

# 7 Formation – Des premiers pas à l’expertise

La formation des psychothérapeutes dans une approche thérapeutique efficace, et plus globalement la dissémination de celle-ci, est une tâche importante. Elle représente l’étape manquante entre la synthèse de la connaissance, établie dans les livres et articles accessibles facilement, pour la TCE aussi en langue française, et une pratique psychothérapeutique efficace d’un thérapeute. La formation dans les approches expérientielles comprend, en plus de l’acquisition des notions de base et avancées, au moins trois rôles supplémentaires, inter-reliés et relativement spécifiques à cette approche, à nos yeux.

## **Travail expérientiel du thérapeute**

Le travail expérientiel est central. Le thérapeute lui-même, à travers des séminaires, l’expérience personnelle de thérapie ou de groupes d’intervention focalisés sur le matériel des participants-psychothérapeutes, doit être en constante quête de poursuivre son travail expérientiel. Le groupe est particulièrement intéressant dans ce contexte, car le psychothérapeute apprend en étant client d’un processus au sujet de son propre matériel émotionnel, en assistant au travail expérientiel des collègues et en tant que thérapeute et superviseur facilitateurs de ces tâches.

## **Acquisition de la compétence en des tâches thérapeutiques**

Il s’agit ici du développement de la présence et empathie thérapeutique, de l’acuité perceptuelle, la qualité de la formulation de cas et des interventions évocatrices et facilitatrices du changement. L’acquisition des tâches spécifiques du thérapeute est centrale dans le processus de formation à la TCE ; elle doit se réaliser à partir de l’enregistrement vidéo des séances avec des clients et leur visionnement par le psychothérapeute. À travers les séminaires et les supervisions de cas (les dernières accessibles au participant à partir d’un certain niveau de compétence), le thérapeute acquiert la compétence dans ces domaines. Pour le développement de la présence thérapeutique, la pratique de la *mindfulness*, du tambour thérapeutique fondé sur le rythme, la spiritualité et d’autres activités créatrices centrées sur l’élaboration du sens de la vie sont utiles. Pour le développement d’une acuité perceptuelle,

l'apprentissage des échelles de codages, comme les échelles de la connaissance expérientielle ou de l'activation émotionnelle, ou encore la *Classification of Affective Meaning States*, dans le cadre de la recherche, peuvent être utiles, tout comme le codage, dans le cadre de la recherche, d'entretiens thérapeutiques filmés en utilisant ces échelles. Il existe plusieurs instituts dans les différentes parties du monde qui promeuvent la formation à la TCE, proposent des supervisions cliniques et d'autres activités.

## **Développement d'une identité de psychothérapeute-chercheur**

Finalement, le développement de l'identité de psychothérapeute-chercheur peut paraître loin du quotidien pour certains psychothérapeutes. Malgré tout, elle nous semble centrale. L'expertise développée dans l'approche TCE va de pair avec la notion de modestie. En effet, nous connaissons encore peu de choses du processus émotionnel en psychothérapie. Cette attitude nous rend curieux et authentiquement intéressés à poursuivre les questions de recherche formulées, à les approfondir et à contribuer à améliorer la précision du savoir et du savoir-faire dans ce champ passionnant.

Un témoignage d'un expert par rapport à la beauté et aux plaisirs de travailler avec l'approche TCE est donné par Timulak (2014).

L. Timulak (2014, p. 751) évoque son propre développement en tant que thérapeute TCE lorsqu'il écrit :

« Mon expérience personnelle du travail avec des clients différents a eu un impact majeur sur ma vie personnelle et professionnelle. Chaque psychothérapie permet une proximité particulière avec le client qui m'affecte dans ma manière d'être et dans ma manière d'être avec les autres. Chaque client laisse une trace en moi, je crois, et me rend plus conscient et sensible aux méandres de la souffrance et de la douleur humaines et les manières de les transformer. Je suis un apprenti averse avec la motivation de comprendre le monde autour de moi, et mon travail thérapeutique en particulier. (...) J'ai le sentiment de mûrir à travers mon travail, qui m'apprend à mieux me connecter avec mes propres douleurs et vulnérabilités. J'ai le sentiment de pouvoir mieux les partager avec mes proches, que je peux être plus doux avec moi-même et les autres et que je suis plus déterminé d'être davantage courageux face à l'adversité ou l'injustice. Par exemple, c'est plus facile pour moi aujourd'hui d'être vulnérable et émotionnel et quand mes yeux commencent à se remplir de larmes, il est plus facile d'accepter cela maintenant qu'il y a quelques années encore. »

Timulak, L. (2014). Witnessing clients' emotional transformation : An emotion-focused therapist's experience of providing therapy. *Journal of Clinical Psychology : In Session*, 70(8), 741-752.

Ce témoignage illustre la puissance de la transformation émotionnelle, ayant un impact non seulement sur le client, au sein de la salle de thérapie et au-delà, mais aussi sur la personne du psychothérapeute, dans sa vie professionnelle et privée. Le travail thérapeutique centré sur les émotions est ainsi une tâche fondamentalement existentielle, noble et libératrice, aussi pour le psychothérapeute ou celui en train de le devenir.

### Pour en savoir plus

Pour aller plus loin, après la lecture d'un ouvrage d'introduction comme celui-ci, nous recommandons la lecture des ouvrages suivants, avant tout en langue anglaise (et pour certains la traduction en langue française est en préparation).

Elliott, R., Watson, J. E., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love and power*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for Depression*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Brunner/Mazel.

Johnson, S. M. (2014). *Serre-moi fort: Sept conversations pour une vie entière d'amour*. Paris: Poche.

Paivio, S. C., & Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion-focused therapy for complex trauma. An integrative approach*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Par ailleurs, ajoutons que des vidéos (DVD) de formation éditées par l'*American Psychological Association*, destinées aux professionnels de la santé mentale, au sujet de la TCE sont disponibles (<http://www.apa.org/pubs/videos/about-videos.aspx>). Ces DVD comprennent des séances de psychothérapie enregistrées, accompagnées de commentaires par le thérapeute-expert.

### Bibliographie

Blaney, P. H. (1986). Affect and memory : A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.

Diamond, G. M., Rochman, D., & Amir, O. (2010). Arousing primary vulnerable emotions in the context of unresolved anger: "speaking about" versus "speaking to". *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 402-410.

Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985a). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marial and Family Therapy*, 11, 313-317.

Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985b). The differential effectiveness of experiential and problem solving interventions in resolving marial conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 175-184.

- Johnson, S. M., & Whiffen, V. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couples and family therapy*. New York: Guilford Press.
- Paivio, S. C., & Kunzle, E. (2007). Emotion-focused therapy for interpersonal trauma. *European Psychotherapy, 7*(1), 75-93.
- Tilley, D., & Palmer, G. (2013). Enactments in emotionally focused couple therapy: shaping moments or contact and change. *Journal of Marital and Family Therapy, 39*, 299-313.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (1996). Pathways of change in the psychotherapy of depression : Relating process to session change and outcome. *Psychotherapy, 3*, 262-274.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathic resonance : A neuroscience perspective. In J. Decety, & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 125-138). Cambridge, MA: MIT Press.
- Watson, J. C., Schein, J., & McMullen, E. (2010). An examination of clients' in-session changes and their relationship to the working alliance and outcome. *Psychotherapy Research, 20*(2), 224-233.
- Watson, J. C., Steckley, P. L., & McMullen, E. J. (2014). The role of empathy in promoting change. *Psychotherapy Research, 24*(3), 286-298.