EMOTIONALLY FOCUSED COUPLE THERAPY

L'EFCT est une méthode de thérapie récente dont l'efficacité a été validée par de nombreuses études[1].

1. Elle s'appuie sur les résultats des travaux portant sur la théorie de l'attachement.
2. C'est une thérapie brève car elle se centre sur l'ici et le maintenant et sur la question « Comment ça dysfonctionne ? » plutôt que sur le « Pourquoi en est-on arrivé là ? »
3. C'est une thérapie systémique car elle considère que les troubles obéissent à une causalité circulaire et non linéaire.

LES DIX PRINCIPES DE LA THEORIE DE L'ATTACHEMENT

Pour une présentation succincte des travaux de John Bowlby sur l'attachement du jeune enfant : http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_de_l%27attachement

Pour une approche plus poussée de l'attachement chez les mammifères, les oiseaux et les humains, se référer au savoureux *Sous le signe du lien* de Boris Cyrulnik.

L'EFCT utilise les résultats obtenus par les études menées sur le processus d'attachement chez les adultes.

4. **L'attachement est une force motivationnelle innée.** Chercher et maintenir un contact avec des personnes significatives est un principe motivationnel inné et primordial chez les humains et ce tout au long du cours de la vie.
5. **La dépendance sécure complète l'autonomie.** Selon la théorie de l'attachement, il n'existe ni indépendance complète aux autres ni surdépendance. Il n'existe que des dépendances opérantes ou non opérantes[2]. La dépendance sécure nourrit l'autonomie et la confiance en soi.
6. **L'attachement offre un espace de sécurité essentiel.** La présence d'une figure d'attachement, parents, enfants, conjoint ou amant, crée du confort et de la sécurité, tandis que l'inaccessibilité de ces mêmes figures crée de la détresse. La présence d'une personne aimée apaise le système nerveux. C'est un antidote naturel contre les anxiétés et les vulnérabilités inévitables de la vie.
7. **L'attachement offre une base de sécurité.** L'attachement crée une base de sécurité à partir de laquelle les individus peuvent explorer leur univers et répondre à leur environnement de

---

[1] L'essentiel de ce texte provient d'une traduction personnelle de Johnson, S. M. (2004) *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy : Creating connection,* 2nd edition. New York: Brunner-Routledge.

[2] L'attachement est un processus. En tant que tel, il peut fonctionner de manière bénéfique et efficace ou non.

la manière la plus adéquate. La présence de cette base encourage l'exploration et l'ouverture cognitive à de nouvelles informations[3].

8. **L'accessibilité émotionnelle et la réactivité construisent des liens.** La détresse de la séparation résulte de la perception qu'une figure d'attachement est inaccessible. En termes d'attachement, n'importe quelle réponse (y compris la colère) est préférable à une absence de réponse.
9. **La crainte et l'incertitude activent les besoins d'attachement.** L'attachement à des personnes clés est notre « protection primaire contre les sentiments d'impuissance et de perte de sens »[4].
10. **Le processus de détresse lié à la séparation est prédictible.** Si les comportements d'attachement échouent à provoquer une réactivité réconfortante et un contact avec les figures d'attachement, un processus typique de protestation coléreuse, d'agrippement, de dépression et de désespoir se met en place et culmine finalement avec le détachement.
11. **Il existe un nombre déterminé de formes d'engagement insécure.** Les réponses que peuvent donner les humains à l'absence de réactivité d'une figure d'attachement sont en nombre limité, tout comme les stratégies d'adaptation face à une réponse négative à la question « Puis-je dépendre de toi alors que j'ai besoin de toi ? » Les réponses d'attachement semblent s'organiser autour de deux axes : l'anxiété et l'évitement[5].
12. **L'attachement implique des modèles opérants de soi et des autres.** L'attachement sécure est caractérisé par un modèle opérant de soi comme digne d'amour et de soin, confiant et compétent et les recherches ont confirmé que l'attachement sécure est associé à une plus grande efficacité personnelle[6]. Les personnes ayant un attachement sécure, qui croient les autres accessibles si besoin, ont aussi tendance à avoir des modèles opérants des autres comme sûrs et dignes de confiance.
13. **L'isolement et la perte sont intrinsèquement traumatisants.** La théorie de l'attachement décrit et explique le traumatisme de la privation, de la perte, du rejet et de l'abandon provenant de ceux dont nous avons le plus besoin et l'impact énorme que cela a sur nous.

LES ETAPES SUCCESSIVES DE LA THERAPIE

LA DESESCALADE DES CYCLES NEGATIFS D'INTERACTION

1. Créer une alliance et délimiter les enjeux du conflit dans la lutte pour l'attachement.

---

[3] Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology, 72,* 1217-1230.

[4] McFarlane, A. C., & van der Kolk, B. (1996). Trauma and its challenge to society. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress* (pp. 211-215). New York: Guilford Press.

[5] Fraley, C. R., & Waller, N. G. (1998). Adult attachments patterns: A test of the typographical model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.

[6] Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of self. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 1203-1215.

2. Identifier le cycle interactionnel négatif où les problèmes se manifestent.
3. Accéder aux émotions non reconnues qui sont sous jacentes aux positions d'interaction.
4. Recadrer le problème en termes de cycle négatif, d'émotions sous jacentes et de besoins d'attachement. Le cycle est désigné comme l'ennemi commun et comme la source de la détresse et de la privation émotionnelle du partenaire.

LE CHANGEMENT DES POSITIONS D'INTERACTION

5. Favoriser l'identification aux émotions d'attachement non reconnues, aux besoins et aux aspects de soi et les intégrer dans les interactions relationnelles.
6. Favoriser l'acceptation du vécu du partenaire et des nouvelles réponses interactionnelles.
7. Faciliter l'expression des besoins et des désirs et créer un engagement émotionnel et des évènements qui créent du lien pour redéfinir l'attachement entre les partenaires.

LA CONSOLIDATION ET L'INTEGRATION

8. Faciliter l'apparition de nouvelles solutions aux anciens problèmes relationnels.
9. Consolider les nouvelles positions et les nouveaux cycles de comportements d'attachement.

LES MOYENS D'INTERVENTION DU THERAPEUTE

Les tâches qui incombent au thérapeute sont les suivantes : créer et maintenir une alliance thérapeutique, identifier et reformuler les émotions, restructurer les interactions.

CREER ET MAINTENIR UNE ALLIANCE THERAPEUTIQUE

La qualité de l'alliance thérapeutique est un bon facteur prédictif de la réussite de la thérapie. Pour ce faire, le thérapeute a recours à l'accordage empathique, l'acceptation, l'authenticité, la guidance active et continue et le lien avec le système interactionnel.

IDENTIFIER ET REFORMULER LES EMOTIONS

Le thérapeute y parvient en utilisant le reflet, la validation, l'évocation, l'accentuation, la conjecture et l'interprétation empathiques et la révélation de soi.

RESTRUCTURER LES INTERACTIONS

Les étapes sont celles-ci :

1. Saisir et refléter les schémas et les cycles d'interaction,
2. Recadrer les problèmes en termes de contexte, c'est-à-dire en termes de cycles et de processus d'attachement,
3. Restructurer les interactions en mettant en scène de nouveaux évènements qui modifient la position d'interaction de chaque partenaire.