

Nous voulons tous être trouvés

Raphael Mestres

« C'est amusant pour un enfant de se cacher. Mais ce serait un désastre de ne pas être trouvé. »

Cette maxime du célèbre psychanalyste Donald Winnicott m'a marqué depuis que j'ai entendu le Dr Sue Johnson en parler dans une interview avec le Dr Rick Hanson. La grande idée qui ressort de cette conversation est que cela ne s'applique pas uniquement aux enfants. Au fond, nous nous cachons tous — et nous voulons tous être trouvés. Et c'est désastreux lorsque nous ne le sommes pas.

Ce sentiment est facile à imaginer. Une enfant est toute excitée après avoir trouvé une bonne cachette. Elle ressent même ce frisson délicieux dans le ventre — c'est le but recherché. Elle entend les autres enfants se faire trouver et reste silencieuse, fière de son ingéniosité. Le temps passe ; les bruits de jeu s'estompent, les rires cessent, la lumière du jour faiblit et le silence s'installe. Elle reste là.

En un clin d'œil, l'excitation fait place à la frustration, puis à la peur : où sont-ils tous passés ? M'ont-ils oubliée ici ?

Nous ne voulons pas être oubliés. Nous ne voulons pas que les autres cessent de nous chercher. Après tout, ne pas être retrouvé est un désastre.

La plupart des gens se cachent parce qu'ils ont été blessés et ont appris que se cacher permet d'éviter la douleur. D'autres ont appris que c'est ce qu'il faut faire. Et certains trouvent simplement amusant de se cacher, comme le font les enfants, sans se rendre compte du danger que cela représente.

Et c'est précisément là qu'intervient notre travail en tant que thérapeutes EFT : aider les gens à se retrouver dans leurs cachettes, apaiser leur peur d'y être oubliés et créer suffisamment de sécurité pour qu'ils puissent être vus et redécouvrir ceux qu'ils aiment.

En EFT, nous appelons ces moments où l'on se sent vraiment vu et où l'on reçoit une réponse émotionnelle des « mises en scène » ou des « rencontres » — des rencontres émotionnelles chorégraphiées où l'expérience prend vie dans la pièce et où de nouveaux schémas de connexion commencent à se former. En EFCT, ce sont les moments où les partenaires prennent le risque de sortir de leur position défensive pour se rapprocher l'un de l'autre d'une manière nouvelle et plus ouverte. C'est dans ces moments de contact que la guérison s'opère.

Dans l'EFIT, les mises en scène se produisent lorsqu'un client individuel ose sortir des stratégies émotionnelles qui l'ont longtemps protégé, mais aussi isolé, et commence à interagir différemment avec son monde intérieur ou avec une figure d'attachement intériorisée du passé. Ces moments invitent le client non pas à parler de ses émotions, mais à les vivre différemment, en mouvement, dans le cadre d'un lien sécurisant et réceptif avec le thérapeute.

Par exemple, une femme qui a toujours semblé forte et inébranlable marque une pause, prend une inspiration et dit doucement : « Je pense que personne ne sait vraiment à quel

point j'ai peur de perdre mon importance aux yeux des autres, d'être abandonnée s'ils voient ma faiblesse. »

Le thérapeute reste à ses côtés, reflète ses émotions et valide son désir d'être acceptée telle qu'elle est. Dans ce moment partagé, elle fait l'expérience, peut-être pour la première fois, qu'il est sûr d'être trouvée.

À d'autres moments, la mise en scène se déroule intérieurement : une cliente peut être invitée à se tourner vers une partie plus jeune d'elle-même qui a longtemps été exilée. « Tu n'as rien fait de mal », murmure-t-elle à la petite image tremblante d'elle-même qu'elle peut désormais percevoir. « Tu voulais juste que quelqu'un te remarque. »

Au cours d'une autre séance, un homme qui a grandi avec un père distant et critique imagine qu'il se retrouve face à lui aujourd'hui. Sa voix tremble, mais il continue : « Tu m'as fait peur. J'avais besoin que tu me dises que j'étais à la hauteur. »

Chacun de ces moments est une mise en scène — non pas un jeu de rôle, mais une expérience de contact, où l'émotion trouve une nouvelle expression et où le moi se réorganise autour de la sécurité et des relations interpersonnelles. C'est là que la guérison se produit : lorsque l'émotion bouge et que la personne peut enfin se sentir accompagnée dans des domaines qui lui semblaient autrefois inaccessibles.

Les moments comme celui-ci ne sont pas le fruit du hasard. Ils surviennent lorsque nous, en tant que thérapeutes, ralentissons suffisamment le processus pour permettre aux émotions de remonter à la surface et à de nouvelles expériences de se dérouler. Les outils les plus puissants dont nous disposons dans l'EFT consistent simplement à ralentir et à utiliser les rencontres. Nous invitons les clients à découvrir et à s'approprier leurs schémas automatiques de protection contre les émotions difficiles, puis nous les invitons à sortir de leurs schémas automatiques de dissimulation et à rester présents à ce qui se passe réellement à l'intérieur d'eux-mêmes. Ce ralentissement crée la sécurité nécessaire pour prendre le risque d'être découvert.

Après tout, c'est là toute la beauté de l'EFT : offrir une carte claire de ce qu'il y a de plus humain en nous, à savoir notre capacité à rechercher et à offrir une sécurité émotionnelle.

L'une des phrases qui m'a le plus touchée pendant la formation est : « Je te vois. Je vois ta douleur. » Qu'avons-nous besoin de plus que d'être vus, que de savoir que quelqu'un peut vraiment voir notre douleur ? Que de savoir que nous ne sommes pas seuls ou invisibles ?

Et pourtant, nous avons tous nos cachettes naturelles : notre réactivité et nos émotions protectrices. Elles ont un rôle important à jouer et apparaissent pour de bonnes raisons, même si leur impact peut être négatif. Nous le savons très bien grâce à notre travail clinique. En termes d'EFT, les émotions secondaires telles que la colère, la critique ou le retrait servent souvent de cachettes à nos vulnérabilités primaires : la peur du rejet, la honte de ne pas être à la hauteur, la terreur de l'abandon. Lorsque nous prenons le temps avec nos clients et que nous les aidons à comprendre comment ils évitent leurs émotions profondes, puis à explorer en toute sécurité ce qui se cache sous la surface, nous les aidons essentiellement à prendre le risque d'être découverts dans leurs besoins les plus profonds.

Je me souviens d'un couple où le mari « se cachait » derrière l'analyse et le contrôle. Il abordait son mariage comme un manager : précis, organisé, cherchant toujours à faire en sorte que cela fonctionne. Son raisonnement était si pointu qu'il était difficile pour sa femme de partager son expérience avec lui. Un jour, je l'ai invité à ralentir et à explorer ce qui était vraiment en jeu lorsqu'il avait besoin de garder le contrôle. Je lui ai demandé : « Quels souvenirs avez-vous de ce besoin d'être si vigilant ? » Il a marqué une pause, puis a évoqué des expériences douloureuses de son enfance. Lorsqu'il est arrivé à une histoire particulièrement difficile, il s'est figé, les yeux remplis de larmes. Je lui ai dit : « Pourriez-vous laisser votre femme voir cette émotion maintenant ? » Il a hoché la tête et s'est tourné vers elle. Elle a pleuré. Il a pleuré. Ils se sont enlacés. À ce moment-là, il s'est enfin trouvé, et à partir de là, il a pu commencer à compter sur elle comme un refuge pour ses émotions difficiles.

L'esprit de notre époque va à l'encontre de nos besoins les plus profonds, nous offrant des cachettes de plus en plus sophistiquées et efficaces et rendant les chances d'être retrouvés de plus en plus minces. Ce besoin d'être retrouvé n'est pas seulement un élément fondamental de notre thérapie EFT, c'est aussi un besoin commun à tous les êtres humains.

Nous avons appris à nous cacher derrière notre statut, nos opinions politiques, notre pouvoir économique, notre image sur les réseaux sociaux, notre consommation d'alcool ou de drogues, notre esprit critique, nos idéaux d'autosuffisance, nos connaissances accumulées — et tant d'autres choses qui empêchent les autres de nous regarder et de dire : « Je te vois. Je vois ton humanité. Je vois ta douleur. »

Nous publions des images soigneusement sélectionnées de nos vies tout en cachant nos difficultés. Nous débattons passionnément d'idées tout en évitant d'admettre notre vulnérabilité en disant « je me sens seul ». Nous réussissons professionnellement tandis que nos relations souffrent d'un manque d'attention émotionnelle. Plus nos cachettes sont sophistiquées, plus nous nous isolons.

Bien sûr, nous ne voulons pas afficher notre douleur au grand jour. Cela nous semble déplacé, voire intime. Mais en fin de compte, c'est notre contact avec cette douleur, avec notre vulnérabilité, qui nous permet de nouer de véritables liens avec les autres, ceux qui nourrissent notre besoin humain le plus fondamental, celui que le Dr Sue Johnson a si bien mis en évidence dans ses travaux extraordinaires : notre besoin d'attachement.

Au moment où j'écris ces lignes, je ne peux m'empêcher de me demander combien de fois, en tant que thérapeute et en tant que personne, je me surprends encore à me cacher, attendant d'être trouvé. Se cacher devient un mécanisme tellement automatique que souvent, nous ne nous rendons même pas compte que nous le faisons. Cependant, lorsque nous parlons en étant profondément connectés à notre expérience émotionnelle, nous avons le pouvoir d'attirer les autres vers nous.

En fin de compte, il ne s'agit pas d'exposer notre douleur, mais d'être connecté à elle — à nos vulnérabilités, à notre humanité, à qui nous sommes vraiment — sans céder à l'esprit du temps qui nous dit : « Projetez d'abord la bonne image. » Ce n'est qu'ainsi que nous pourrions trouver l'humanité chez les autres et la découvrir en nous-mêmes. Après tout, nous pouvons « nous amuser » à nous cacher, mais ce serait désastreux si personne ne nous trouvait.

Raphael Mestres, MA, psychologue,

thérapeute EFT avec formation complémentaire
Curitiba, Paraná, Brésil