

Qu'est-ce que la TCE ou l'EFT ?

La thérapie de couple centrée sur les émotions (**TCE ou EFT pour Emotion-focused therapy**) est l'une de mes approches privilégiées. Elle suscite mon enthousiasme parce qu'elle émerge d'une vision profondément humaine et bienveillante de la personne, du couple et même des conflits les plus virulents. Ceux-ci sont vus comme l'aspect visible d'une dynamique répétitive et malheureuse entre les personnes ; c'est cette dynamique qui est l'ennemi du couple. On la compare à une danse, parce que chaque partenaire a son rôle et guide -ou pousse- l'autre à rester aussi dans son rôle, continuant chacun à alimenter le cercle vicieux.

Cela pourrait ressembler à la situation suivante. Plus je le critique, plus il se sent impuissant ; et plus il se sent impuissant, plus il fuit la relation. Plus il fuit la relation, plus je me sens seule, et plus je le critique. Et plus je le critique, plus il se sent impuissant... vous imaginez combien de temps nous pouvons rester dans cette danse, chacun triste et incompris. Dans la TCE, le/la thérapeute vise à mettre à jour ces dynamiques et aider le couple à exprimer les émotions profondes et vulnérables qui se cachent derrière la colère ou la fuite.

Pourquoi s'enlise-t-on dans ces rôles et ces cycles ? Parce que chacun de nous a des stratégies, souvent installées depuis l'enfance, auxquelles nous avons recours lorsque nous nous sentons menacés, lorsque nous ne nous sentons pas en sécurité dans le lien. Imaginons un exemple. Si mon partenaire se sent impuissant, pas à la hauteur, coupable quand je le critique, il ne se sent pas en sécurité ; il a peur pour le lien, il sent que ce lien est en danger. Contrairement à moi qui crie pour le faire réagir, il va plutôt se cacher, se rétracter, éviter le conflit. Ces stratégies ne sont pas un signe de désamour mais justement de souffrance face à un enjeu tellement important, notre lien.

Le but est de vous accompagner pour que ces cercles vicieux et ces stratégies puissent donner la place à de la compréhension mais surtout à un vécu différent, grâce au courage de chaque partenaire qui creusera dans ses émotions profondes et laissera l'autre entrer dans son monde interne pour y voir la vulnérabilité, l'humanité, les besoins et l'attachement.