êtes anxieux à l'idée de ne pas être à votre place. Vous avez mentionné que vous commencez souvent à vous disputer ou que vous avez tendance à vous éloigner, en vous disant que vous n'êtes pas à la hauteur et que la meilleure solution est de disparaître. Au cours de la séance, vous avez remarqué qu'une autre façon de vous protéger de la honte est d'engourdir vos sentiments et de fermer complètement votre corps. Il est logique que vous utilisiez toutes ces stratégies pour vous protéger des autres et de votre sentiment d'identité.

Grâce à ce travail, nous déplaçons la honte dans le monde relationnel et le sentiment de non-appartenance peut diminuer. En d'autres termes, en cartographiant et en suivant le processus relationnel, y compris la honte, et ses diverses tendances à l'action, nous pouvons extérioriser ce schéma rigide et le valider en tant que processus humain normal. Cela aidera la personne sujette à la honte à ne plus penser que c'est parce qu'elle n'est pas à sa place, mais qu'elle est normale et qu'elle a des réactions normales face aux défis de la vie. La stabilisation de l'étape 1 apparaît dans notre travail EFT axé sur la honte.

Restructurer la honte

Si nous savons comment comprendre la honte fondamentale du point de vue de l'attachement et si nous disposons d'un langage d'attachement simple pour accéder à la peur sous-jacente de ne pas être à sa place et l'explorer en utilisant la quatrième porte de l'attachement comme point d'entrée, nous pouvons accueillir et organiser les processus liés à la honte dans notre travail EFT.

Il est bon de garder à l'esprit que la honte s'accompagne de quatre tendances d'action différentes qui peuvent être considérées comme les quatre directions du vent sur une boussole. Les personnes qui sont submergées par la peur de ne plus appartenir à l'humanité réagiront comme une aiguille qui tourne sans cesse sur la boussole. Elles ont perdu le cœur de notre humanité, qui est avant tout l'appartenance. Organiser ce processus en un tout logique et cohérent aide les personnes à se

réappropriier la terre. Si nous savons que le cœur de la honte est la perte d'un sentiment d'appartenance, nous savons quel type d'expériences émotionnelles correctives nous devons mettre en place pour les personnes bloquées dans des états de honte. Avant tout, elles ont besoin de ressentir et de recevoir des messages chargés d'émotion leur indiquant qu'elles ont leur place, de la part du thérapeute, d'elles-mêmes et des personnes qui leur sont chères. Recevoir ce message, encore et encore, permettra de restructurer le sentiment de honte en un sentiment sain de soi.

Jef Sloodmaeckers, LMFT
Thérapeute EFT, superviseur et formateur