

Suivi des cycles dans le moment présent en EFCT

Avez-vous déjà remarqué que vous vous laissez entraîner par le contenu des discussions des couples en séance ? Vous arrive-t-il de suivre les détails d'une dispute qu'ils ont eue la semaine dernière, pour ensuite réaliser qu'ils recréent exactement le même conflit sous vos yeux ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul(e).

De nombreux thérapeutes en EFT, y compris mes superviseurs, mes collègues et moi-même, avons été confrontés à ce défi. Il est facile de se laisser happer par les histoires que les clients racontent et de se concentrer sur l'enseignement des compétences de communication qu'ils auraient pu utiliser dans le passé. Bien que cette approche puisse correspondre à la thérapie comportementale de couple, elle ne correspond pas à la théorie du changement en EFT.

En EFT, l'objectif n'est pas d'apprendre aux couples à dire ce qu'ils auraient dû exprimer auparavant, mais plutôt de les aider à identifier leur cycle négatif au moment où il se déroule en séance. À travers des mises en action (enactments), ils peuvent explorer de nouvelles façons de communiquer et d'interagir.

En mettant l'accent sur le cycle dans l'instant présent, nous permettons aux couples de prendre conscience de leurs réactions émotionnelles ici et maintenant. Cela leur donne l'opportunité de partager plus vulnérablement, au moment même où ils ressentent ces émotions, et d'apprendre par l'expérience plutôt que par une simple compréhension intellectuelle des schémas à briser.

Thérapie Focalisée sur les Émotions : Un Cadre pour le Changement

Toute théorie psychothérapeutique doit expliquer le problème, pourquoi il persiste, la solution et comment y parvenir. Comprendre la théorie du changement en EFT pour les couples est aidante pour comprendre pourquoi nous voulons travailler avec les cycles dans le moment présent. Pour une explication plus approfondie, consultez *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*, *Attachment Theory in Practice*, et *Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy*.

Lorsque je travaille avec des étudiants et des thérapeutes sous supervision, je trouve utile de diviser la théorie en quatre éléments. Voici mon découpage, mais je vous encourage à le reformuler d'une manière qui vous parle davantage :

1. Quel est le problème à l'origine de la détresse des couples ?

Les couples souffrent souvent d'un attachement insécurisé, ce qui les pousse à communiquer de manière réactive plutôt que vulnérable. Cela alimente un cycle négatif où chaque partenaire réagit depuis un lieu de réactivité.

2. Pourquoi ce problème persiste-t-il ?

Plus les couples s'engagent dans ce cycle négatif, plus leur lien insécurisé se renforce, créant une boucle où l'insécurité alimente davantage de réactivité. Ils restent ainsi enfermés dans un schéma répétitif, de plus en plus rigide d'interactions conflictuelles.

3. Quelle est la solution ?

Ralentir le processus et travailler sur l'expérience émotionnelle dans le moment présent. Partager ses émotions de manière vulnérable permet de briser le cycle négatif et de créer des moments de complicité, conduisant à une plus grande sécurité au sein du couple.

4. Comment parvenir à cette solution ?

En EFT, nous utilisons le *Tango de l'EFT* et la méthode *RRISCC* (*Répéter, Ralentir, Images, mots Simples, voix Calme, mots du Client*). Du point de vue de la thérapie expérientielle, systémique et de l'attachement, l'utilisation des micro-compétences de l'EFT aide les partenaires à créer de nouvelles expériences émotionnelles qui entraînent des changements.

L'EFT combine la théorie de l'attachement, la théorie des systèmes et la thérapie humaniste expérientielle (Johnson, 2019). La théorie de l'attachement nous aide à comprendre à la fois le problème et la solution. La théorie des systèmes relie le système relationnel du couple au système psychologique et d'attachement de l'individu. La thérapie expérientielle explique comment nous créons le changement - en favorisant l'engagement dans le moment présent avec les émotions, qui, lorsqu'elles sont mises en relation par le biais de mises en acte, peuvent contribuer à promouvoir la sécurité interpersonnelle.

Comme décrit dans *Attachment Theory and Practice* (Johnson, 2019), les thérapies expérientielles affirment que le changement se produit par le biais d'expériences émotionnelles et sensorielles directes, et pas seulement par un aperçu intellectuel. Comme le thérapeute EFT se concentre sur l'ici et maintenant, les clients se connectent à leurs émotions, qui déterminent leur comportement. Cette prise de conscience permet aux clients de transformer leurs schémas émotionnels et comportementaux. Lorsque les partenaires expriment leurs émotions, ils comprennent mieux comment celles-ci influencent leurs relations et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, ce qui conduit à des réponses plus adaptées.

J'aime à penser que c'est comme l'apprentissage du vélo. Vous ne pouvez pas le maîtriser en lisant des articles sur les vélos - vous avez besoin de la mémoire musculaire de la pratique du vélo. En EFT, les couples apprennent la vulnérabilité en la pratiquant dans les moments où leur cycle négatif est actif. Cela permet de développer une mémoire musculaire émotionnelle, qui rend le travail dans le moment présent essentiel à la création d'un changement durable.

Reconnaître les cycles dans l'instant présent

Il est important pour les thérapeutes d'identifier les rôles de poursuivant et de poursuivi ainsi que les styles d'attachement de chaque partenaire. Je trouve particulièrement efficace de parler du cycle du couple en utilisant leurs propres mots. En utilisant ici les mots du client, dans le cadre de RISSSSC (Répéter, utiliser des images, mots simples, rythme lent, voix douce, être spécifique et utiliser les mots du client), peut aider le couple à mieux comprendre ce qu'il s'efforce de changer.

Par exemple, un couple pourrait décrire son cycle de la manière suivante : un partenaire pose beaucoup de questions tandis que l'autre se met en colère. Dans ce cas, j'observe attentivement la séance pour détecter tout signe de ces comportements. Lorsque l'un commence à poser des questions ou que l'autre se met en colère, cela signifie que le cycle est en train de se rejouer en temps réel. C'est alors l'occasion pour moi d'intervenir et d'aborder le cycle tel qu'il se déroule dans le moment présent .

Dans un autre exemple, j'ai reçu un couple qui décrivait sa dynamique comme un partenaire donnant des « codes de triche » pour améliorer la relation (comportement de poursuiveur) tandis que l'autre se livrait à l'autocritique, qu'il qualifiait d'« auto-flagellation », en raison de leur foi catholique (comportement de retrait). En séance, j'observe les moments où l'un des partenaires commence à se réfugier dans la honte et l'autocritique, ou lorsque l'autre partenaire commence à donner des conseils et des suggestions non sollicités. Ces comportements indiquent que le cycle est actif, et c'est à ce moment-là que je peux intervenir et commencer mon prochain TANGO.

Le suivi du cycle dans le moment présent et l'utilisation de l'EFT TANGO pour y remédier est un élément essentiel de la thérapie de couple EFT. Cette approche rend les séances plus productives en aidant à la fois le thérapeute et le couple à reconnaître et à transformer leurs cycles négatifs en temps réel. En identifiant et en interrompant ces schémas au fur et à mesure qu'ils se produisent et en guidant les clients à partager leur vulnérabilité par le biais de mises en scène, nous pouvons aider les couples à créer des interactions plus sûres, où ils se sentent entendus, compris, et plus en sécurité et connectés émotionnellement.

Conseils pratiques

1. Une excellente façon d'améliorer votre capacité à suivre un cycle dans l'instant présent est d'observer les couples dans des films ou des shows télévisés. Pendant les scènes de conflit, essayez d'identifier et de décrire le cycle qui se joue sous vos yeux. Cet exercice vous aidera à affiner votre aptitude à reconnaître les schémas en temps réel.
2. Si vous faites partie d'un groupe de supervision, une autre occasion de pratiquer est l'analyse de séances enregistrées. Lorsque vos collègues partagent leur travail, utilisez l'enregistrement vidéo pour analyser les cycles que vous observez. Cela vous permet de développer vos compétences dans un cadre de collaboration et de soutien.

Exemple de suivi du cycle du moment présent

Voici un exemple de transcription d'une séance de thérapie de couple où le thérapeute suit et souligne le cycle d'interaction négative d'un couple dans le moment présent. Cette transcription est basée sur un composite d'interactions typiques de couple (elle n'est pas basée sur un couple spécifique) a été créée avec l'aide de ChatGPT.

- **Emily** (poursuiveuse) : Initie souvent des conversations émotionnelles mais ne se sent ni entendue et ni importante.
- **Mark** (poursuivi) : A tendance à se fermer pendant les conversations émotionnelles en exprimant son désaccord, se sentant dépassé et incapable de répondre aux besoins émotionnels d'Emily.
- **Dr. Smith** : le thérapeute.

Emily : (se tournant vers Marc) Je n'ai pas l'impression que tu te soucies de moi. Chaque fois que j'essaie de te parler de quelque chose d'important, tu... tu te tais ou tu t'éloignes. J'ai l'impression que tu ne veux même pas entendre ce que j'ai à dire.

Mark : (Soupirant, regardant ailleurs) Ce n'est pas vrai. C'est juste que ne sais pas comment répondre parfois. Tu t'énerves tellement, et j'ai l'impression que tout ce que je dirai va empirer les choses. Je ne veux pas me disputer.

Emily : (Frustrée) Il ne s'agit pas de se disputer ! J'ai besoin que tu te soucies de moi, que tu me montres que tu te soucies de moi. Mais au lieu de cela, tu tu t'éloignes à chaque fois.

Le thérapeute aide à ralentir l'interaction pour se concentrer sur le moment présent.

Dr. Smith : (Doucement.) Je remarque qu'il se passe quelque chose entre vous deux juste là maintenant. Emily, vous dites que vous avez besoin de vous sentir prise en charge, et Mark, je vois que vous n'êtes pas d'accord en disant : « Ce n'est pas vrai », peut-être parce que vous avez l'impression que c'est trop ou que vous avez peur d'aggraver les choses. Pouvons-nous ralentir et regarder de plus près ce qui se passe ici ?

Emily : (Plus calme) Je ne sais pas... ça fait mal quand il s'éloigne.

Dr. Smith : Vous vous sentez blessée quand Mark s'éloigne, et c'est comme si vous vous demandiez s'il s'en soucie vraiment. Pouvons-nous faire une pause et vérifier ce qui se passe en vous quand il se détourne comme ça ?

Emily : (En larmes) C'est comme si... j'étais invisible. Comme si je ne compte pas pour lui. Et cela me fait me sentir désespérée, comme si je devais pousser plus fort juste pour qu'il me voie.

Dr. Smith : Cela semble si douloureux, Emily. Vous vous sentez invisible et sans importance, et lorsque cela se produit, vous avez envie d'insister pour obtenir une réponse. Pour savoir que Mark se soucie de vous. (Il se tourne vers Mark)

Qu'est-ce que cela vous fait d'entendre Emily dire cela ?

Marc : (Silencieux, l'air mal à l'aise.) Je ne sais pas... Je ne veux pas qu'elle se sente comme ça, mais quand elle commence à insister comme ça, c'est trop. J'ai l'impression que je ne peux rien faire de bien, et je veux juste m'échapper. C'est accablant.

Le thérapeute reflète le cycle, en se concentrant sur les réactions et les schémas émotionnels qui se produisent dans l'instant.

Dr Smith : Donc, ce que je remarque, Emily, tout à l'heure quand vous avez l'impression que Mark n'est pas là pour vous, vous insistez plus fort pour qu'il vous réponde parce que vous avez besoin de vous sentir vue et importante. Mark, quand Emily insiste, vous vous sentez dépassé et vous vous retirez pour vous protéger de ce sentiment « je ne peux rien faire de bien », et alors vous commencez à ne pas être d'accord en disant : « Ce n'est pas vrai »

Emily : (Hoche la tête.) Oui, c'est exactement ça.

Mark : (Hoche lentement la tête.) Oui, c'est bien ça.

Dr. Smith : C'est ce schéma qui se produit en ce moment, n'est-ce pas ? Emily, quand vous vous sentez blessée ou ignorée, vous insistez pour obtenir une réponse, mais Mark, quand vous sentez cette pression, vous vous éloignez ou vous n'êtes pas d'accord, ce qui fait qu'Emily se sent encore plus blessée et désespérée. Et vous êtes tous les deux coincés dans cette boucle.

Le thérapeute a complété le premier mouvement du tango 1, en suivant le cycle dans le moment présent au sein du couple dans la séance, et il est maintenant prêt à assembler l'expérience émotionnelle de chaque partenaire.

Elizabeth Polinsky, PhD, LCSW, LMFT
Thérapeute et superviseur EFT certifié Virginia Beach

Exemple de suivi du cycle en temps réel

Ci-dessous, un extrait d'une séance de thérapie de couple illustrant comment le thérapeute identifie et met en évidence un cycle d'interaction négatif au moment où il se déroule. Cette transcription est inspirée d'interactions typiques et ne se base pas sur un couple spécifique.

Exemple de suivi du cycle en temps réel

Cet exemple illustre une séance de thérapie de couple où le thérapeute suit et met en évidence un cycle d'interaction négatif au moment où il se déroule. Il est inspiré d'interactions typiques et a été créé avec l'aide de ChatGPT.

Présentation du couple :

- **Emily (poursuivante) :** Initie souvent des conversations émotionnelles mais se sent ignorée

et sans importance.

- **Mark (retirant)** : A tendance à se fermer lorsqu'une discussion émotionnelle débute, en désaccord, submergé, et se sentant incapable de répondre aux besoins émotionnels d'Emily.
 - **Dr. Smith** : Le thérapeute.
-

Déroulement de la séance

Emily : (*Se tournant vers Mark.*) Je n'ai pas l'impression que tu tiens à moi. Chaque fois que j'essaie de te parler de quelque chose d'important, tu... te fermes ou tu t'en vas. C'est comme si tu ne voulais même pas entendre ce que j'ai à dire.

Mark : (*Soupire, détourne le regard.*) Ce n'est pas vrai. C'est juste que parfois, je ne sais pas quoi dire. Tu t'énerves tellement, et j'ai l'impression que quoi que je dise, ça va empirer la situation. Je ne veux pas me disputer.

Emily : (*Frustrée.*) Ce n'est pas une dispute ! J'ai besoin que tu montres que tu tiens à moi. Mais au lieu de ça, tu t'éloignes à chaque fois.

Le thérapeute ralentit l'interaction pour se concentrer sur le moment présent

Dr. Smith : (*Doucement.*) Je remarque quelque chose qui se passe entre vous en ce moment. Emily, tu exprimes le besoin de te sentir importante pour Mark. Et Mark, je vois que tu réponds en disant : « Ce n'est pas vrai », peut-être parce que c'est trop intense ou que tu crains d'aggraver la situation. Pourrions-nous ralentir un instant et examiner ensemble ce qui se passe ici ?

Emily : (*Plus calme.*) Je ne sais pas... Ça me fait juste mal quand il s'éloigne.

Dr. Smith : Tu ressens de la douleur quand Mark s'éloigne, et cela te laisse te demander s'il tient vraiment à toi. Peux-tu prendre un moment pour ressentir ce qui se passe en toi quand il se détourne ainsi ?

Emily : (*Les larmes aux yeux.*) C'est comme si... j'étais invisible. Comme si je n'avais aucune importance pour lui. Et ça me donne l'impression de devoir insister encore plus juste pour qu'il me voie.

Dr. Smith : C'est très douloureux, Emily. Tu ressens ce vide, cette impression d'être invisible et sans importance, et quand cela arrive, tu ressens le besoin de pousser pour obtenir une réponse. Pour être sûre que Mark se soucie de toi. (*Se tournant vers Mark.*) Comment est-ce pour toi d'entendre Emily dire cela ?

Mark : (*Silencieux, mal à l'aise.*) Je ne sais pas... Je ne veux pas qu'elle ressente ça, mais quand elle insiste comme ça, c'est juste trop. J'ai l'impression de ne jamais bien faire les choses, et je veux juste fuir. C'est accablant.

Le thérapeute reflète le cycle en se concentrant sur les réactions émotionnelles et les schémas présents

Dr. Smith : Ce que j'observe, Emily, c'est que lorsque tu ressens que Mark n'est pas là pour toi, tu insistes davantage pour qu'il réagisse, parce que tu as besoin de te sentir vue et importante. Mark, quand Emily insiste, cela devient accablant pour toi et tu te retires pour te protéger de ce sentiment de « Je n'arrive jamais à bien faire », et ensuite, tu commences à désapprouver en disant : « Ce n'est

pas vrai ».

Emily : (*Hoche la tête.*) Oui, c'est exactement ça.

Mark : (*Hoche lentement la tête.*) Oui, ça me parle.

Dr. Smith : C'est ce schéma qui se reproduit en ce moment même, n'est-ce pas ? Emily, lorsque tu ressens de la douleur ou que tu te sens ignorée, tu insistes pour obtenir une réponse. Mark, lorsque tu ressens cette pression, tu te fermes ou tu contestes, ce qui rend Emily encore plus blessée et désespérée. Et ainsi, vous restez coincés dans cette boucle.

Conclusion

Le thérapeute vient de compléter la **première étape du Tango EFT** (*Move 1*), qui consiste à suivre le cycle du couple en temps réel pendant la séance. Il est maintenant prêt à assembler et approfondir l'expérience émotionnelle de chaque partenaire pour amorcer le changement.

Réflexion sur la séance

Cet extrait illustre comment un thérapeute EFT peut :

- ✓ **Observer et nommer le cycle négatif** au moment où il se produit.
- ✓ **Ralentir la conversation** pour permettre une prise de conscience émotionnelle plus profonde.
- ✓ **Mettre en lumière les besoins sous-jacents** de chaque partenaire (Emily cherche à se sentir vue, Mark veut éviter l'échec et la confrontation).
- ✓ **Créer un espace de vulnérabilité** où le couple peut explorer ses émotions et ses réactions de manière sécurisée.

En aidant les couples à reconnaître et à interrompre ces schémas en séance, nous leur donnons la possibilité d'établir des **interactions plus sécurisantes et connectées**, favorisant ainsi un changement durable dans leur relation.

Par : Elizabeth Polinsky, PhD, LCSW, LMFT

Thérapeute et superviseur EFT certifiée – Virginia Beach, Virginie