

# L'EFT et la recherche de l'émotionnel

Apprentissage riche

Communautés:

Un voyage personnel

Robert Elliott

# Atterrir Reconnaissance Déclaration: Pelures d'Ohlone



Je vous rejoins depuis ce qui est aujourd'hui la ville de Pleasanton, en Californie.

Je reconnais que la terre d'où je parle est en réalité la demeure ancestrale et le territoire non cédé des Pelnen, une tribu indigène Ohlone désormais incorporée à la tribu Muwekma Ohlone.

Les Pelnen détenaient le grand marais d'eau douce ici dans l'ouest de la vallée de Livermore, ainsi que la majeure partie des crêtes de Pleasanton et de Sunol.

Cette terre a été volée par des profiteurs espagnols, mexicains et américains, au moyen d'actes d'esclavage, de génocide et de tromperie.

J'honore le paysage sacré d'Ohlone, y compris les points jumeaux de la création dans la mythologie d'Ohlone : Tuyshtak (également connu sous le nom de Mont Diablo) et Brushy Peak, ainsi que leurs routes commerciales traditionnelles suivies aujourd'hui par les autoroutes américaines 580 et 680.

# Bienvenue à la première réunion trimestrielle du réseau ISEFT !

Aujourd'hui : La communauté ISEFT entame une nouvelle aventure internationale : les réunions trimestrielles du réseau EFT. Le comité du réseau et des membres de l'ISEFT m'a demandé d'être votre porte-parole pour aujourd'hui, espérant sans doute que cela attirera un groupe de personnes

Cette conférence : Je ne me concentre pas ici sur la pratique de l'EFT elle-même, mais plutôt sur l'entreprise que nous commençons ici : la création de communautés d'apprentissage EFT intentionnelles et internationales.

Par conséquent : je vais vous inviter à regarder avec moi ce qui pourrait être possible pour nous.

Je baserai une grande partie de ma présentation sur mes expériences au cours des 40 dernières années en tant qu'enseignant/apprenant/superviseur/formateur de ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom d'EFT

Aperçu :

Comment en sommes-nous arrivés là ? Une étude de cas sur la formation d'une communauté d'apprentissage EFT

Leçons apprises

Réflexions sur la pédagogie EFT

Aller de l'avant : relever les défis de l'apprentissage de l'EFT

## Comment en sommes-nous arrivés là ? Une étude de cas sur la formation d'une communauté d'apprentissage EFT en Écosse

1980-95 : Au début... nous enseignions simplement des notions humanistes-thérapie expérientielle/EFT à nos étudiants dans nos cours de troisième cycle et nos projets de recherche (= publics captifs)

# Comment en sommes-nous arrivés là ? L'EFT émerge et rencontre des difficultés dans les milieux universitaires

1995-2006 :

1995 : Je n'ai pas réussi à entraîner efficacement l'EFT des thérapeutes pour une étude comparant l'EFT à la TCC pour le TSPT lié à la criminalité. Cela m'a finalement motivé à examiner sérieusement le processus d'apprentissage de l'EFT, et a finalement conduit à l'ouvrage Learning Emotion-Focused Therapy

Dans le même temps, moi-même et d'autres personnes avons rencontré de graves conflits avec des collègues universitaires au sujet de la nature expérientielle de la formation, conflits qui m'ont finalement conduit à quitter mon poste dans mon université américaine.

# Comment en sommes-nous arrivés là ? La formation EFT post-qualification voit le jour

1995-2006 : Entre-temps, l'EFT est devenu suffisamment connu pour que certains d'entre nous – d'abord Les Greenberg, puis moi et d'autres – commencent à proposer des formations post-qualification, en commençant par le « EFT Niveau 1 » de quatre jours.

J'ai fait cela en convertissant les supports d'enseignement EFT pour diplômés en supports standard. programmes de formation en atelier autonome, désormais destinés à un public/marché de développement professionnel continu

Contraintes pratiques : Quatre jours semblaient suffisants... et à peu près ce que les gens pouvaient gérer

Cela nécessite une approche moins académique, ce qui donne lieu à des mots et des phrases accrocheurs (par exemple, « blocage », « besoins non satisfaits » et « vous devez arriver à une émotion avant de pouvoir la quitter »). (= Poésie et publicité)

Finalement, Les a développé un niveau 2 de quatre jours, recyclant en grande partie le niveau 1 mais ajoutant la formulation de cas

## Comment en sommes-nous arrivés là ?

### Le développement de la formation EFT en Écosse

2006 : Dans le cadre de mon déménagement en Écosse, Les est venu et m'a enseigné une version du modèle de formation EFT niveau 1, à moi et à Jeanne Watson et Antonio Pascual-Leone

Nous avons ensuite développé nos propres versions du niveau 1

2006-2012 : À nouveau, les participants réclament le « niveau 2 »

Basé sur mon cours EFT de troisième cycle, mais distribué sur une base académique année et avec plus de sessions pour permettre aux participants de pratiquer entre les ateliers

Ensuite, les participants voulaient un « niveau 3 », qui, comme le niveau 3 de Toronto, était encadrement de groupe, mais réparti sur une année académique

# Comment en sommes-nous arrivés là ?

## L'émergence du réseau EFT écossais : version 1.0

2008 - 2012

Enfin, après avoir terminé le niveau 3, les participants voulaient savoir ce que est venu ensuite

Nous avons commencé à nous réunir une fois par mois le soir dans le bureau de l'aumônerie du campus, avec des nombres variant de 2 à 6

La plupart du temps, nous avons regardé ensemble des vidéos EFT et en avons discuté, ainsi que des approches connexes (ACT, AEDP)

Finalement, la diminution du nombre de participants nous a obligés à suspendre les réunions



# Comment en sommes-nous arrivés là ?

## L'émergence du réseau EFT écossais : version 2.0

2013 - 2020

Après de nombreuses discussions, nous avons convenu de restructurer et de déménager réunions trimestrielles de 5 heures en personne le samedi dans mon appartement dans le West End de Glasgow

À cette époque, nous avons également lancé un site Web/serveur de liste pour annoncer les réunions et stocker les diapositives, répertorier les thérapeutes, etc.

Les nombres variaient de 5 à 15

2019 : a conduit à la création du Scottish EFT Institute, distinct du Université ; rôle principal : organiser des réunions de réseau

# Comment en sommes-nous arrivés là ? Réunions en personne du réseau EFT écossais (2013-2020)

## Ordre du jour/Horaires approximatifs :

1. Bref bilan/mise à jour de votre pratique, plus EFT  
Réunion d'affaires du réseau/brève rubrique spéciale (récente conférence ISEFT) (1 h)
2. Vidéo (1 h)
3. Pause : Veuillez apporter une petite collation à partager ; nous fournirons du thé/café/jus (0,5 h)
4. Pratique des compétences : travail au marqueur ouvert ; sauf accord contraire (1 h)
5. Supervision de groupe (1 h)
6. Traitement (0,5 h)

# Comment en sommes-nous arrivés là ? Version 3.0 : Réunions du réseau EFT écossais sur Zoom (2020-2023)

Mai 2020 : le COVID nous a obligés à travailler en ligne

Fournit des conseils précoces pour faire de l'EFT en ligne

La fatigue due au zoom nous a amené à réduire la durée des réunions de cinq à trois heures. heures, puis remonter jusqu'à quatre heures en guise de compromis

Grâce à une plus grande facilité de réunion, nous avons pu augmenter la fréquence des réunions à bimensuelle (6/an)

Une fois en ligne, nous avons commencé à accueillir des participants d'ailleurs au Royaume-Uni, puis d'Europe et finalement d'Amérique du Nord et d'Asie de l'Est

Les chiffres ont généralement atteint un pic de 45 pendant le segment vidéo, généralement la fonctionnalité la plus populaire, chutant à 20-25 pour le segment de pratique des compétences

Les gens ont été encouragés à aller et venir comme ils le pouvaient

Fonctionnalité de mise à jour EFT Fonctionnalité d'actualités développée au fil du temps, y compris une fonctionnalité spéciale de 10 à 15 minutes sur les conférences récentes et d'autres développements

Les réunions du réseau ont encouragé la création d'autres réunions du réseau plus locales, d'abord à Manchester et à Édimbourg, puis des réunions similaires dans d'autres centres de formation EFT, comme en Californie du Sud

## Comment en sommes-nous arrivés là ? Version 4.0 : État actuel des réunions du réseau EFT écossais (2023)

En mars 2023, j'ai déménagé définitivement d'Écosse pour retourner en Californie

Après discussion, nous avons changé l'heure de la réunion du samedi après-midi, heure du Royaume-Uni, au dimanche soir de 17 h à 21 h (9 h à 13 h). heure CA)

Jusqu'à présent, ce jour/heure semble être moins populaire mais toujours durable, avec des chiffres représentant environ la moitié de ce qu'ils étaient avant le changement

Nous discutons actuellement de la meilleure façon de poursuivre ces réunions, et il est peut-être temps de les restructurer à nouveau.

# Réunions du réseau EFT écossais : des leçons apprises ?

## 1. Les réunions de réseautage ajoutent quelque chose aux autres formes de formation EFT

Permettre une gamme plus large de possibilités d'apprentissage que la formation EFT formelle

Offrir la possibilité de regarder des séances EFT entières sans interruption

Maintenir le moral et la motivation des participants entre les formations et tout au long de la période souvent longue d'apprentissage de l'EFT

Encourager davantage d'expériences d'apprentissage dirigées par les pairs (par exemple, la supervision par les pairs)

Permettre aux participants à différents stades de leur développement EFT de se mélanger et d'apprendre les uns des autres

## 2. Les réunions de réseau peuvent et doivent être adaptées aux conditions locales et besoins

## 3. Les réunions de réseautage sont beaucoup plus faciles à organiser en ligne qu'en personne, et sont probablement plus durables

# Réunions du réseau EFT écossais : des leçons apprises ?

4. Le segment vidéo est de loin la fonctionnalité la plus populaire des réunions de réseau que je connais, et est grandement améliorée par l'accès à PsycTherapy, où les vidéos inédites sont souvent plus intéressantes que celles publiées.
5. Il est très utile d'avoir un site Web pour soutenir et faciliter le réseautage réunions
6. C'est une bonne idée d'inclure un segment de rétroaction/traitement à la fin des réunions de réseau, pour aider à améliorer l'expérience des participants
7. Rien de tel ne fonctionne éternellement ; attendez-vous à devoir restructurer tous les deux ou trois ans. Les changements sont sains et nécessaires, surtout lorsque les circonstances et les personnes changent.
8. Les participants doivent être propriétaires des réunions de réseau

# Autres possibilités pour le réseau EFT

## Réunions

Lors de la lecture de vidéos sur Zoom, utilisez le chat pour fournir des **commentaire de ce qui se passe**

Démonstrations en direct (possibilité également d'utiliser le chat pour fournir des commentaires en direct)

Les participants peuvent apporter des enregistrements de leur pratique des compétences avec chacun **autre (=Rappel de processus interpersonnel)**

Au lieu de la pratique traditionnelle des compétences ou de la supervision par les pairs, essayez **« Incarner le client »**

Des segments didactiques simples et concrets peuvent être utilisés (par exemple, « Comment rédiger des formulations de cas écrites pour les soumissions de supervision et d'accréditation EFT »)

# Réflexions sur la pédagogie EFT



# Apprendre l'EFT en communauté

Nous savons tous que l'EFT est une approche difficile à apprendre

Ceux d'entre nous qui ont atteint les niveaux de Thérapeute, Superviseur ou même Formateur estiment que l'effort en valait la peine compte tenu des richesses que l'EFT nous offre, à nous et à nos clients.

Alors que le reste d'entre nous espère que le travail acharné en vaudra la peine

À la lumière de cela, il m'est depuis longtemps apparu que l'EFT s'apprend mieux non pas comme une activité individuelle, mais au sein d'une communauté d'apprenants.

Dans le dernier chapitre de Learning Emotion-Focused Therapy, Jeanne Watson, Rhonda Goldman, Les Greenberg et moi-même avons commencé à articuler une théorie de la pédagogie EFT, ainsi que certaines des exigences pour une telle communauté.

Les exigences que nous avons posées étaient nombreuses et diverses...

# Pédagogie EFT : quelques éléments généraux d'une communauté d'apprentissage riche en émotions

Personnes : La position interne et l'auto-sélection du thérapeute sont importantes, soulignant des caractéristiques telles que l'engagement envers l'empathie, la valorisation, l'authenticité, la collaboration et l'énergie/  
l'engagement

Conception : La conception des communautés d'apprentissage EFT est également importante, offrant un mélange de modalités de formation différentes mais complémentaires (par exemple, instruction engageante, fourniture d'exemples concrets de pratique, pratique supervisée dans le rôle de thérapeute, expérience directe dans le rôle de client, supervision et auto-réflexion) ; comprend un grand groupe, un petit groupe, un apprentissage dyadique (supervision) et individuel

Ambiance/culture : Alliance de formation forte et solidaire ; stimulante  
contexte intellectuel (accueil de nouvelles idées et remise en question des points de vue établis) ; sens de l'histoire et du mouvement vers l'avant

Règles de base (en particulier pour la pratique des compétences dans le cadre d'une formation en atelier) :  
clarté, cohérence, sécurité

# Pédagogie EFT : quelques spécificités

L'apprentissage de l'EFT nécessite un contexte relationnel propice et, comme la pratique thérapeutique de l'EFT, implique un équilibre constant entre les processus relationnels (par exemple, la sécurité, l'empathie, l'enthousiasme) et les processus de tâches (par exemple, la théorie, les exercices structurés).

Les éléments de la théorie EFT (par exemple, l'émotion réactive secondaire) et de la pratique (par exemple, l'affirmation empathique) peuvent être compris comme des schémas émotionnels, l'apprentissage étant renforcé par

(a) brève explication didactique (=symbolique-conceptuelle)

(b) lecture d'exemples vidéo (= situationnel-perceptif)

(c) pratiquer/s'engager dans la pratique ou le concept (= tendance à l'action nécessaire)

en se concentrant sur (d) l'expérience corporelle du concept/pratique et (e) la émotions qui l'accompagnent/ce que l'on ressent

Les difficultés de pratique (par exemple, l'empathie ou les blocages de travail sur chaise) sont souvent le résultat d'auto-interruptions, d'autocritique ou d'auto-coercition, et impliquent généralement des représentations intériorisées de superviseurs ou d'enseignants passés ou présents

Mais il existe aussi d'autres types de difficultés...

# Les défis de l'apprentissage de l'EFT : un moi Inventaire (Elliott 2023)

En tant qu'outil d'autoréflexion, je vous encourage à compléter ce qui suit :

<https://www.dropbox.com/s/cl/fi/tnc57y2797momns4yv2uo/EFT-Training-Challenges-Inventory-v0.5-Jan-2020.docx?rlkey=h8995ziwuxgyday43girrqwwg&dl=0>

## Exemples d'articles

1. Il m'est difficile d'assister aux réunions de supervision/formation en raison de conflits d'horaire/pression temporelle.
2. Je ne comprends pas comment appliquer la formulation de cas EFT avec mes clients.
3. Je ne comprends pas assez bien les concepts EFT tels que les types de réponses émotionnelles et les marqueurs de tâches.
4. Il m'est trop difficile de faire des enregistrements de séances (pour des raisons pratiques ou personnelles).
5. Je ne peux pas utiliser le formulaire de post-séance du thérapeute EFT (je ne le comprends pas ou il est trop long).

# Têtes parlantes... ...comme avant ?

Notez que dans mes listes d'activités de réseau recommandées et prometteuses, je n'ai pas répertorié de présentations didactiques plus longues et plus générales comme celle-ci : Évidemment, les opinions sur l'utilisation la plus productive de telles réunions différeront, mais je pense qu'au lieu d'écouter des fondateurs comme moi, nous devrions ouvrir plus d'espace aux prochaines générations de personnes EFT

<https://www.youtube.com/watch?v=5IsSpAOD6>

K8 (« Une fois dans une vie », David Byrne & Talking Heads, 1980)

And you may find yourself behind the wheel of a large automobile

And you may find yourself in a beautiful house, with a beautiful wife

And you may ask yourself, "Well... how did I get here?"



# Questions de discussion

1. Quels sont les défis les plus importants auxquels vous êtes confrontés rencontrés dans l'apprentissage de l'EFT ?
2. Qu'est-ce qui vous aiderait à améliorer votre expérience de formation EFT et à pratiquer l'EFT ?
3. Que souhaiteriez-vous de ces réunions du réseau EFT pour vous aider à progresser dans l'apprentissage de l'EFT ?

# Contactez Robert

Courriel : [fac0029@gmail.com](mailto:fac0029@gmail.com)