

# Affirmation empathique pour Vulnérabilité émotionnelle- Thérapie focalisée



Présentation de la réunion trimestrielle de l'ISEFT

Rhonda Goldman, Ph. D.

L'école de Chicago

13 décembre 2023

# Sujets de discussion d'aujourd'hui

Définition de la vulnérabilité dans EFT

Types de réponses d'affirmation empathiques => Micro vs Macro

Principes de changement abordés par l'affirmation empathique

Définitions, caractéristiques, marqueurs, spécifications (quoi/quand)

Expérience émotionnelle corrective interpersonnelle

Exemples



# Vulnérabilité



# Quelles sont les qualités émotionnelles de la présentation de la vulnérabilité du client ?

Qualité vocale ?

Concentré, limité ou émotionnel

Niveau d'expérience ?


4 ans et plus (engagé)

Excitation émotionnelle ?

3, 4 et plus

Productivité émotionnelle ?

Assister, différencier, symboliser, agent....



Comment réagissons-nous à la vulnérabilité en EFT ?  
Avec un haut degré d'affirmation empathique

# L'affirmation empathique répond à la vulnérabilité et se produit à deux niveaux

Niveau micro = Réponses du thérapeute à chaque instant

Le client accède à des sentiments tendres/délicats, expérimente des états émotionnellement douloureux

Thérapeute : Mode de réponse d'affirmation empathique, voix douce et empathique

Niveau macro = Tâche d'affirmation empathique ; un événement en cours de session :

Marqueur de vulnérabilité : exprime la détresse face à de fortes émotions négatives liées à soi-même  
sentiments (honte, désespoir et isolement)

Maintien empathique pour aider le client à approfondir et à toucher le fond et à venir pour établir un contact relationnel.



# Affirmation empathique et changement EFT

## Principes

### Style de réponse

Micro – empathique à chaque instant  
réponse d'affirmation

Macro – Tâche d'affirmation empathique sur un  
marqueur de vulnérabilité

### Principes de changement

Sensibilisation

Réglementation

Transformation par  
correctif émotionnel  
expériences



# Réponse d'affirmation empathique

Niveau micro



# Mémoire de maîtrise : Adhésion à la thérapie expérientielle Mesure (ETAM) (Goldman, 1991)

Réflexion empathique

Évocation empathique

Exploration empathique

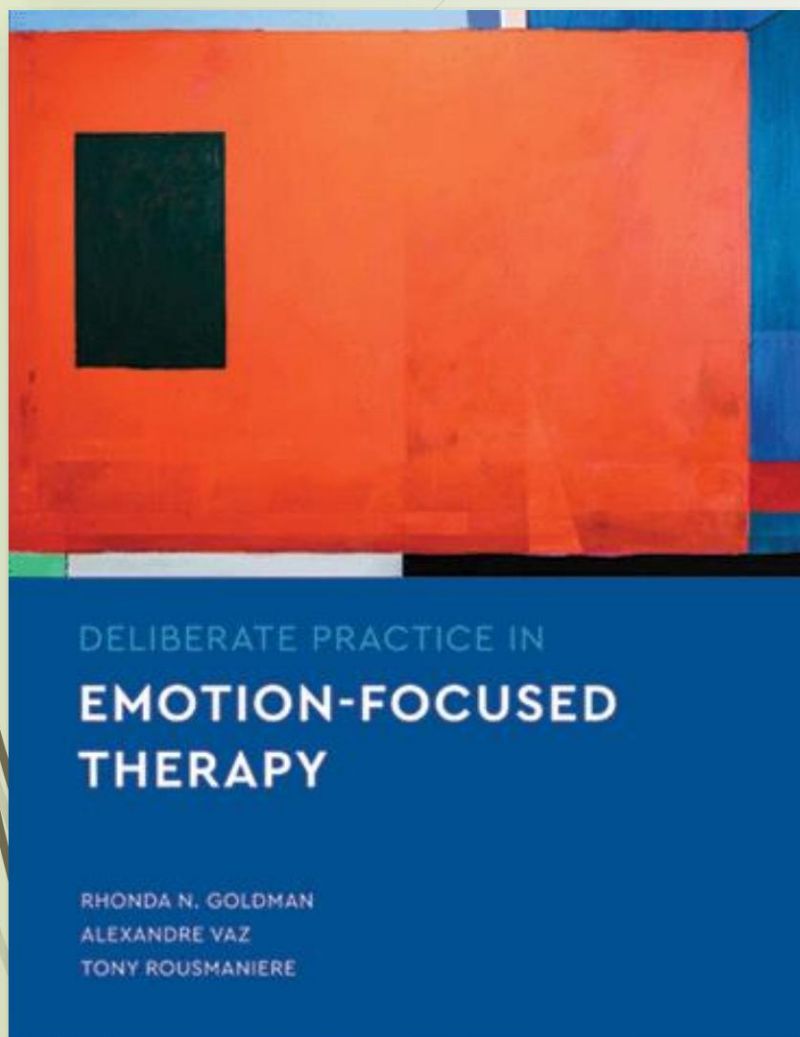
Affirmation empathique

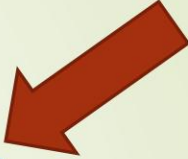
Conjecture empathique



=>Apprentissage des émotions-  
Thérapie focalisée parmi  
d'autres publications

# Pratique délibérée de l'EFT



1. Conscience de soi du thérapeute
  2. Compréhension empathique
  3. Affirmation et validation empathiques
  4. Questions exploratoires
  5. Fournir une justification du traitement pour l'EFT
  6. Explorations empathiques
  7. Évocations empathiques
  8. Conjectures empathiques
  9. Rester en contact malgré des émotions intenses
  10. Auto-divulgation
  11. Reconnaissance des marqueurs et configuration des tâches de travail sur chaise
  12. Traiter les ruptures et faciliter la réparation
- 

# Définition de l'affirmation/validation empathique

- Affirmer et soutenir la perception de soi et de la situation du client.
- Communiquer que nous sommes à côté du client et que nous entendons, voyons et comprenons profondément à quel point la situation du client est bonne ou mauvaise dans sa profondeur et son intensité.
- Le sentiment de « Il n'est pas étonnant que vous vous sentiez ainsi, compte tenu de ce qui vous est arrivé dans votre vie » et « C'est compréhensible dans votre contexte particulier ».
- NE PAS pousser le client à explorer ou à approfondir davantage son expérience, mais plutôt se tenir à ses côtés pour qu'il puisse se voir lui-même et voir sa situation telle qu'elle est réellement.

# Exercice DP – Affirmation/Validation Empathique

## Critères de compétence :

- Les réponses du thérapeute capturent la profondeur et l'intensité de l'expérience présente.
- Les réponses des thérapeutes approfondissent et affirment, mais ne spéculent pas et ne vont pas au-delà de l'expérience actuelle du client.
- Le thérapeute utilise une voix douce, gentille, mais affirmative.

# Caractéristiques de l'affirmation empathique

Impliquer un maintien psychologique ou de la tendresse

Être plus que faire

En lien avec la régulation des émotions :

Les états de débordement contiennent souvent de la vulnérabilité mais doivent être régulés afin de travailler avec la vulnérabilité . Les états surrégulés peuvent être aidés à s'atténuer suffisamment pour permettre vulnérabilité

# Affirmation empathique – choses à retenir quand vous les offrez.

Parlez dans la douleur ; affrontez-la ; la douleur a besoin de compagnie ; non intrusif présence.

Offrez de la chaleur !

Simple plutôt que sophistiqué ou brillant.

Tenir compte de la culture. Quelles sont les attitudes face à la douleur ? Quelque chose à vivre seul ou à deux ?

# Affirmation empathique

C : Donc je me ferme un peu. Et je suppose que je l'ai fait progressivement au fil du temps  
Je suis de plus en plus fermée depuis des années. Et je me rends vraiment compte à quel point je suis vraiment fermée. Penser que c'est personnel. Je peux parler de certaines choses, mais cela n'a pas d'importance si tu ne laisses personne entrer

T : c'est comme si je n'allais laisser personne s'approcher trop près de moi... parce qu'ils pourraient me blesser, n'est-ce pas ?

C : Ouais.

T : Je ne veux pas vivre ça. C'est trop douloureux.

Le client commence à pleurer en silence

T : C'est dur de se sentir si... seul.



Changer les principes ?



# Affirmation empathique => conscience émotionnelle

La symbolisation de l'expérience émotionnelle dans la conscience aide les gens à réfléchir, à réguler ou à exprimer leurs émotions.

Spinoza : Lorsque l'esprit connaît une émotion douloureuse comme la tristesse ou le chagrin, son activité de connaissance signale une augmentation de puissance, qui génère un sentiment de joie.

# Affirmation empathique => régulation des émotions : Apaisant

L'EFT se concentre à la fois sur la régulation à la hausse et à la baisse.

Up => Techniques spécifiques pour aider à ressentir et symboliser l'expérience.

Down => contenir et réguler l'amygdale inadaptée Réactions (en particulier la peur, la rage et la honte). Apaisement volontaire et implicite de soi-même en fonction des besoins. Implique de permettre, de tolérer, d'accepter et d'apaiser.



# Quand proposons-nous des réponses d'affirmation empathiques à chaque instant ?

19

- Prise de décision clinique
- Maintien (vs. Approfondissement)
- Équilibrer le guidage et le suivi

DoBeDoBeDo  
Thérapie



# Affirmation empathique à Tâche de vulnérabilité

Promouvoir des expériences émotionnelles correctives interpersonnelles qui œuvrent vers la transformation --- Par la relation thérapeutique



# Modèle (étapes) pour l'affirmation empathique lors d'une tâche de marqueur de vulnérabilité

1. Émergence de la vulnérabilité et de la honte.
2. Approfondissement initial
3. Approfondissement intense, toucher le fond.
4. Résolution partielle : retour à la croissance et à l'espoir.
5. Appréciation/Reconnexion
6. Pleine résolution

# Interpersonnel:

## Changer d'émotion avec une nouvelle expérience

Une nouvelle expérience émotionnelle vécue avec un autre fournit une expérience émotionnelle corrective.

En accédant et en révélant une émotion vulnérable à l'autre qui procure un apaisement interpersonnel.

Réfuter les croyances pathogènes.

Une nouvelle expérience de réussite change l'émotion.

Interpersonnel : Changement d'émotion avec une nouvelle expérience émotionnelle

relationnelle      Honte (moi laid), dégoût, peur, anxiété

Triste, honte profonde, peur profonde d'être laid/inacceptable.

Client => Douleurs insupportables au cœur, touche le fond, permettre/traverser, soulagement, expression de gratitude.

## Interpersonnel : Changer d'émotion avec une nouvelle expérience émotionnelle relationnelle

Thérapeute => révélation de l'authenticité et de l'appréciation, de la gratitude, de l'attention. Capacité affective réceptive du thérapeute

Par exemple, en ce qui concerne l'expression de la peur du client abandon, le thérapeute offre une affirmation, une acceptation et une compassion qui défient les attentes relationnelles (si d'autres me voient, ils seront dégoûtés et rejeteront/partiront). Ici, le thérapeute apporte un réconfort interpersonnel.





# Définition de l'expérience émotionnelle corrective



# Expérience émotionnelle correctrice (Alexandre et le Français, 1946)

de réexposer le patient, dans des conditions plus favorables  
circonstances, à des situations émotionnelles qu'il n'a pas pu gérer  
dans le passé. Le patient, pour être aidé, doit subir une expérience  
émotionnelle correctrice propre à réparer l'influence traumatique  
des expériences antérieures.

La perspicacité intellectuelle à elle seule ne suffit pas

Alexandre et le Français – ont également dit :

des expériences émotionnelles correctives surviennent tout au long du processus thérapeutique....

De telles expériences se produiront également en dehors de la thérapie, une fois que le patient commencera à découvrir qu'en raison de son changement de comportement, les gens réagissent et le traitent différemment que par le passé.

# Expériences correctives (Castonguay et Hill)

La personne en vient à comprendre ou à vivre affectivement un événement ou une relation d'une manière différente et inattendue.

Il ne s'agit pas seulement d'événements typiquement utiles, mais ils sont surprenants ou contredisent les expériences passées et ont souvent un effet profond.

Permet des événements qui sont des expériences émotionnelles, relationnelles, comportementales et cognitives.