

Intégration de séances individuelles dans la thérapie de couple centrée sur les émotions (EFCT)

Lorrie Brubacher

Note de l'auteur : « Emily » est une thérapeute fictive qui apprend l'EFCT et l'EFIT, présentée dans les livres *Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy*, 2e édition (Brubacher, 2025) et *Workouts for Stepping into Emotionally Focused Therapy* (Brubacher, 2025).

L'un des nombreux héritages de Sue est d'avoir instauré dans la TCEF la pratique standard consistant à organiser des séances individuelles avec chaque partenaire après la ou les deux premières séances de couple.

« *Pourquoi est-ce vraiment une partie nécessaire du modèle ?* » demande Emily, perplexe et frustrée. Bien qu'elle soit une thérapeute très consciencieuse, désireuse de suivre le modèle EFCT de Johnson, Emily hésite à dire aux couples en grande détresse qui viennent pour la première séance et qui veulent une aide immédiate qu'après la séance commune, ils auront des séances individuelles. Elle craint que les couples se plaignent du coût supplémentaire ou du temps perdu. Elle se sent mal à l'aise lorsque les partenaires disent : « *Il n'y a rien que je ne puisse dire devant mon partenaire.* » Tentée de céder à l'urgence du couple et consciente du temps et du coût, Emily s'écarte parfois du modèle et saute les séances individuelles.

Elle se souvient d'un couple avec lequel elle a eu des difficultés pendant plusieurs mois, sans jamais être sûre d'avoir la confiance des deux partenaires. En fait, elle a commencé à se rendre compte qu'elle était agacée par la rigidité et l'attitude défensive apparente de l'un des partenaires et qu'elle se sentait plus sympathique envers l'autre. Elle a pris du recul et s'est rendu compte qu'elle devait établir une meilleure alliance avec le partenaire qu'elle trouvait plus difficile, sinon elle ne pourrait pas les aider. Bien qu'elle se sentait intimidée à l'idée de demander des séances individuelles, elle a rassemblé son courage et s'est appuyée sur le modèle EFT. « *J'aimerais pouvoir vous rencontrer séparément une fois, puis vous revoir tous les deux ensemble. C'est une étape habituelle dans la méthode que mon mentor m'a enseignée pour travailler avec les couples et j'ai pensé à tort que nous pouvions sauter cette partie du processus, mais je pense que cela m'aidera à établir une meilleure relation de compréhension avec chacun de vous, alors programmons nos prochaines séances individuellement.* » Elle se souvient s'être préparée à les valider s'ils n'étaient pas à l'aise avec cette idée, tout en restant ferme sur son évaluation selon laquelle c'était ce qui les aiderait le plus. Les séances individuelles ont fait une différence considérable dans sa capacité à se sentir connectée et à comprendre chacun des partenaires malgré leurs points de vue très divergents. La sécurité dans les séances de couple s'est renforcée à mesure que la confiance s'est installée entre Emily et les deux partenaires, y compris celui avec lequel elle avait eu le plus de difficultés.

Un autre exemple d'une dynamique relationnelle très différente est venu à l'esprit d'Emily. Le couple semblait naviguer en eaux calmes depuis le début, avec deux partenaires très ouverts et désireux d'approfondir leur relation. Emily a de nouveau estimé que, compte tenu de leurs difficultés financières, les séances individuelles n'étaient peut-être pas nécessaires. Ils se sont rencontrés quatre fois en couple, mais quelque chose ne tournait pas rond. Malgré leurs rencontres émotionnellement intenses et les assurances constantes de l'un des partenaires à l'autre, plus discret, qu'il le soutenait totalement et voulait qu'il se sente libre de partager tout ce qu'il voulait, Emily avait l'impression qu'ils tournaient en rond. En fait, Emily a commencé à réaliser que c'était le partenaire très rassurant qui parlait et se confiait le plus. Dans sa réflexion entre les séances, elle s'est dit : « *Je ne comprends pas très bien la timidité apparente du partenaire plus discret. Bien qu'il exprime régulièrement sa satisfaction à l'égard des séances et décrive à quel point les choses vont mieux après, je commence à penser que je n'ai pas fait le bon choix en renonçant aux séances individuelles.* »

Une fois de plus, Emily a renforcé sa confiance en s'appuyant sur le modèle EFT et a prévu de les rencontrer individuellement. Puis, lors des séances individuelles de ce couple, Emily a découvert à quel point le partenaire le plus silencieux se sentait intimidé. Il y avait un manque de sécurité important qu'elle n'avait pas détecté. Plusieurs problèmes ont émergé lors de ces séances individuelles, qui ont nécessité beaucoup de soutien et de contenance de la part d'Emily afin que le couple puisse les traiter ensemble en toute sécurité.

Les exemples d'Emily mettent en évidence les fonctions fondamentales des séances individuelles : approfondir l'alliance avec chaque partenaire et permettre à chacun d'exprimer librement ses perceptions et ses expériences sur lui-même, son partenaire et la relation en général.

Les séances individuelles offrent la possibilité, sans être gêné par la présence du partenaire, d'explorer plus en profondeur l'ambivalence ou l'incertitude quant à l'investissement dans la relation, et d'aborder les questions de sécurité, les craintes d'intimidation ou les comportements violents ou abusifs qui ont pu être évoqués ou même écartés lors des séances de couple. Enfin, les séances individuelles peuvent également être l'occasion d'aborder et/ou d'explorer la révélation d'une relation secrète ou d'une addiction.

Au début de chaque séance individuelle, Emily dit : *« Afin de pouvoir travailler en équipe avec vous, je ne veux pas avoir de secret, donc si vous partagez quelque chose qui, selon vous ou moi, pourrait menacer votre relation, je vous encouragerai à en parler également à votre partenaire, ou je vous aiderai à le faire lorsque nous nous reverrons. »* Face à la réticence d'un partenaire à partager un secret, elle explore avec lui le type de relation qu'il souhaite avoir et comment le fait de garder des secrets peut nuire à ses objectifs.

Sans les séances individuelles, Emily n'aurait pas su, par exemple, que Jack avait une liaison qu'il n'était pas prêt à abandonner. Elle n'aurait pas découvert que Mona avait trop peur de s'ouvrir, de crainte que son partenaire ne mette fin à leur relation s'il apprenait ses craintes. Emily n'aurait pas su que Khalil et Marwa avaient honte de parler de la honte et de la violence qu'ils ressentaient lors des séances de couple si elle ne les avait pas rencontrés individuellement, où ils ont pu s'ouvrir à elle.

En repensant à son travail avec différents couples, Emily est désormais convaincue que Sue Johnson, dans son infinie sagesse, a délibérément inclus des séances individuelles dès le début du processus, et ce pour une bonne raison. Ces séances individuelles jouent un rôle crucial dans l'évaluation et la formation d'une alliance solide, d'un refuge sûr et d'une base sécurisante avec chaque partenaire. Emily constate à maintes reprises que l'efficacité du modèle EFT dépend de cette étape, et elle est désormais convaincue que ses couples sont mieux servis lorsqu'elle prend le temps et fait de la place pour ces séances en toute confiance.

Pour obtenir un guide des séances individuelles en EFCT rendez-vous sur www.SteppingIntoEFT.com.

Lorrie Brubacher, M.Ed, LMFT(NC), RMFT Thérapeute EFT, superviseure et formatrice Winnipeg, Canada