

## Se tourner vers l'EFT

### Forger une base solide dans la puissance du modèle.

Anabelle Bugatti (alias Dr Belle)

Les thérapeutes, tout comme leurs clients, vivent dans un monde qui valorise les résultats rapides. À une époque marquée par l'instantanéité, l'espace clinique n'est pas à l'abri de l'attrait culturel de la gratification immédiate. Ainsi, lorsqu'un couple ou un client se retrouve bloqué et que les progrès ralentissent, les thérapeutes ressentent souvent une urgence grandissante : *«Est-ce que j'aide vraiment ? Dois-je essayer autre chose ? Continueront-ils à venir si rien ne change rapidement ?»* Cette urgence, bien que profondément humaine, peut nous désorienter en silence. Les thérapeutes peuvent se retrouver à se détourner de l'EFT — souvent parce qu'ils n'ont jamais eu l'occasion de découvrir la véritable profondeur du modèle. Et généralement, ce qu'ils croient manquer à l'EFT est, ironiquement, ses atouts et ses principes fondamentaux. Quand l'anxiété nous éloigne du modèle Les thérapeutes peuvent se retrouver pris dans un cercle vicieux, semblable à ceux que nous observons chez nos clients. Lorsque le travail stagne, le doute s'installe : *«Peut-être que je ne suis pas doué pour ça. Peut-être que le modèle ne fonctionne pas. Peut-être que ce couple est tout simplement trop incompatible.»* Dans ces moments-là, les thérapeutes peuvent se tourner vers un modèle ou une stratégie différente, à la recherche de quelque chose qui semble plus immédiat ou concret.

Cela fait passer à côté de l'opportunité qu'offre l'EFT : aller plus en profondeur, et non plus vite. Le modèle propose des interventions pour ces points de blocage — non seulement pour les clients, mais aussi pour les thérapeutes. Si nous nous détournons chaque fois que cela devient difficile, nous ne restons jamais assez longtemps pour découvrir ce dont le modèle est capable.

En EFT, nous nous attendons à ce que les clients rencontrent des difficultés. Nous sommes formés pour faire face à leurs blocages et à leurs impasses avec une empathie et une curiosité sans faille. Mais qu'en est-il de nos propres blocages ? Ces moments sont une invitation à approfondir notre lien avec le modèle EFT — à permettre que notre développement en EFT devienne une expérience émotionnelle corrective pour nous, en tant que cliniciens.

Lorsque nous restons fidèles au modèle et trouvons notre chemin, cela renforce non seulement nos compétences, mais aussi notre sentiment de sécurité dans notre rôle de guérisseurs. Cela renforce la confiance entre le thérapeute et le modèle. Cette confiance peut devenir le fondement d'un travail durable et transformateur. Au fil du temps, cette confiance s'approfondit pour devenir un lien sécurisant — où l'EFT elle-même devient une base sécurisante vers laquelle nous pouvons nous tourner dans les moments de doute, de bouleversement ou d'incertitude. Comme tout attachement sécurisant, elle offre un refuge et une réorientation, nous aidant à retrouver nos repères lorsque nous nous sentons perdus.

**Réflexion personnelle** : me tourner vers l'EFT au moment où je voulais m'en détourner.

Je me souviens d'une séance au début de mon parcours avec l'EFT qui m'a presque fait reculer. Un couple était assis en face de moi, profondément enlisé dans un cycle à la fois explosif et tendre. L'un des partenaires venait d'éclater de colère — furieux, bruyant, les

larmes aux yeux. L'autre s'était figé, les yeux baissés, le corps détourné. L'énergie dans la pièce s'est tendue. Je sentais ma poitrine se serrer. À l'intérieur, j'étais paniquée. *«Ça ne marche pas»*, ai-je pensé. *«On n'arrive à rien. Peut-être que je dois changer de tactique, faire quelque chose de plus structuré, leur donner quelque chose, leur proposer un outil, une technique, n'importe quoi pour calmer le jeu et faire disparaître tout ça.»* J'ai ressenti le besoin de les secourir, de les apaiser, de rediriger la situation — non pas pour eux, mais pour moi. Je voulais m'éloigner de cette intensité émotionnelle, emprunter un chemin plus sûr.

Puis j'ai entendu une voix intérieure familière, un mélange de mes mentors EFT qui s'est développée au fur et à mesure que j'ai appris et pratiqué l'EFT : *«Ralentis. Fais confiance au processus. Tu n'as pas besoin de régler ça. Tu dois le ressentir avec eux. Contente-toi d'être là avec eux.»*

J'ai donc pris une inspiration. Je me suis retourné vers le couple et j'ai dit, calmement : *«Je sens à quel point c'est douloureux en ce moment. Il y a quelque chose d'insupportable dans cet instant. Pouvons-nous rester là-dessus, juste une seconde ? Que se passe-t-il en ce moment, sous le bruit ?»* Le partenaire qui protestait s'est adouci — pas beaucoup, mais suffisamment. Le partenaire qui se repliait a levé les yeux, juste un instant. Quelque chose de petit a bougé et cela a suffi.

## **Processus parallèle**

Ce moment m'est resté en mémoire. Non pas parce qu'il était dramatique ou qu'il a tout résolu — mais parce qu'il reflétait exactement ce que nous demandons à nos clients : *«Tournez-vous vers votre vulnérabilité, même si c'est inconfortable. Restez dans le processus, même si tout en vous vous pousse à fuir.»*

Nous demandons aux couples de se tourner l'un vers l'autre. Nous demandons aux individus de se tourner vers leur douleur, leur peur, leur désir. Et de la même manière, nous, en tant que thérapeutes EFT, nous devons nous tourner vers le modèle ; vers l'attachement, vers l'émotion, vers l'instant brut et vivant qui se déroule dans la pièce.

C'est cette capacité à se tourner vers l'autre alors qu'il serait plus facile de se détourner qui engendre le changement — en eux, en nous, dans le lien qui nous unit.

## **De la connaissance à l'incarnation : Le chemin vers la sagesse clinique**

L'EFT est une approche expérientielle. La compétence et l'excellence en EFT ne se limitent pas à la simple connaissance des étapes, elles impliquent également le développement d'une mémoire procédurale, où le modèle devient une compétence incarnée qui réside dans le système nerveux du thérapeute. À l'instar des personnes ayant un attachement sécurisant qui portent en elles un sentiment de sécurité intériorisé, les thérapeutes EFT disposent d'une base sécurisante dans le modèle. Ils font confiance au modèle de l'intérieur, ce qui leur permet de rester émotionnellement présents et à l'écoute. Le véritable apprentissage passe par l'engagement émotionnel et la répétition, et non par la simple transmission d'informations. La formation de base à l'EFT n'est qu'un point de départ, offrant aux thérapeutes un premier aperçu du modèle, une structure, une orientation et une première intuition de la manière dont l'attachement et les émotions fonctionnent en thérapie.

Un processus d'apprentissage évolutif s'engage, dans lequel la compréhension se développe progressivement au fil du temps. Lorsque les sessions de formation sont bien rythmées et laissent suffisamment de place à la réflexion, à l'intégration et à l'assimilation, les thérapeutes ont alors la possibilité d'assimiler véritablement la profondeur du modèle, y compris son application au traumatisme, aux processus somatiques et aux présentations individuelles ou relationnelles plus complexes. Il ne s'agit pas de se précipiter vers la maîtrise, mais de laisser le modèle s'enraciner au fil du temps.

L'EFT est une approche globale et intégrative. Elle tient compte des traumatismes. Elle est somatique. Elle est profondément humaniste, rédemptrice, adaptative, artistique, et pourtant, simultanément, profondément structurée et étayée par des données empiriques. La force du modèle réside dans cette intégration, qui permet à la créativité et à la réactivité de s'exprimer au sein d'un cadre clinique cohérent. Grâce à une exposition soutenue, à la supervision et à des contextes d'apprentissage relationnel, les thérapeutes sont invités à réfléchir à ce qui les aide à grandir véritablement.

La vision de Sue Johnson était de montrer que l'EFT pouvait rendre les thérapeutes excellents ; que l'EFT pouvait être un chemin vers la transformation tant pour le thérapeute que pour le client. Il existe une différence significative entre l'apprentissage d'une méthode sur le papier et son intégration progressive dans la pratique. La certification EFT est quelque chose vers laquelle on évolue. Il s'agit d'acquérir, au fil du temps, une compétence profonde et en phase au fil du temps. La certification reflète un processus de devenir, et pas seulement de savoir.

La norme d'excellence est ce qui permet au modèle de rester fondé sur des preuves, respecté et profondément efficace dans un large éventail de réalités cliniques.

Cette norme offre une structure qui accompagne les thérapeutes dans leur développement, en leur apportant la profondeur, la répétition et l'ancrage nécessaires pour renforcer leur confiance et acquérir des compétences ancrées dans le corps.

Au début, de nombreux thérapeutes peuvent avoir l'impression d'apprendre l'EFT comme s'ils parlaient une nouvelle langue tout en essayant de rester en phase avec leurs émotions. Les interventions peuvent sembler maladroitement, le timing incertain ou les émotions difficiles à suivre. Mais avec le temps, grâce à la supervision, à la pratique et à des environnements d'apprentissage sécurisants, quelque chose change. Les interventions deviennent plus fluides, la présence du thérapeute plus ancrée. Le modèle commence à s'incarner dans le corps, et non plus seulement dans la tête.

La formation à l'EFT est conçue dans un souci de profondeur et de continuité, permettant aux thérapeutes de rester au cœur du modèle tout en progressant à un rythme qui favorise une véritable intégration. La formation à l'EFT offre suffisamment de structure pour se sentir ancré, suffisamment d'espace pour favoriser l'incarnation, et suffisamment de soutien pour aider les thérapeutes à traduire la théorie en présence.

Ces voies respectent la nature évolutive de l'apprentissage de l'EFT, invitant les thérapeutes non seulement à comprendre le modèle, mais à l'intérioriser — en renforçant leur confiance par la répétition, la supervision et le sentiment de ce qui fonctionne.

**Retrouver le rôle du thérapeute.**

Le principe fondamental de l'EFT est que nous nous développons dans le cadre de relations, et non dans l'isolement. Tout comme nos clients, c'est lorsque nous sommes doucement mis au défi dans des contextes d'apprentissage favorables tels que la supervision, la communauté et le mentorat que nous grandissons le plus. Ce n'est pas l'inconfort en soi qui nous transforme, mais l'expérience de rester présent à travers celui-ci en lien avec d'autres personnes qui nous aide à nous sentir en sécurité, vus et soutenus.

Lorsque les thérapeutes restent fidèles au modèle, même lorsqu'ils sont anxieux ou incertains, cela les transforme. Cela cultive la résilience émotionnelle et les compétences. Cela nourrit un lien sécurisant avec les clients et avec le modèle lui-même. Ce sentiment de sécurité se traduit par une guérison plus profonde pour nos clients.

### **Une invitation à approfondir.**

N'oubliez pas que l'EFT est plus qu'une simple série d'étapes, c'est une carte vivante et évolutive de la guérison humaine.

N'oubliez pas qu'un changement lent n'est pas un échec, mais le signe que quelque chose d'important est en train de prendre racine. Une transformation durable ne se fait jamais rapidement, mais elle se produit lorsque nous restons curieux, ancrés dans la réalité et connectés.

L'EFT n'offre pas seulement une méthode, mais un chemin de retour — vers nos couples, vers notre métier et vers nous-mêmes. Alors, faites une pause et demandez-vous doucement : «*Où ai-je besoin d'aide ?*»

Puis tournez-vous vers le modèle ; restez avec lui ; approfondissez-le. Tournez-vous vers nos pairs plus sages — nos formateurs, nos superviseurs et notre communauté. Ensemble, nous pouvons naviguer dans cet espace sacré et magnifique de guérison, de croissance et de connexion. Car lorsque nous le faisons, nous ne nous contentons pas de pratiquer l'EFT — nous devenons l'EFT, ensemble. Ce type de croissance et de transformation ne se produit pas dans l'isolement ; il se déploie à travers les relations — avec nos superviseurs, nos formateurs, nos pairs et la communauté EFT au sens large. En restant présents, ouverts et connectés, le modèle s'enracine en nous, non seulement comme une méthode, mais comme une façon d'être avec les autres.

En restant présents face à l'incertitude, soutenus par une communauté qui fait confiance au processus, nous redécouvrons le cœur même de la guérison : une connexion sécurisante, une présence constante et le courage de continuer à tendre la main, même si nous nous sentons parfois bloqués.

Anabelle Bugatti (alias Dr Belle), PhD, LMFT  
Thérapeute et superviseure EFCT, EFIT, EFFT  
Communauté EFT du sud du Nevada