

Les secrets de la navigation : Moments inattendus lors des séances individuelles en thérapie de couple centrée sur les émotions (EFCT)

Barbara Sławik

Je suis d'accord avec Lorrie Brubacher (The EFT Community News, numéro 66, juillet 2025) pour dire que l'un des innombrables héritages de Sue est d'avoir instauré la pratique courante en EFT : des séances individuelles avec chaque partenaire, après les une ou deux premières séances de couple.

Dans cet article, je tente d'aborder l'intérêt des séances individuelles et les difficultés que peuvent rencontrer les thérapeutes EFT lorsqu'un client partage des informations et demande au thérapeute de ne pas les révéler à son partenaire.

Les thérapeutes se demandent souvent : «Que faire si, lors d'une séance individuelle, quelqu'un révèle un secret ? Que dois-je faire ? Existe-t-il des directives ?»

Bien que l'EFT n'adopte pas une approche rigide et normative en matière de bien et de mal, et que les cliniciens travaillent, selon les pays, dans le cadre de codes éthiques, de cadres juridiques et de normes culturelles, nous pouvons trouver quelques conseils généraux dans l'annexe pour créer un contexte thérapeutique sécurisant. Du point de vue de l'attachement, le fait de garder un secret important qui a un impact sur la dynamique relationnelle empêche souvent le thérapeute d'aider les partenaires à former un lien sécurisant. Je propose trois moments cliniques pour inviter à la réflexion sur la complexité de la gestion des secrets dans les situations des séances individuelles et sur la réflexion attentive, axée sur l'attachement et fondée sur l'éthique qu'ils requièrent.

Les entretiens individuels font partie intégrante du processus — tant pendant la phase d'évaluation initiale et, parfois, plus tard dans la thérapie, si le travail aboutit à une impasse. Lors de l'évaluation initiale, je considère ces séances comme servant plusieurs objectifs : approfondir mon alliance avec chaque partenaire, continuer à tester les hypothèses issues de l'entretien d'admission conjoint, et explorer le style d'attachement primaire de chaque personne — comment ils ont appris à réguler leurs émotions et à rechercher la proximité dans leurs relations les plus formatrices, le plus souvent au sein de leur famille d'origine. Les séances individuelles offrent un espace plus serein pour explorer les histoires personnelles, croyances et expériences vécues. Pour de nombreux couples, elles constituent également une première expérience d'être véritablement vu et entendu sans la pression immédiate de répondre à leur partenaire.

Plus tard dans la thérapie, si le processus est au point mort, je peux demander une autre séance individuelle avec chaque partenaire. Ces rencontres peuvent devenir un espace où les craintes concernant la sécurité, l'ambivalence face à l'engagement, les antécédents de traumatismes relationnels ou la honte soigneusement dissimulée commencent à faire surface. Les séances individuelles me permettent d'aborder un blocage relationnel sans que le cycle négatif s'intensifie activement dans la pièce.

La perspective de l'attachement de l'EFT guide ma pratique ; j'informe toujours les couples que mon efficacité pour les aider à construire un lien sécurisant est considérablement compromise si je me retrouve dans une position de garder des secrets qui affectent la sécurité de leur relation.

À la fin de la première séance de couple, lorsque nous fixons les rendez-vous individuels, je dis aux deux partenaires que s'ils me confient quelque chose qu'ils hésitent à partager avec leur partenaire, je les encouragerai à essayer de le partager de leur propre initiative après me l'avoir confié, et que s'ils trouvent cela trop difficile, je les aiderai à le partager lors de la prochaine séance. Faire savoir à mes clients que je ne peux pas les aider à instaurer un climat de sécurité dans leur relation si je garde un secret semble les aider à être pleinement informés de la manière dont nous allons travailler ensemble— ma responsabilité et mon engagement concernent leur relation, et non l'un des partenaires en particulier. Cela leur donne le pouvoir de décider de ce qu'ils partagent avec moi. Cela me sert également de guide lorsque je suis confrontée à l'indécision ou à l'incertitude.

Malgré cette attente clairement exprimée, des situations peuvent se présenter où l'un des partenaires révèle quelque chose et demande que l'autre n'en soit pas informé. Dans ces moments-là, le thérapeute peut se sentir tiraillé entre la protection de la personne qui se confie et la responsabilité de la relation dans son ensemble. Pendant ces moments d'incertitude, j'essaie de ralentir et de me rappeler que la relation est mon client et que je ne peux pas instaurer un climat de sécurité relationnelle si je garde un secret. Compte tenu des différents codes éthiques, des cadres juridiques et les normes culturelles des thérapeutes EFT à travers le monde, je propose que la valeur d'attachement à la sécurité relationnelle puisse servir de guide général.

Bien qu'il n'existe pas d'approche «juste», unique, je vous présente trois scénarios cliniques impliquant le défi dans la thérapie de couple de gérer les secrets et les séances individuelles dans un contexte d'attachement.

Entre ce qui est dit et ce qui n'est pas dit.

La première situation s'est produite lors d'un premier entretien avec un couple de même sexe. Le processus a commencé calmement et de manière organisée. J'ai rencontré individuellement l'un des partenaires puis l'autre. Lors de cette deuxième rencontre, j'ai entendu une information surprenante : deux mois auparavant, sa partenaire avait fait une tentative de suicide.

Je me suis étonné de ne pas avoir appris cela par la personne directement concernée. En même temps, j'ai pu constater à quel point ce moment était difficile pour la patiente/partenaire qui était assise à mes côtés. Elle semblait effrayée par sa propre «indiscrétion», et je sentais aussi le poids de porter ce secret toute seule. Dans son histoire personnelle, il y avait une habitude de longue date de devoir cacher le secret d'un parent à l'autre — une expérience passée liée à la solitude, à la tension et à un sens des responsabilités surdimensionné. Je me suis demandé si une partie de ce vieux schéma ne se reproduisait pas ici.

Plutôt que de me concentrer uniquement sur le contenu de ce que je venais d'entendre, je me suis tournée vers sa signification relationnelle. Je lui ai demandé ce que cela faisait pour elle de savoir quelque chose d'aussi important sur sa partenaire et, en même temps, de ne pas savoir si elle pouvait en parler — d'autant plus que sa partenaire n'en avait pas parlé elle-même. Je suis également resté proche du processus, en lui demandant : «Qu'est-ce que cela fait d'être dans une situation où je détiens désormais des informations importantes sur la relation dont ta partenaire n'a pas connaissance ?» Elle a admis qu'elle se sentait mal à l'aise de garder ce secret et nous avons examiné les risques pour l'intégrité du processus de couple si je continuais à en savoir plus que ce dont dispose actuellement sa partenaire.

Nous avons discuté de la possibilité qu'elle en parle à sa partenaire avant la prochaine séance. Je lui ai proposé de l'aider à le faire lors de la prochaine si elle ne trouvait pas le moyen de le faire elle-même et nous avons convenu que lors de la prochaine séance, je vérifierais si elles avaient échangé les informations issues de leurs séances individuelles. Je discuterais ensuite avec chacune d'elles de ce que cela faisait d'avoir partagé ou d'avoir été incapable de partager. Cette discussion et cet accord m'ont aidée à éviter de former une coalition cachée avec l'une des partenaires, tout en lui permettant de garder le contrôle et de choisir le rythme de la divulgation.

Je te l'ai dit, mais je ne peux pas le lui dire.

La deuxième situation a été beaucoup plus difficile pour moi sur le plan émotionnel. À la fin d'une séance individuelle avec une femme en couple hétérosexuel, elle m'a confié que juste avant notre premier rendez-vous de couple, elle avait mis fin à une liaison qui durait depuis un an. Je me souviens très clairement du moment où je l'ai appris et l'angoisse immédiate qui s'ensuivit. D'un côté, je voulais préserver son sentiment de sécurité et la confidentialité de la séance individuelle. D'un autre côté, je ne voyais pas comment poursuivre la thérapie de couple tout en gardant des informations d'une telle importance qui ne pouvaient pas être intégrées au processus partagé.

Après ma propre supervision, j'ai rédigé un message commun au couple, expliquant que je n'avais pas encore rassemblé toutes les informations nécessaires à l'évaluation et je les invitais à des entretiens individuels supplémentaires.

J'ai ensuite entamé ces entretiens avec eux. Comme dans le premier exemple, j'ai abordé ses craintes de partager cela avec son partenaire et j'ai évoqué ce que cela fait de garder ce secret et son sentiment de l'impact que cela aurait sur elle et sur la relation si elle continuait à garder ce secret toute seule. J'ai également exploré avec elle comment je pourrais l'aider à en parler en toute sécurité à son partenaire. J'ai également décrit mes limites en tant que thérapeute pour les aider à instaurer un climat de sécurité dans leur relation si nous gardions ce secret entre nous.

Elle m'a dit qu'elle ne pouvait pas imaginer le révéler — d'autant plus qu'il avait récemment eu du mal à apprendre l'infidélité de son propre père. Elle craignait que cela ne soit trop pour lui et que cela puisse entraîner un effondrement. Elle était catégorique : elle ne partagerait pas cela avec lui et je ne voulais pas révéler ces informations à l'autre partenaire contre sa volonté.

J'avais clairement indiqué qu'en tant que thérapeute, je ne pouvais travailler en toute sécurité et efficacement sur la relation de couple alors que je gardais ce secret qui lui semblait impossible à partager. Nous avons examiné différentes possibilités et nous nous sommes finalement mises d'accord sur une solution qui, bien que loin d'être idéale, me semblait éthiquement acceptable. Elle a choisi d'assumer la responsabilité de mettre fin à la thérapie avec moi, en donnant à son partenaire une raison logique de son point de vue.

Cette expérience m'a marquée pendant longtemps et la supervision a été très importante pour moi, afin de réfléchir à mon rôle dans la protection de la relation et l'intégrité du processus thérapeutique. Cela a également renforcé l'importance d'être claire avec mes clients dès le début du processus : je ne saurai pas comment les aider à créer un sentiment de sécurité tout en gardant des secrets entre eux.

Quand la demande elle-même devient un secret.

Dans la troisième situation, une supervisée a décrit une séance avec un couple hétérosexuel, au cours de laquelle l'un des partenaires est sorti pour prendre un appel téléphonique. Pendant son absence, son partenaire a demandé une séance individuelle, en demandant expressément que le partenaire ne soit pas mis au courant. Bien que le supervisé sache que les séances individuelles font partie intégrante du modèle EFT, il ressentait un malaise important face à cette demande de cacher quelque chose à l'un des partenaires et a refusé la demande en expliquant. Par la suite, la personne supervisée a ressenti un profond malaise et s'est demandé si la demande elle-même était déjà devenue une sorte de secret qui pourrait menacer son alliance avec les deux partenaires. Au sein du groupe de supervision, nous avons aidé la thérapeute à trouver un moyen de faire sortir ce moment de l'ombre.

Avant la séance suivante, la thérapeute a dit au couple qu'elle avait besoin de quelques minutes avec chaque partenaire individuellement. Au cours de cette brève rencontre, elle a fait savoir au partenaire que sa demande de rencontre individuelle était tout à fait raisonnable. Pour la sécurité de l'alliance et du processus thérapeutique, sa demande ne pouvait pas rester inconnue de l'autre partenaire, et qu'il était important de parler de cette demande lorsque tout le monde était réuni.

La séance conjointe s'est finalement concentrée sur la peur que ce partenaire avait de la réaction de l'autre et comment cette peur s'inscrivait dans leur cycle relationnel. Ce fut un moment important pour les deux partenaires. Il y a eu des larmes, un nouveau contact et un changement significatif dans le processus, ainsi qu'un sentiment visible de soulagement chez le thérapeute. Dans cette situation, ce n'était pas le contenu de la demande qui importait le plus sur le plan clinique, mais plutôt la tentative de la dissimuler à l'autre partenaire.

Réflexions finales

Chacune de ces situations s'est produite dans un contexte différent et nécessitait une réflexion et une consultation. Ce qui les relie, c'est un moment d'incertitude quant au fait de cacher des informations à l'un des partenaires. Ces moments nous invitent à revenir à une perspective de l'attachement qui privilégie la sécurité et la confiance, à rechercher la sécurité pour toutes les personnes concernées, à faire appel à la supervision, à vérifier nos propres limites éthiques avec soin, et à consulter un collègue en cas de doute.

Il n'existe pas de solution unique qui convienne à toutes les situations.

Notre responsabilité est de rester attentifs au contexte culturel et de discerner avec soin quand le secret compromet la sécurité relationnelle et quand la vie privée peut refléter des réalités personnelles ou contextuelles complexes qui nécessitent une gestion prudente afin de créer un climat de sécurité pour la relation, et de nous appuyer sur un raisonnement cohérent avec le modèle lorsqu'on est confronté aux défis posés par des divulgations inattendues lors de séances individuelles.

Barbara Sławik,
Thérapeute et superviseuse EFT
Varsovie, Pologne