

Résumé – traduction de l'article:

« Enactments in Emotionally Focused Couple Therapy : Shaping Moments of Contact and Change »

Douglas Tilley – Gail Palmer

donner forme à des moments de contact et de changement

Facteur de changement dans l'EFT

- le changement n'est pas dû en soi à l'élaboration de l'expérience émotionnelle intérieure
- mais aux nouveaux dialogues qui surgissent en tant que résultat de cette nouvelle expérience émotionnelle

préparation d'un enactment

Accéder à – élargir – et amplifier un vécu émotionnel

- « c'est si dur de sentir que vous la décevez ... que vous l'avez en qq sorte laissée tomber
- ... quand vous regardez son visage : que voyez-vous en ce moment ? »

types d'enactments

1) enactments introductifs et de diagnostic

- T crée des enactments pour observer les réactions des partenaires et les familiariser avec le processus de se tourner l'un vers l'autre

2) amplifier des réponses survenant rarement

- « lui avez-vous dit combien elle vous a manqué ce week-end ? ...pourriez-vous lui dire **comment c'était pour vous quand elle était loin ?** »

3) mettre en acte les positions actuelles bloquées

- pour clarifier et intensifier le blocage actuel
 - T « **je me demande s'il sait que, sous vos coups de marteau, il y a un réel désir de ne pas être seule** ... pourriez-vous lui dire . « **je dois donner des coups de marteau sur ta porte parce que c'est le seul moyen que j'ai trouvé pour le moment de me faire entendre** »

- pour clarifier et intensifier l'impasse
 - T demande au partenaire bloqué de dire directement à l'autre son incapacité à ... (lui faire confiance etc.) afin qu'il assume sa position ouvertement

4) tourner une expérience nouvelle en des interactions nouvelles

- aider P à prendre le risque de s'engager en exprimant des vécus émergents
 - T « **cette partie de vous qui aimerait tant qu'il vienne s'asseoir** près de vous, mettre ses bras autour de votre cou ... pouvez-vous lui parler de **cette partie qui a si besoin de lui** ... ? »

modèle pour créer des enactments efficaces

1) préparer la scène

- a) créer un contexte significatif
 - cf. reconnaissance que l'absence de sa femme a touché le mari
- b) intensité émotionnelle suffisante
 - le contact lui-même va créer de l'intensité
- c) aider les partenaires à anticiper le contact
 - préparer l'émetteur :
 - T « **lui avez-vous dit** combien ... ? »
 - « **comment ce serait pour vous de lui dire maintenant** ... ? »
 - « est-ce que vous avez **réussi une fois à lui parler de** ... ? »
 - préparer le destinataire :
 - T « j'imagine que c'est qqch que vous **n'entendez pas souvent de sa bouche** ... et je pense que ça pourrait être **très important pour vous d'entendre ça** ... »

2) diriger un partenaire pour qu'il entre en contact avec l'autre

- a) procurer une mini mise en scène :
 - « pourriez-vous **vous tourner** et dire
 - ... pourriez-vous **le/la regarder** ...
 - pointer subtilement vers l'autre
 - T « je sais qu'il/elle vous a entendu ... mais vous pourriez **le/la regarder et le lui dire** ... je pense qu'il/elle **le ressentira différemment si vous le lui dites directement** ... et **vous aussi le ressentirez différemment**
- b) aiguiser la demande :
 - T « pourriez-vous lui dire **comme votre cœur commence à taper**, comme vous commencez à **avoir chaud** ... comme vous commencez à **tourner en rond** quand vous ne le trouvez pas ... »
- c) revenir à une amplification :
 - T « j'ai l'impression que **ça déclenche une alarme en vous** ... une alarme que vous **sentez dans tout votre corps** ... votre univers est **sens dessus-dessous** ... vous ne pouvez pas tenir debout ... pouvez-vous **lui parler un peu de ça** ? »
- d) réagir à :
 - recul : P a peur, se sent maladroit
 - encouragement de T – éventuellement de l'humour
 - blocage, obstruction : les partenaires ne peuvent se tourner l'un vers l'autre
 - **explorer l'incapacité** ou la **réticence** – les amplifier
 - T « **qu'est-ce qui se passe en vous** en ce moment **quand vous pensez à lui dire** ... **aidez-moi** à comprendre ... »
 - détour, déviation :
 - T « je **vous interromps** et vous propose de **revenir à ce que vous avez dit** tout à l'heure ... pourriez-vous lui dire comment c'est cette tristesse pour vous ? ... »
 - réfutations et escalade :
 - T « saisit la balle » en **recadrant l'escalade en termes d'attachement** :
 - « c'est **si difficile d'entendre ce qu'il/elle dit en ce moment** ... et de « **prendre** » ce qu'il/elle **exprime** ... car **vous aussi vous êtes blessé** ... et c'est **comme si vous aviez peur que votre blessure ne soit pas entendue** ... »
 - conversation spontanée :
 - si elle débouche sur une compréhension, une acceptation, attention : ok
 - mais si ça repart dans un cycle négatif : T stoppe – recadre et refocalise sur l'enactment

3 traiter l'expérience de l'enactment

- a) valider les réactions des peurs et les réactions défensives :
 - et **recadrer les obstructions par rapport au cycle négatif** et en fonction des **besoins d'attachement**
 - cf. T « c'est vraiment **dur à accepter, même si vous aspirez** à cette proximité ... il y a eu **tant de fois où il s'est passé le contraire** ... où vous avez été piégés dans le cycle et où vous **avez eu l'impression qu'il s'en fichait** ... »
- b) développer et amplifier les nouvelles réactions et expériences :
 - souligner à la fois les **craintes** et les **désirs** suscités par le contact :
 - cf. T « quand vous **l'entendez vous demander** d'être plus proches ... **ça fait peur** ... c'est l'homme que vous aimez ... si vous le laissez entrer ... encore plus ... vous **prenez un risque** ... ça vous **rend plus vulnérable** ... **même si c'est ce que vous avez souhaité** pendant des années ... de l'avoir à vos côtés ... vous avez eu besoin de cette proximité depuis si longtemps ... »
- c) aider les partenaires à formuler leur vécu :
 - **quand T ralentit l'interaction** et aide chacun à élaborer son vécu, les partenaires **peuvent mieux voir leur rôle dans l'interaction** – se voir soi et ses réactions émotionnelles dans le contexte de la relation et à l'intérieur d'une histoire : cela aide à consolider les changements

- cf. T « quand il se détourne, c'est douloureux ... vous vous **sentez rejetée... puis vous devenez furieuse ... alors, il se sent attaqué** et réagit à votre colère en se battant en retour ... et la danse négative commence ...»
- d) faciliter l'acceptation :
 - l'élaboration de l'enactment donne l'opportunité au T de favoriser l'acceptation – T doit lire l'impact de l'enactment sur chacun et **aider** chacun à **digérer cette expérience** - en le plaçant dans le contexte du cycle négatif et des préoccupations au sujet de l'attachement
- e) intégrer la nouvelle expérience dans un récit nouveau de l'attachement :
 - T souligne les différents éléments de cette nouvelle interaction : la **qualité** de cette expérience émotionnelle – et la **connexion accrue** dans la relation
 - cf. T « alors, c'est **nouveau** pour vous ! ... c'est si **différent** de la manière dont vous êtes habituellement dans le cycle négatif ... vous, vous lui avez montré la **profondeur de votre blessure** ... et il a été **capable d'écouter vraiment** et **d'être là** avec vous ... ça a été un moment où vous **étiez réellement reliés** ... donc, au lieu du vieux schéma de blessure, colère et attitude défensive, vous êtes en train de **construire un nouveau chemin** : **partager en profondeur** et écouter ... c'est **une nouvelle manière d'être ensemble** qui vous rapproche ... »

exemple extensif d'un enactment EFT qui marque le début du ré-engagement du partenaire en retrait

interaction

- M, la femme qui poursuit – N, le mari qui se replie

1) la mise en scène

- T « alors, vous N. vous **dressez un mur ? ... que faites-vous ensuite ?** » (développer un contexte de signification)
 - N « je ne fais rien, je me tais simplement »
- T « vous devenez seulement silencieux ? vous partez ? » (refléter – suivre à la trace)
 - N « non, je ne pars pas, je me renferme ... je me mure à l'intérieur »
- T « vous vous murez ... **est-ce que c'est pénible d'être muré ?** » (refléter – supposition empathique)
 - N « non, ce n'est pas difficile, j'ai l'habitude »
- T « N, **je crois que c'est un peu dur** pour vous ... vous m'avez dit que parfois elle y va fort, vous rabaisse (« putting you down ») et vous énerve (blowing you off) ... vous dites que vous avez l'habitude ... **je vous imagine**, vous murant, enfermé, seul avec vous-même ... ça paraît dur... **vous devez peut-être vous sentir seul ...?** » (refléter, supposition empathique)
 - N « ouais .. je me sens seul, mais je suis habitué »
- T « alors, il y a la femme dont vous m'avez dit que vous aimeriez être proche ... mais **vous vous sentez seul en sa présence** ... est-ce juste ? » (recadrage en lien avec l'attachement) ... « vous êtes habitué ? »
 - N « pas vraiment ... c'est dur, c'est décourageant »
- T (d'une voix douce et lente) « N, **pouvons-nous reprendre ça tranquillement ?** ... quand vous sentez que M. y va fort : vous vous murez et restez seul avec vous-même ... vrai ? ... **comment c'est en ce moment quand on parle de ce sentiment de solitude** quand vous êtes muré ? » (amplifier, intensifier)
 - N « je me sens mal ... je me sens seul parfois »
- T « **juste maintenant, vous vous sentez mal et seul ?...** »
 - N « oui un peu triste et seul »
- T « je suis **frappé par cette image de vous**, avec M la personne que vous aimez ... et vous êtes muré, vous sentant triste et seul ... c'est triste ... **le sentez-vous en ce moment ...?** (recadrage lié à l'attachement, réponse évocatrice)
 - N « oui, c'est triste ... je me sens un peu triste en ce moment quand j'y pense »
- T « **avez-vous pu une fois dire à M ce qui se passe pour vous quand vous êtes fermé ? ... lui dire comment c'est pour vous ce sentiment de solitude ... ?** » (aider le partenaire à anticiper – réponse évocatrice)
 - N « je ne le lui ai jamais dit »

- T « **ce serait difficile à faire ?** »
- N « bien sûr »

2) diriger un partenaire à établir le contact avec l'autre

- T « je me demande **si vous pourriez prendre le risque de le lui dire maintenant ?** ... pourriez-vous vous tourner vers elle et lui dire comment c'est pour vous ? ... vous m'avez dit que quand M y va fort, vous vous fermez et vous retrouvez tout seul ... et que vous vous sentez triste parfois ... pourriez-vous **lui dire comment c'est pour vous à ces moments-là de vous sentir seul ?** » (T fait une digression pour plus préparer N)
 - N « elle l'a déjà entendu, elle entend ce que je dis, j'ai pas besoin de le lui répéter » (il recule)
- T « je pense que **ça ferait une grande différence si vous pouviez la regarder et le lui dire ... c'est la personne qui compte le plus pour vous** ... pourriez-vous le lui dire maintenant ? »
 - N à M « il y a des tas de choses dont on ne parle pas ... la semaine passée quand tu m'as reproché de mal suspendre le linge, ça m'a embêté ... et je n'ai rien dit ... je ne sais pas pourquoi tu fais une histoire pour tes linges ... » (il dévie)
- T « **ça vous embête** qu'elle vous dise comment suspendre le linge ... **alors vous vous repliez** et vous vous murez ... vous vous **protégez** et restez **silencieux** ... (T refocalise) ... c'est dans ce type de moment que **vous vous sentez seul ?** ... pourriez-vous vous tourner et lui dire comment c'est pour vous d'être emmuré, seul ? »
 - N à M : « j'ai l'impression que tu ne veux rien avoir à faire avec moi quand tu deviens ainsi ... je ne pense pas que tu réalises comment je me sens quand tu prends ton attitude de Sergent ... je pense que je pourrai jamais faire juste avec toi ... je me sens rabaissé quand tu aboies tes ordres .. ça ne sert à rien que je réponde parce qu'alors tu deviens Général (angoisse sur son visage) ... alors je la ferme et je me sens de la merde ... et seul » (N. établit le contact)
- T « **quand je vous vois parler ainsi, j'entends et vois beaucoup de détresse** ... c'est **difficile de parler de ce genre de chose** ... ce que vous dites à M, c'est que parfois vous la ressentez comme un Général, que vous vous sentez rabaissé et que vous vous taisez ... vous vous sentez seul et coincé ... (amplification) ... pouvez-vous lui dire comment c'est cet endroit où vous vous sentez seul ? »
 - N « je me sens ... je me dis « comment peut-elle m'aimer et me parler ainsi ? » ... c'est comme si elle me traitait comme de la merde ... elle ne m'aime pas »
- T « **ça doit faire très mal**, de finalement avoir **l'impression que M ne vous aime pas** ... **alors qu'elle est si importante pour vous** » (lien avec l'attachement)
 - N « elle est tout pour moi ... »

3) élaborer l'enactment

- T « **comment c'est pour vous de lui dire ça ?** » (réponse évocatrice)
 - N « ça m'est arrivé d'avoir envie de le lui dire ça ... je ne sais pas si ça sert à qqch, mais je suis content de l'avoir dit ... ça me soulage un peu ... maintenant, j'ai un peu peur qu'elle en ait ras-le-bol de moi et ne veuille plus me parler ... »
- T « ce sont des choses difficiles à dire, mais M et vous avez **besoin de pouvoir partager ouvertement** ce que vous avez chacun **à l'intérieur de vous** »
- T à M « **qu'avez-vous ressenti quand vous avez entendu N ?** » (réponse évocatrice)
 - M « je suis stupéfaite.. c'est la première fois depuis longtemps que j'entends autant de choses de sa part ... je ne sais pas si je suis blessée ou en colère .. je sais qu'il m'appelle le Général, mais il ne me dit rien d'autre »
- T « ça fait **beaucoup à encaisser et à digérer** ... allons-y lentement pour y penser et sentir ce que ça fait ... il dit « quand M. y va fort avec moi, je me ferme et je me sens mal » (faciliter l'acceptation)
 - M « c'est comme si c'était de ma faute ... je ne sais pas quoi faire ... il est si susceptible, on ne peut pas discuter ... je sais pas où j'en suis »

- T « **je ne pense pas que ce soit de votre faute**, M ... vous êtes tous **les deux pris dans ce cycle** : vous avez **l'impression qu'il ne vous écoute pas**, alors **ça vous énerve** et vous y **allez fort** (« come on strong ») ... **alors il se ferme**, vous **n'obtenez pas de réponse** et vous **insistez** (« turn up the heat »)... vous êtes tous **les deux coincés** ... **vous tenez tous les deux l'un à l'autre** et êtes tous les deux sensibles ... **c'est dur d'entendre qu'on a un tel impact sur son partenaire** ... je **sais que vous essayez d'obtenir son attention** et **pas de le rabaisser** ... vous êtes pris tous les deux dans un cercle vicieux ... **est-ce ok de revenir un peu en arrière pendant un moment ? ... que voyez-vous quand il se ferme ?** » (réponse évocatrice)
- M « il est sombre et déprimé ... ça me fait mal pour lui, mais je ne sais pas quoi faire ... il ne parle pas ... je sais qu'il se sent mal mais je sais pas comment le rejoindre ... j'aimerais savoir que faire pour le rejoindre »
- T « pourriez-vous **lui dire ce que vous venez de me dire** ... que **ça vous fait mal** qu'il se sente mal ... que **vous ne souhaitez pas qu'il se ferme** ... et que vous **aimeriez savoir comment le rejoindre** ... »
- M (ton fâché) « je ne t'ai jamais entendu dire qqch ... c'est nouveau, je ne savais pas que tu te sentais ainsi moi, il me semblait que tu t'en fichais »
- T « **puis-je vous faire ralentir un peu**, M ? J'entends ce que vous dites ... c'est une **nouvelle expérience** pour vous ... c'est vraiment **différent** qu'il se mette à vous parler ... **quand vous êtes dans votre cycle, il ne parle pas** ... alors vous ne **savez pas ce qu'il ressent** ... **maintenant** quand il **fait part** qu'il **se sent mal**, une **partie de vous se sent mal aussi** ... mais une **autre partie** de vous **est fâchée** car il y a **si longtemps que vous auriez aimé qu'il vous parle** (traiter l'obstruction – faciliter l'acceptation)
- M « j'ai essayé combien et combien de fois de lui demander de dire ... mais j'ai pensé qu'il ne voulait pas que je l'embête »
- T « **alors ça fait mal** ... et vous **avez eu besoin de vous protéger** de la **manière que vous connaissiez** ... c'est tout à fait naturel ! ... **mais maintenant il s'ouvre à vous** ... alors **quand vous le regardez son visage que voyez-vous** ? »
- M « je vois qu'il est triste »
- T « pouvez-vous lui **dire comment c'est pour vous de le voir ainsi** ? »
- M (elle se tourne et le regarde) « je me sens triste ... pour chacun de nous ... je sais que je deviens fâchée ... c'est pas ce que j'aimerais ... je n'aimerais pas te repousser ... »
- N « nous nous sommes **retrouvés seuls tous les deux** ... je t'aime ... je t'aimerai toujours » (il tend la main vers elle)
- M « ça a été si difficile ... je déteste quand on se bagarre ... tu peux le croire ou pas ! ... j'ai seulement envie de parler avec toi ... »
- T « c'est **très important ce que vous venez de faire** ... c'est vraiment très **différent** ... N vous avez **pris le risque** et avez été **capable de dire** à M comment vous vous sentiez ... que ce n'était pas que vous vous en fichiez ... **en fait, c'était le contraire** ... que **c'est le mur que vous dressez** pour vous **protéger qui vous empêche de vous ouvrir à elle** ... et qu'en fait, vous vous sentez bien triste et seul derrière ce mur ... Et M, quand vous avez entendu ça de la part de N ... **même si c'était dur à entendre**, car **ça touchait** (« hit home ») à **toutes ces fois où vous aviez tellement envie qu'il vous parle** ... et c'est cette **solitude qui a nourri votre colère** ... mais **malgré ça**, en ce moment, quand vous avez regardé son visage, vous **avez vu sa tristesse** ... et vous avez été **capable de le lui dire** ... alors **maintenant**, vous vous sentez **tous les deux plus sur la même longueur d'onde** » (encadrer – consolider l'interaction)
- M « ça donne de l'espoir »