

# S'engager dans l'espoir et le désespoir avec l'EFT

## Introduction

Au cours de notre formation en psychothérapie, beaucoup d'entre nous ont été initiés au modèle de Lambert de la théorie des facteurs communs, dans lequel Lambert et Ogles (2004) ont identifié quatre éléments principaux contribuant aux résultats de la thérapie. L'espoir est l'un de ces quatre facteurs, qui représente 15 % de la variance des résultats de la thérapie. Les trois autres facteurs sont les éléments de la vie du client (40 %), le modèle thérapeutique (15 %) et l'alliance thérapeutique (30 %).

Dans nos conférences en Belgique, lorsque ce chiffre a été présenté, l'espoir n'a souvent été que brièvement mentionné, comme s'il s'agissait d'un facteur d'importance limitée et comme s'il s'agissait d'un facteur qui pouvait être attribué au client. Si le client avait beaucoup d'espoir, cela aurait un impact positif sur le résultat de la thérapie, tandis qu'un manque d'espoir l'affecterait négativement. En EFT, cependant, nous avons appris de Sue Johnson qu'insuffler de l'espoir est une tâche importante pour les thérapeutes EFT (2019). Sue nous a appris que l'espoir n'est pas un facteur statique que les clients ont ou n'ont pas, mais plutôt le résultat d'une interaction entre le client et le thérapeute. Valider les expériences des clients, reconnaître les défis dans les relations étroites et souligner les risques courageux pris par les clients ne sont que quelques exemples de la façon dont Sue (2019) a décrit comment les thérapeutes peuvent insuffler de l'espoir aux personnes enlisées dans le désespoir. Nos recherches nous ont appris que les aspects suivants semblent importants lorsque l'on travaille avec la dynamique complexe de l'espoir et du désespoir en thérapie :

- 1) Rester connecté à notre propre espoir dans la vie peut être important pour notre travail thérapeutique.
  - 2) Rencontrer les clients dans leur désespoir est essentiel dans ce que nous faisons en EFT.
  - 3) Nous devons nous attendre à la peur et la valider lorsque les clients osent recommencer à espérer.
- Tout au long de cette recherche, nous avons également appris que l'espoir et le désespoir ne sont pas opposés. Dans le désespoir, on peut trouver de l'espoir ; et lorsque l'on espère, on peut aussi éprouver (un peu) de désespoir. L'espoir et le désespoir peuvent donc cohabiter dans une thérapie, chez une personne, dans une relation ou dans une société (Flaskas, 2007).

Pour conclure, nous tenons à souligner une nouvelle fois que l'analyse de cette recherche est toujours en cours et que d'autres catégories peuvent encore émerger. En outre, en raison du manque d'espace, nous ne sommes pas en mesure de discuter en détail de toutes les catégories de notre analyse. D'autres catégories importantes que nous n'avons pas abordées comprennent : comment le deuil et le lâcher-prise peuvent aussi créer de l'espoir ; comment les thérapeutes EFT renforcent l'espoir en voyant et en reconnaissant le changement ; comment l'espoir et le désespoir sont vécus sur le plan somatique ; et comment de nombreux thérapeutes développent une tolérance croissante au désespoir avec le temps.

## Remerciements

Nous tenons à exprimer notre gratitude à tous les formateurs EFT qui ont consacré du temps à ces entretiens et ont partagé leur sagesse avec nous.

Gianina Frediani, MA, CPsych

Thérapeute EFT et chercheuse qualitative à la KU Leuven, Belgique

Lieven Migerode, MA, RPsych Thérapeute EFT, superviseur et formateur Belgique

## Le processus thérapeutique.

Par expérience, cependant, nous savons qu'il n'est pas toujours facile d'insuffler de l'espoir dans un contexte de perte, de traumatisme et de désespoir accablant. Nous nous sommes donc demandé comment nous pouvions insuffler de l'espoir dans ces moments difficiles.

Pour répondre à cette question, nous avons mené une étude qualitative auprès de formateurs EFT.

Le but de l'étude était d'explorer comment les thérapeutes EFT expérimentés s'engagent dans la dynamique complexe de l'espoir et du désespoir dans l'EFT. Dix formateurs EFT ont participé à des entretiens semi-structurés. Nous finalisons actuellement l'analyse (General Descriptive Interpretative Analysis, voir Elliott & Timulak, 2021), avec l'intention de la terminer et de la publier dans une revue à comité de lecture en 2025. Dans cet article du bulletin, nous mettons l'accent sur trois sujets clés qui ont émergé de notre analyse préliminaire. Le premier sujet porte sur la relation entre les formateurs en EFT et le concept d'espoir ; le deuxième décrit la façon dont les formateurs EFT participants abordent l'espoir et le désespoir dans les séances avec les clients ; enfin, le troisième sujet décrit la relation entre l'espoir et la peur.

### **Qu'est-ce que l'espoir ?**

Lorsque l'on commence une recherche sur un sujet spécifique, il faut décider de définir le concept/sujet de l'étude. Nous considérons que l'espoir est un mot/concept prototypique (Hofstadter & Sander, 2013), c'est-à-dire qu'il se comporte davantage comme un nuage de mots où, au centre du nuage, les visions de l'espoir se chevauchent, et à la périphérie, nous trouvons des significations plus spécifiques ou idiosyncrasiques du mot/concept (voir Figure 1).

Nous avons donc choisi de ne pas définir l'espoir, afin de permettre l'émergence de multiples perspectives sur l'espoir et de donner aux thérapeutes la liberté de développer la perspective à partir de laquelle ils envisagent l'espoir dans la thérapie. De plus, pour aborder l'espoir et le désespoir en thérapie, nous supposons que les thérapeutes doivent essayer de comprendre ce que l'espoir signifie pour eux et de s'y engager. Cela nous a conduit à la première question de l'entretien : Qu'est-ce que l'espoir pour vous ? Les réponses des formateurs ont montré qu'ils s'engagent dans de nombreux aspects et perspectives sur l'espoir et le désespoir. L'un des thèmes récurrents est que l'espoir est compris comme une position dans la vie et est donc lié aux dimensions existentielles et spirituelles de la vie.

J'étais en train de me dire : « *Si nous n'avons pas d'espoir, nous n'avons pas le droit d'espérer : Si nous n'avons pas d'espoir, à quoi ressemblerait le monde ?* » Je me suis donc rendu compte que l'espoir donne un sens à notre vie. (Formateur 10)

Figure 1. L'espoir en tant que mot/concept prototypique.

Pour plusieurs formateurs, cette position dans la vie est également liée à la confiance et à la croyance. « L'espoir est un grand mot, mais dans sa simplicité, pour moi, c'est juste la confiance. La confiance dans une sorte de bon résultat. (Formateur 5)

De nombreux formateurs ont souligné que l'espoir est lié au concept de possibilité. Espérer quelque chose signifie que l'on n'est pas encore certain du résultat, mais que l'on s'attend à ce qu'une issue positive soit possible.

« *Cela signifie qu'il y a une possibilité. Ce n'est pas comme la fin de la ligne.* » (Formateur 4)

Dans d'autres discours, les formateurs se concentrent sur la direction que l'espoir donne à la vie. « *Pour moi, l'espoir est une lumière à l'horizon, vers laquelle les gens se dirigent.* » (Formateur 9)

Un autre aspect de l'espoir est qu'il semble également lié à la motivation et à l'action. « *L'espoir, c'est agir et générer plus d'espoir.* » (Formateur 6)

Dans ce lien avec la motivation et l'action, réside également un lien avec l'agence. La plupart des formateurs ont explicitement parlé du lien entre l'espoir et le sens de l'action des clients. « *Je pense que la croyance et l'espoir sont également liés à l'action. Le sens de l'action personnelle, la croyance en sa propre action.* »

(Formateur 2)

Les formateurs EFT abordent également l'espoir et le désespoir sous l'angle de l'attachement, en soulignant que les relations sécurisantes facilitent l'expérience de l'espoir. « *Du point de vue de l'attachement, nous dirions que le meilleur endroit pour trouver l'espoir est dans les bras d'une autre personne. Même s'il s'agit d'un autre imaginaire.* » (Formateur 2)

Quelques formateurs ont fait remarquer que l'espoir peut changer en fonction de différents facteurs contextuels et qu'il peut être perçu différemment en raison de croyances culturelles. « *Dans ma*

*culture, les gens croient en leur vie antérieure et en leur vie suivante, alors parfois, quand quelqu'un a un mariage très mauvais, il dira : 'La raison pour laquelle j'ai un si mauvais mariage est que dans ma vie antérieure, j'ai dû faire quelque chose [de mauvais], alors maintenant je dois le rembourser. » Ou encore : « Je fais ceci [dans cette vie], donc dans la prochaine vie, je serai meilleur ». Vous pouvez interpréter cela comme de l'espoir, n'est-ce pas ? Ma prochaine vie. Mais cela peut aussi être interprété comme du désespoir parce qu'ils ne voient pas d'espoir dans cette vie ».*

(Formateur 1)

### **Aborder l'espoir et le désespoir en séance**

Lorsqu'on leur a demandé comment ils géraient la dynamique complexe de l'espoir et du désespoir en thérapie, les formateurs ont systématiquement souligné deux aspects importants : (1) maintenir leur propre sens de l'espoir ; et (2) établir un lien avec le client dans son état de désespoir.

Ce premier aspect, le maintien de leur propre sentiment d'espoir, a souvent été décrit comme quelque chose qui ne nécessitait pas beaucoup d'efforts actifs. Ils ont indiqué qu'ils avaient naturellement acquis un fort sentiment d'espoir au cours de leur vie et qu'ils le vivaient maintenant comme quelque chose d'intériorisé et d'incarné. *« J'en ai moi-même beaucoup [d'espoir] et je pense que l'émotion est contagieuse. Donc, je pense que le simple fait de l'avoir au départ apporte une présence, une invitation à la paix et à l'engagement. C'est l'occasion pour les clients de l'avoir en leur présence alors qu'ils en sont peut-être absents à l'intérieur d'eux-mêmes. C'est donc la première chose, je suppose, que de sentir que je l'incarne, d'une manière quelque peu contagieuse. »*

(Formateur 3)

Les sources d'acquisition et de maintien de l'espoir diffèrent d'un formateur à l'autre, mais la plupart du temps, l'espoir est lié à leurs croyances. Il peut s'agir de leur croyance en l'attachement et en l'EFT, de leur croyance en l'évolution naturelle de la vie, de leur foi, de leur vision humaniste de la thérapie ou de tout autre système de croyance plus large. *« J'ai aussi une croyance profonde en l'être humain et une croyance profonde, bien sûr, en ce processus, et une profonde croyance dans la capacité de résilience des personnes. »* (Formateur 2)

*« Nous avons toujours de l'espoir. Nous avons toujours confiance dans le processus. C'est peut-être une autre définition de l'espoir : faire confiance au modèle avec lequel nous travaillons et croire que si nous*

*suivons un mouvement, restons dans le cadre de l'attachement, continuons à façonner les rencontres et à les traiter, le changement se produira ».* (Formateur 8)

Outre ces croyances générales qui les aident à garder espoir, les formateurs ont également mis en avant des compétences spécifiques qui les aident à garder espoir. L'une de ces compétences est la capacité à voir comment l'espoir réside dans le désespoir. *« Je peux aussi voir qu'il y a plus dans ce désespoir parce que le désespoir pointe toujours vers quelque chose d'important. C'est parce que lorsque je dis que je n'ai pas quelque chose, je dis aussi qu'il y a quelque chose d'important que je n'ai pas. Et soyons curieux à ce sujet ».* (Formateur 7)

*« Je ne peux pas imaginer un scénario dans lequel je n'espérerais pas, en fait. Ou croire. Ou de faire confiance. Surtout quand je pense au deuil et à la perte, et à la perspective de l'attachement sur les liens continus, alors l'espoir dure vraiment une éternité. »* (Formateur 2)

Il est très important de noter que le maintien de l'espoir a toujours été décrit comme un processus double et simultané : rester connecté à son sens de l'espoir tout en s'engageant pleinement dans l'expérience de désespoir du client. *« Il s'agit d'être capable d'accepter le désespoir et de le tenir, tout en instillant de l'espoir. ».* (Formateur 4)

*« Je pense donc qu'il faut les deux en tant que thérapeute. Vous devez vraiment rester ouvert pour vous connecter au désespoir du client, mais être capable de vous ressourcer [aussi]. »*

(Formateur 5)

Les formateurs ont été très clairs sur le fait qu'il ne s'agit pas d'imposer l'espoir au client. Il s'agit de rester là où le client se trouve et de le rencontrer dans son désespoir. C'est dans le lien qui se crée en rencontrant les clients là où ils sont qu'une expérience porteuse d'espoir peut émerger. « *Parfois, lorsque nous restons là où se trouve quelqu'un et que nous l'aidons vraiment à être là, quelque chose d'autre peut alors peut se produire. Parfois, ce n'est pas le cas. Mais il s'agit de connexion, n'est-ce pas ? Comme dans 'Si je ne suis pas seul, c'est moins sombre.* »

(Formateur 4)

« *Le fait d'être avec ce qui est, sans rien changer, communique beaucoup d'espoir à nos clients parce que nous ne nous laissons pas prendre par l'anxiété de « Je dois améliorer la situation, essayer de faire quelque chose de différent ».* Ce n'est pas ça l'EFT. L'EFT accompagne les gens là où ils sont. (Formateur 8)

De nombreuses interventions EFT ont été mentionnées dans ce contexte de rencontre avec le client dans son désespoir. Les formateurs ont parlé de créer des liens, de valider le désespoir, de présenter le désespoir dans le cycle, de créer une agence, de donner un sens au désespoir du client et d'y rester. Ces interventions semblent être interconnectées. Donner un sens au désespoir du client peut, par exemple, créer de l'espoir parce que cela peut aider le client à retrouver un sentiment d'autonomie. Une fois qu'il a retrouvé ce sentiment, il peut commencer à entrevoir de nouvelles possibilités et ne plus se sentir aussi coincé. Le fait de rester dans le désespoir peut également créer de l'espoir, simplement parce que le client n'est plus seul dans son désespoir, même si cela ne s'accompagne pas d'un sentiment accru d'autonomie.

Nous considérons donc toutes ces interventions comme des moyens interconnectés de créer de l'espoir (voir figure 2). Dans cette figure, l'allure est placée au centre parce que, comme dans beaucoup d'actions en EFT, l'allure est toujours essentielle. Nous ne pouvons apporter de l'espoir que si nous restons à l'écoute de nos clients.

**Figure 2.** Comment rencontrer les clients dans leur désespoir.

« *Je pense que chaque fois qu'ils bloquent l'espoir et que vous honorez leur blocage, qu'ils ne sont pas prêts à prendre ce risque à nouveau, vous les accompagnez et leur donnez du succès pour le désespoir (honnez leur désespoir). Vous augmentez alors leur capacité d'être tendu vers l'espoir. Pour moi, c'est ça la danse. C'est le rythme. C'est très important.* » (Formateur 5)

### **La relation entre l'espoir et la peur**

Presque tous les formateurs EFT ont souligné l'importance d'aider les clients à donner un sens à leur désespoir et à valider son rôle protecteur dans leur vie. Ce faisant, plusieurs formateurs ont également souligné le lien entre l'espoir et la peur.

Lorsque nous suivons, réfléchissons et validons nos clients dans leur contexte actuel avec une vision plus large de leur contexte historique et intergénérationnel, il est alors plus facile pour nous et pour nos clients de commencer à se voir et à se connaître d'une nouvelle manière qui permet de comprendre ce désespoir : « *Bien sûr, bien sûr, c'est effrayant d'avoir confiance. Bien sûr, il est effrayant de croire. Bien sûr, il serait terrifiant d'espérer, parce que, ce que je vous entends dire, c'est...* ». (Formateur 2)

L'espoir et la peur sont intimement liés parce que l'espoir suggère une possibilité plutôt qu'une garantie (Blöser & Stahl, 2020). Si quelque chose était certain, l'espoir ne serait pas nécessaire. Cependant, l'incertitude inhérente à l'espoir signifie également que le fait d'oser espérer ouvre la possibilité d'une déception ou d'une douleur. Risquer la déception ou la douleur peut être terrifiant, comme l'explique le Formateur 2 dans la citation ci-dessus.

Comprendre ce lien entre l'espoir et la peur peut nous aider à reconnaître le désespoir comme une stratégie de protection, tout en nous permettant de reconnaître les besoins sous-jacents qui sont bloqués et inclus dans le désespoir. Toutefois, cela signifie également que lorsque les clients

commencent à sortir du désespoir et à retrouver un peu d'espoir, ils peuvent également éprouver de la peur. « *Ce n'est pas nécessairement un atterrissage en toute sécurité lorsque l'on sort directement du désespoir. Il s'agit souvent d'une réaction de lutte ou de fuite. Je peux donc répondre à cela et reconnaître où ils sont et ce qui se passe, puis refléter cela et être là avec cette nouvelle expérience qui émerge du désespoir et de l'activation de la peur. Et c'est en fait un progrès* ». (Formateur 3)

Il faut s'attendre à ce que la peur émerge lorsque le désespoir diminue. Reconnaître ce processus peut aider le thérapeute à garder les pieds sur terre et à tenir simultanément l'espoir et la peur du client. C'est en tenant les deux que l'on peut aider le client à tolérer cette nouvelle expérience (pleine d'espoir). C'est également ce que fait Sue dans la « séance de pilotage d'hélicoptère », au cours de laquelle Sue et sa cliente, Julia, ont cette conversation :

Sue : Qu'est-ce que cela vous fait de sentir... d'entendre de la bouche de cet homme que vous comptez autant pour lui ? Qu'en fait, il adopte ces comportements effrayants - effrayants pour vous - parce que vous êtes si importante pour lui, que vous comptez tellement ? Qu'assis dans ce fauteuil, il y a quelqu'un qui a besoin de vous à ce point, pour qui vous êtes si importante. Qu'est-ce que cela signifie pour toi, Julia ?

Julia : Eh bien, j'ai un peu peur. Sue : Vraiment tu as peur?

Julia : J'ai peur parce que je ne sais pas. Je pense que j'ai appris à ne pas trop ESPERER que quelqu'un soit là pour moi ou se soucie de moi et donc, oui, c'est un peu effrayant d'essayer de, je ne sais pas, croire qu'il se soucie vraiment de moi, ou que je suis vraiment si importante. C'est beaucoup plus facile de croire des choses négatives comme « Oh, il essaie de me contrôler » ou « Non, il ne veut pas que je sois si proche ». C'est plus facile à croire parce que j'ai cru à ce genre de choses toute ma vie, et donc les choses qu'il me dit sont un peu...

Sue : Effrayant ?

Julia : J'ai peur d'y croire.

Sue : C'est effrayant, **C'EST EFFRAYANT DE VOUS LAISSER ESPERER**

Julia : Oui, c'est ça.

## **Conclusion**

Dans ce rapport préliminaire, nous avons souligné que le fait d'insuffler de l'espoir est une tâche importante pour les thérapeutes EFT (Johnson, 2019) et nous avons élaboré sur la façon dont nous pouvons créer des expériences d'espoir lorsque le client se sent coincé dans le désespoir. Notre recherche nous a appris que les aspects suivants semblent être importants lorsque l'on travaille avec la dynamique complexe de l'espoir et du désespoir en thérapie :

- 1) Rester connecté à notre propre espoir dans la vie peut être important pour notre travail thérapeutique.
- 2) Rencontrer les clients dans leur désespoir est essentiel dans ce que nous faisons en EFT.
- 3) Nous devons nous attendre à la peur et la valider lorsque les clients osent recommencer à espérer.

Tout au long de cette recherche, nous avons également appris que l'espoir et le désespoir ne sont pas opposés. Dans le désespoir, on peut trouver de l'espoir ; et lorsque l'on espère, on peut aussi éprouver (un peu) de désespoir. L'espoir et le désespoir peuvent donc cohabiter dans une thérapie, chez une personne, dans une relation ou dans une société (Flaskas, 2007).

Pour conclure, nous tenons à souligner une nouvelle fois que l'analyse de cette recherche est toujours en cours et que d'autres catégories peuvent encore émerger. En outre, en raison du manque d'espace, nous ne sommes pas en mesure de discuter en détail de toutes les catégories de notre analyse. D'autres catégories importantes que nous n'avons pas abordées comprennent : comment le deuil et le lâcher-prise peuvent aussi créer de l'espoir ; comment les thérapeutes EFT renforcent l'espoir en voyant et en reconnaissant le changement ; comment l'espoir et le désespoir sont vécus

sur le plan somatique ; et comment de nombreux thérapeutes développent une tolérance croissante au désespoir avec le temps.

#### Remerciements

Nous tenons à exprimer notre gratitude à tous les formateurs EFT qui ont consacré du temps à ces entretiens et ont partagé leur sagesse avec nous.

Gianina Frediani, MA, CPsych

Thérapeute EFT et chercheuse qualitative à la KU Leuven, Belgique

Lieven Migerode, MA, RPsych Thérapeute EFT, superviseur et formateur Belgique