

## Attachement au-delà des frontières : élargir l'EFCT aux couples migrants

Liliana Baylon

La thérapie de couple centrée sur les émotions (EFCT) offre une feuille de route claire pour comprendre l'amour et la déconnexion, mais pour les couples migrants et latinos, le terrain est souvent accidenté. Les blessures affectives n'existent pas uniquement entre les partenaires ; elles se répercutent à travers les histoires de migration, les expériences racialisées et les silences hérités de la survie. Les cycles émotionnels de ces couples sont façonnés par la séparation, la perte de la langue et l'adaptation à des systèmes qui souvent ne les voient pas.

La migration transforme les besoins d'attachement. Les partenaires qui ont subi un déplacement ou une séparation familiale peuvent aborder l'intimité à travers des schémas de survie. L'un recherche la connexion par crainte d'une nouvelle perte, tandis que l'autre se retire pour maintenir la stabilité. Derrière ces dynamiques reconnues de l'EFCT se cachent des couches de chagrin migratoire et des récits culturels de résilience. En thérapie, des phrases telles que « Tu ne me comprends pas » ou « J'ai fait cela pour nous » incarnent souvent à la fois l'angoisse relationnelle et l'angoisse historique. Comprendre cette dichotomie permet aux thérapeutes de reconnaître la détresse affective tout en respectant le contexte social qui l'influence.

L'EFCT reste un modèle puissant car il se concentre sur le désir universel de sécurité et de connexion. Cependant, lorsque la culture et la migration sont ignorées, les interventions risquent de pathologiser les comportements adaptatifs. L'extension de l'EFCT aux couples immigrés implique une harmonisation culturelle au sein de l'harmonisation émotionnelle, la capacité d'entendre comment le pouvoir, l'identité et l'histoire façonnent la musique émotionnelle de la relation.

Ces dynamiques ne sont pas homogènes entre les couples ou les groupes culturels. Les variations en matière de socialisation des genres, de statut d'immigration, de maîtrise linguistique et de proximité avec l'autorité systémique structurent souvent le cycle relationnel, influençant qui prend l'initiative, qui se retire et quelles appréhensions restent inexprimées. Le fait d'aborder ces disparités intra-groupes permet aux thérapeutes de contextualiser les schémas interactionnels sans les réduire à des interprétations axées sur les déficits. Cette méthodologie correspond aux exigences contemporaines d'une EFCT adaptée à la culture, qui intègre la conscience systémique, l'introspection du thérapeute et l'impact des dynamiques socio-politiques globales (Allan et al., 2023 ; Leeth & Mendoza, 2025).

Les thérapeutes peuvent améliorer le traitement en surveillant simultanément deux processus interdépendants : le cycle d'attachement entre les couples et le cycle de migration, qui indique un mouvement continu entre la sécurité, la menace et l'adaptabilité. Par exemple, lorsqu'un partenaire se retire lors d'un conflit, le thérapeute peut discerner non seulement une technique de désactivation basée sur l'attachement, mais aussi une habitude de survie influencée par des expériences antérieures de pénurie, de surveillance ou de surcharge de rôles. Au cours de la séance, le thérapeute identifie ouvertement les deux cycles, aidant les conjoints à comprendre comment le détachement émotionnel servait auparavant à maintenir la stabilité ou à protéger la famille. Une mise en scène peut encourager le conjoint qui se retire à exprimer, en utilisant un langage délibéré et encourageant, comment son retrait sert à éviter les blessures ou la désintégration. Dans le

même temps, l'autre partenaire réfléchit à la manière dont ce retrait déclenche des angoisses d'abandon. Le thérapeute recadre le retrait comme une résilience influencée par le contexte, en maintenant les deux cycles dans la pièce tout en orientant le couple vers de nouvelles réponses d'attachement qui facilitent la coexistence de la sécurité et de la connexion.

La supervision est essentielle à l'expansion culturelle de l'EFCT. La supervision EFCT traditionnelle met l'accent sur le suivi émotionnel et travail sur le cycle ; cependant, les cliniciens qui assistent les couples immigrés ont besoin de conseils structurés sur le contre-transfert culturel et les dynamiques de pouvoir. Lorsqu'un supervisé qualifie ses clients d'« insuffisamment émotionnels » ou d'« excessivement déférents », les superviseurs peuvent encourager une réflexion plus approfondie. S'agit-il d'une résistance ou d'un rythme culturellement construit de respect et de sécurité relationnelle ? Parallèlement, les superviseurs doivent tenir compte de la manière dont l'identité du thérapeute et le pouvoir institutionnel influencent la présence des clients dans la salle. Les variations en matière de statut d'immigrant, de couleur de peau, de compétences linguistiques, de genre et d'autorité professionnelle peuvent exacerber la conformité, la suppression émotionnelle ou la défense chez les clients ayant des antécédents de surveillance ou de mesures punitives pour leur visibilité. L'intégration de l'humilité culturelle dans la supervision EFCT aide les thérapeutes à analyser leurs interprétations des émotions et de la hiérarchie, ainsi que la manière dont leur présence peut limiter ou encourager la prise de risques émotionnels dans le partenariat thérapeutique (Ratanashevorn, 2024).

L'identité du thérapeute reste centrale. L'humilité culturelle n'est pas une destination, mais une attitude de réflexion permanente. Pour s'engager auprès de couples immigrés, il faut comprendre son propre récit migratoire, qu'il soit réel ou métaphorique, et son influence sur l'empathie et les limites. Pour ceux qui ont des origines immigrées, les séances peuvent susciter des souvenirs viscéraux de perte ou d'adaptabilité. Pour les personnes qui n'ont pas cette capacité, la thérapie devient un effort d'écoute profonde qui facilite la transformation personnelle par le récit.

En fin de compte, l'EFCT avec les couples migrants ne vise pas à changer le modèle, mais à l'approfondir. En plaçant la migration, la race, la langue et la foi dans le même cadre que l'attachement, les thérapeutes aident les couples à se rapprocher à travers les couches de complexité culturelle. Dans ce travail, l'amour devient à la fois personnel et collectif, une revendication d'appartenance au-delà des frontières.

L'EFCT devient ainsi plus qu'une simple méthode pour réparer les liens ; elle devient un moyen de rétablir la connexion dans un monde souvent divisé. Lorsque les thérapeutes abordent chaque couple avec curiosité, humilité et sensibilité culturelle, ils apportent non seulement une guérison, mais aussi une dignité, en transmettant l'idée que l'amour, à l'instar de la migration, est une entreprise courageuse pour retourner chez soi.

Liliana Baylon, LMFT, RPT-S, consultante EMDR, thérapeute et superviseuse EFIT, EFCT, EFFT