

La thérapie centrée sur les émotions



La psychothérapie centrée sur les émotions cherche à remplacer un éprouvé émotionnel problématique par une émotion adaptative. Éclairage avec le psychologue Ueli Kramer, coauteur de cet ouvrage destiné aux professionnels.

Pourquoi une psychothérapie « dédiée » aux émotions ?

Dans toute rencontre humaine, les émotions sont là, et parfois ce sont les moins visibles, ou les moins exprimées, qui déterminent le cours de la vie. Elles nous façonnent, nous orientent et nous aident à prendre des décisions, à agir, à nous attacher aux proches, à penser, à interagir. Ce sont des sources indispensables d'information sur notre environnement et nos besoins, qui servent à la survie de l'être humain.

Toute psychothérapie se focalise, par nature, sur les déterminants d'une détresse psychologique, dans le but de promouvoir un changement. Les thérapies tiennent ainsi compte de la vie émotionnelle du client, mais il est rare qu'elles utilisent le potentiel adaptatif réel des émotions pour favoriser ce changement. C'est ce que propose la thérapie centrée sur les émotions (TCE) ou *Emotion-Focused Therapy (EFT)*, qui cherche à changer les éprouvés émotionnels problématiques, qui font souffrir l'individu et entraînent des réactions inadaptées, par une émotion adaptative qui lui permettra de mieux réagir.

Quels en sont les grands principes ?

La TCE distingue plusieurs types de vécus émotionnels, qui nécessitent des procédés thérapeutiques différenciés. La distinction principale est celle faite entre émotions primaires et secondaires.

Quand une personne arrive en thérapie, elle présente souvent des émotions problématiques (désespoir, peurs...). De tels ressentis constituent, pour la plupart, des symptômes issus d'un traitement émotionnel entravé ou insuffisant, marqué par son histoire de vie. Ils représentent en fait une réaction qui lui a permis de se protéger contre des émotions profondément douloureuses. Ce

sont des émotions secondaires, puisque réactionnelles par rapport à des émotions plus fondamentales, dites primaires. On peut les considérer comme les premières réactions viscérales qu'une personne éprouve face à une situation particulière. En thérapie, l'expression d'une tristesse par exemple nécessite de savoir s'il s'agit d'une tristesse spécifique (adaptative), où la personne pleure parce qu'elle a perdu quelque chose ou quelqu'un, ou d'un état plus générique, actif bien que l'objet de la tristesse se soit perdu.

Notons par ailleurs que les émotions primaires peuvent être adaptatives ou non. Un exemple d'émotion primaire maladaptative peut être la honte ressentie par un enfant dévalorisé par ses parents et qui perdure en dépit de l'évolution des circonstances. Une émotion adaptative serait plutôt de la colère affirmée. Seules les émotions primaires adaptatives informent l'individu sur ses besoins actuels et le prédisposent à agir de façon pertinente.

La plupart du temps, le premier pas en thérapie consiste à différencier les émotions secondaires vécues pour activer des émotions primaires plus profondes. Ainsi, mis en difficultés par une situation professionnelle complexe, un individu peut éprouver un désespoir de type dépressif (émotion secondaire). Dans le cadre d'une relation thérapeutique sécurisante, il peut être amené à se reconnecter au sentiment de honte et de dévalorisation sous-jacent (l'émotion primaire maladaptative), puis l'admettre, l'expérimenter et le nommer. Un des principes fondamentaux de la TCE est d'arriver d'abord à un endroit émotionnel pour pouvoir le quitter et permettre de mieux traiter l'émotion évitée. Ces émotions doivent être acceptées, symbolisées, régulées et comprises avant d'activer un vécu émotionnel

adaptatif. Il s'agit ensuite d'aider le patient à accéder à une réaction émotionnelle plus saine, comme la colère qui permet d'établir des limites. Un changement en profondeur nécessite la création de nouvelles structures signifiantes et s'appuie sur les principes de la reconsolidation de la mémoire. En pratique, le thérapeute cherche à instaurer une relation profondément empathique, pour éprouver et explorer les émotions avec le patient en sécurité, et propose des tâches thérapeutiques pertinentes.

Quelles sont les principales indications de la TCE ?

Historiquement, les principes de changement centré sur les émotions ont été développés pour l'ensemble des difficultés psychologiques. Dans la perspective d'une pratique basée sur les preuves, la TCE a été formulée et validée empiriquement pour la dépression, les conséquences des traumas complexes, les problèmes conjugaux et familiaux, et les troubles anxieux. Au vu de l'efficacité démontrée, d'autres applications cliniques ont vu le jour, comme la TCE des troubles du comportement alimentaire et des troubles de la personnalité.

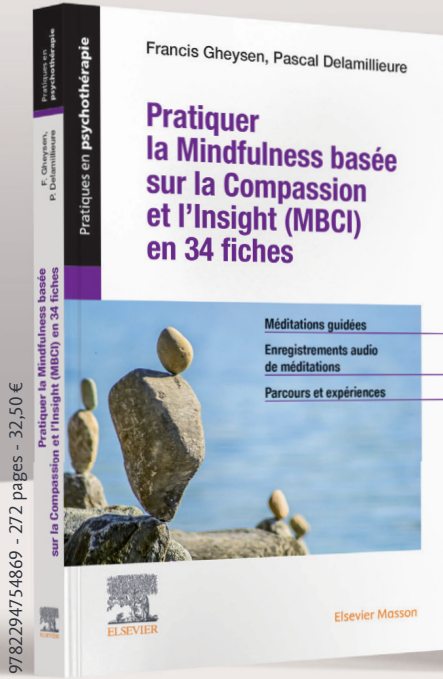
À qui est destiné cet ouvrage ?

Destinée aux professionnels de la santé mentale, cette deuxième édition tient compte des avancées des neurosciences.

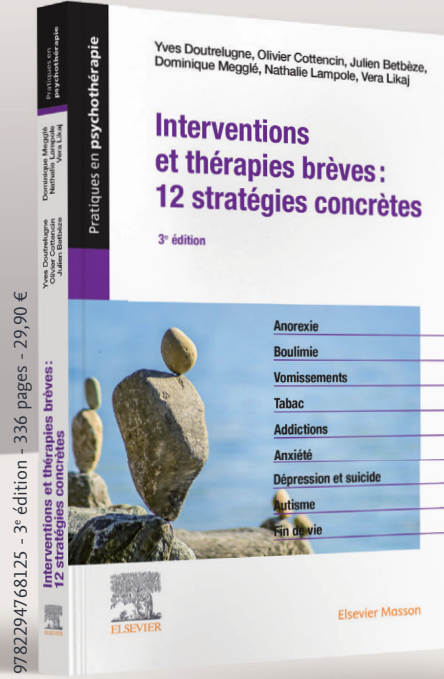
Signalons qu'une formation à la TCE en langue française peut se faire à Paris, à l'Institut français de thérapie centrée sur les émotions (www.iftce.fr) ou à Berne (Suisse) (www.emotionsfokussiertetherapie.ch).

• **À lire :** *La psychothérapie centrée sur les émotions*, U. Kramer, E. Ragama, Paris, Elsevier Masson, col. *Pratiques en psychothérapies*, 2^e ed., 2020.

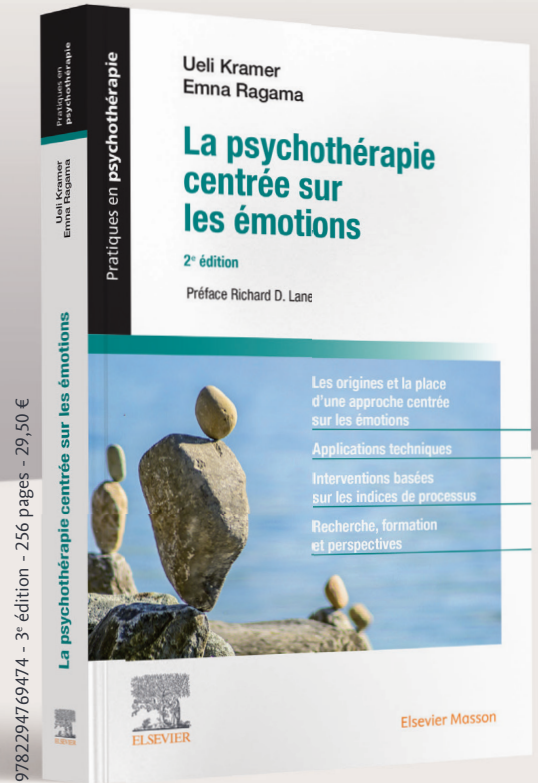
Nouveauté 2020



L'essentiel de la Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight en 34 fiches !



Un éclairage clinique approfondi sur les thérapies brèves !



Un panorama complet sur cette psychothérapie prometteuse utilisant les émotions.

3 nouvelles parutions pour le 2 septembre !



ELSEVIER

Disponible en librairie ou sur www.elsevier-masson.fr