

Quand un cœur s'ouvre : co-régulation et guérison dans les groupes EFIT

Andrea Pagani

« *Quand vous êtes arrivé... j'ai juste ressenti le besoin de me rapprocher de vous.* » (Lisa, séance de groupe EFIT)

Au cœur de toute expérience émotionnellement significative, il y a une relation. Une main tendue, un regard accueillant, un geste qui dit : « *Je te vois. Je suis là.* »

Dans la thérapie individuelle centrée sur les émotions (EFIT), le lien sécurisant offert par le thérapeute est le principal espace où les clients commencent à remodeler leur monde émotionnel. Mais que se passe-t-il lorsque cet espace s'élargit, lorsque la sécurité se multiplie, lorsque tout le groupe devient un système d'attachement vivant et respirant ?

Lisa tend la main et le groupe respire.

Lors d'une récente séance de groupe EFIT, Lisa a courageusement exploré le paysage brut de son histoire : la honte, le jugement, la perte et le besoin d'être acceptée. Mais la guérison n'est pas venue du simple fait de partager son histoire, elle est venue du champ émotionnel qui s'est formé autour d'elle.

Lisa, tremblante, a tendu la main. Marta s'est approchée en silence.

Une poignée de main, une étreinte, une respiration partagée.

Le groupe s'est régulé autour de la vulnérabilité de Lisa. Il ne s'agissait pas seulement d'empathie, mais d'une co-régulation active : un système émotionnel partagé s'organisant, instant après instant, autour de la douleur d'une personne.

Comme nous le rappelle Dan Siegel, « *le cerveau est un organe social d'adaptation construit à travers les interactions avec les autres* ». Dans l'EFIT, ce principe s'incarne dans la dyade thérapeute-client. Dans un contexte de groupe, le champ relationnel devient quelque chose de plus grand, un organisme émotionnel capable de soutenir et de résonner avec la transformation de chaque membre.

La co-régulation comme processus central du changement.

Dans les groupes EFIT, la co-régulation n'est pas un avantage accessoire, c'est un mécanisme thérapeutique central. La sécurité émotionnelle devient partagée, co-crée de manière dynamique et mutuellement renforcée.

Comme le décrit Sue Johnson, « *la sécurité émotionnelle est au cœur de l'attachement sécurisant. Sans elle, les gens ne peuvent pas se risquer à être vulnérables ou à tendre la main aux autres lorsqu'ils sont en détresse.* » Dans le groupe, les membres peuvent être à la fois régulateurs et régulés, formant une base sécurisante multifocale où les besoins d'attachement sont validés, satisfaits et réorganisés.

Il ne s'agit pas simplement d'une thérapie de groupe avec une approche axée sur l'attachement. C'est l'EFIT dans sa forme la plus pure : expérientielle, centrée sur les émotions et guidée par la logique du lien.

Moments importants : après le travail

L'un des rituels de co-régulation les plus profonds dans les groupes EFIT se produit après une séance individuelle au sein du groupe, lorsque la personne revient dans le cercle et que les membres du groupe sont invités à partager ce qui les a touchés.

Il ne s'agit pas de commentaires techniques, mais de moments de témoignage, de mots qui résonnent, d'échos émotionnels :

« *Quand tu t'es renfermé, j'ai senti à quel point tu avais besoin d'être accueilli.* »

« *Lorsque tu as parlé des paroles de ta mère, j'ai pensé à ma propre histoire. Tu n'es pas seul.* »

« *J'avais envie de m'approcher et de m'asseoir à côté de toi. Tu as touché quelque chose en moi.* »

Dans ces moments-là, le groupe devient plus qu'un ensemble d'individus ; il devient un narrateur collectif de guérison. Le groupe soutient, reflète et amplifie le mouvement émotionnel, non seulement pour la personne qui s'exprime, mais pour toutes les personnes présentes.

Dans les groupes EFIT, le thérapeute n'agit pas seulement comme un guide, mais comme un chef d'orchestre relationnel, orchestrant la sécurité, rythmant la profondeur et façonnant le flux de la résonance émotionnelle.

Le thérapeute :

- S'accorde au champ émotionnel du groupe : qui est ouvert ? Qui se retire ? Qui résonne ?
- Facilite les réponses A.R.E. entre pairs : avez-vous remarqué comment elle vous regardait pendant que vous parliez ?
- Modèle la co-régulation, de manière explicite et implicite.
- Soutient le groupe dans les moments difficiles : Pouvons-nous rester ensemble ? Pouvons-nous ne pas nous précipiter ?
- Par-dessus tout, le thérapeute EFIT incarne l'attachement sécurisant en action, validant la connexion, amplifiant la résonance et atténuant la peur de la vulnérabilité.

Le pouvoir transformateur du champ de groupe

Les groupes EFIT ouvrent un large champ de possibilités cliniques :

- Amplification expérientielle : les émotions s'approfondissent et se clarifient grâce à la résonance du groupe.
- Modélisation sociale sécurisante : le fait d'observer les autres, être acceptés enseigne de nouveaux modèles relationnels.
- Expansion narrative : les histoires deviennent des miroirs et des ponts entre les participants.
- Intériorisation de la connexion : les liens du groupe deviennent des ressources internes longtemps après la fin du groupe.

Dans un monde souvent marqué par la déconnexion, les groupes EFIT offrent une alternative puissante : une communauté émotionnelle vivante et temporaire où la guérison est partagée et devient collective.

Quand un cœur s'ouvre... les autres suivent

Lorsque Lisa a tendu la main et que Marta a répondu, quelque chose a changé. Luca a vu sa propre honte dans celle de Lisa. Le groupe dans son ensemble est devenu plus cohérent, plus présent, plus vivant.

Nous disons souvent dans l'EFIT : « *Quand un cœur s'ouvre, les autres suivent* ».

Mais dans les groupes EFIT, quelque chose de plus profond se produit. À mesure qu'un groupe apprend à se réguler ensemble, il devient un système nerveux commun de guérison, une famille émotionnelle temporaire, laissant des traces durables dans la mémoire émotionnelle de chaque membre. C'est là que se produit un changement durable : ensemble.

Andrea Pagani, PhD, psychologue

Thérapeute, superviseur et formateur EFT Italie