

Retraiter des « affaires non terminées » relationnelles

Protocoles des lettres avec des stimulations bilatérales

Hélène Dellucci

Lettre classique

1. Ne jamais travailler sans lieu sûr
2. Le client écrit une lettre à une personne par rapport à laquelle/lequel il/elle souhaite travailler.

Le thérapeute demande au client d'écrire une lettre :

- comme si la personne (cible) pourrait tout comprendre, tout entendre, même si ce n'est pas vrai
- sans se censurer : droit du cœur, avec les mots qui viennent, jusqu'au sentiment d'avoir dit tout ce qu'il avait à écrire.

Cela peut se faire, soit

- en tant que tâche à faire à la maison,
- juste avant la séance (p.ex. dans la salle d'attente) s'il y a de la peur, de l'évitement (mais qui est gérable)
- ou en séance (en 10 à 15 min)

En séance : 7 étapes

1. vérifier le lieu sûr : les images reviennent-elles facilement ?
est-ce que se projeter dans le lieu sûr calme le corps ?
le lieu sûr était-il sûr d'une séance à l'autre ?
vérifier le signal Stop, position des chaises, choix des SBA, distance, ...)
2. expliquer la procédure : (but : vous rendre prédictible)
« Je vous demanderai de lire votre lettre à voix haute. Dès qu'il y aura une émotion ou une sensation corporelle qui émergera, nous arrêterons la lecture, et je vous propose de faire des stimulations bilatérales, en suivant ce qui se passe dans le corps, jusqu'à ce que tout soit à nouveau calme.
A ce moment, je vous proposerai de revenir à votre lettre, à la phrase avant celle qui a déclenché l'émotion, et vous pourrez continuer à lire, jusqu'à la prochaine émotion, et alors nous referons des stimulations. Nous allons parcourir ainsi la lettre jusqu'à la fin.
Il se peut que je vous interrompe pour vous demander ce que vous ressentez. Je vous demanderai toujours de localiser ce que vous ressentez dans le corps.
Quand toute la lettre sera lue, je vous proposerai de revenir au début et de la relire d'un trait, comme un scanner du corps, c'est à dire en faisant très attention à ce que vous ressentez dans votre corps, juste pour voir si nous n'avons rien oublié. Est-ce que ça va ? » (s'assurer que la personne a bien compris et qu'elle est d'accord)

3. Avant de commencer à lire, ressentez-vous déjà quelque chose ?
 - a. Si oui : SBA
 - b. Si non : demandez au client de commencer la lecture
4. Le thérapeute scrute la personne et l'interrompt dès qu'il a l'impression qu'une émotion ou une sensation apparaît. Cela peut provenir d'indications visuelles, ou de la voix du client qui change, ou encore provenir d'un contenu particulier.

Dès qu'une émotion, ou une sensation corporelle apparaît : demandez à la personne de la localiser dans le corps, puis de se concentrer sur cet endroit, et faites des SBA, tant que ça change, et jusqu'à ce que le corps soit tout à fait calme.

Il se peut qu'il y ait une suite de sensations ou d'émotions : continuez les SBA
Ou il peut y avoir des images, des pensées : continuez des SBA
Jusqu'à ce que le corps soit calme, ou que 2 contenus positifs ou neutres apparaissent, ou alors si la personne sort du processus.

5. Dès que le corps est calme, demandez à la personne de revenir à la phrase avant celle qui a déclenché l'émotion, et continuez la lecture.

Une astuce est d'attendre que la personne ait relu la phrase ayant produit de l'émotion avant, et lui demander « et maintenant, qu'est-ce que vous ressentez ? » Souvent la personne dit « rien », ou « ça va » et constate de ce fait que ce qui était problématique avant, ne l'est plus maintenant : cela aide à construire une histoire à petits succès et à en prendre conscience.

6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que toute la lettre soit parcourue.
7. Demandez au client de relire la lettre comme un scanner du corps
 - a. soit il y a des sensations/émotions qui émergent : SBA et continuer la lecture. Ensuite refaire une lecture bodyscan, jusqu'à ce qu'il soit négatif.
 - b. soit il n'y a rien qui émerge : le travail est terminé, félicitez la personne, et clôturez la séance comme d'habitude : débriefing habituel.

A la séance suivante, faites une réévaluation, comme d'habitude en EMDR

Lettre du futur (Yvonne Dolan) avec stimulations bilatérales

1. Ne jamais travailler sans lieu sûr
2. Le client écrit une lettre du futur par rapport à une problématique par rapport à laquelle il/elle souhaite avancer.

Le thérapeute demande au client d'écrire une lettre :

- De choisir une date précise dans le futur
- De choisir une personne concrète à qui écrire et à laquelle il/elle souhaite raconter de bonnes choses
- De se projeter à la date dans le futur
- Et de décrire une situation, dans laquelle tous les problèmes pour lesquels il a consulté, auront disparus. Décrire le plus concrètement possible, avec les circonstances environnantes, les sentiments, les pensées, etc.
La personne peut décrire comment elle en est arrivée là, mais ce n'est pas nécessaire (c'est une option, mais la plupart des personnes n'ont pas d'idée)

Cela peut se faire, soit

- en tant que tâche à faire à la maison,
- le plus souvent en séance (en 10 à 15 min)

En séance : 7 étapes

1. vérifier le lieu sûr : les images reviennent-elles facilement ?
est-ce que se projeter dans le lieu sûr calme le corps ?
le lieu sûr était-il sûr d'une séance à l'autre ?
vérifier le signal Stop, position des chaises, choix des SBA, distance, ...)
2. expliquer la procédure : (but : vous rendre prédictible)
« Je vous demanderai de lire votre lettre à voix haute. Dès qu'il y aura une émotion ou une sensation corporelle qui émergera, nous arrêterons la lecture, et je vous propose de faire des stimulations bilatérales, en suivant ce qui se passe dans le corps, jusqu'à ce que tout soit à nouveau calme.
A ce moment, je vous proposerai de revenir à votre lettre, à la phrase avant celle qui a déclenché l'émotion, et vous pourrez continuer à lire, jusqu'à la prochaine émotion, et alors nous referons des stimulations. Nous allons parcourir ainsi la lettre jusqu'à la fin.
Il se peut que je vous interrompe pour vous demander ce que vous ressentez. Je vous demanderai toujours de localiser ce que vous ressentez dans le corps.
Quand toute la lettre sera lue, je vous proposerai de revenir au début et de la relire d'un trait, comme un scanner du corps, c'est à dire en faisant très attention à ce que vous ressentez dans votre corps, juste pour voir si nous n'avons rien oublié. Est-ce que ça va ? » (s'assurer que la personne a bien compris et qu'elle est d'accord)

3. Avant de commencer à lire, ressentez-vous déjà quelque chose ?
 - a. Si oui : SBA
 - b. Si non : demandez au client de commencer la lecture
4. Le thérapeute scrute la personne et l'interrompt dès qu'il a l'impression qu'une émotion ou une sensation apparaît. Cela peut provenir d'indications visuelles, ou de la voix du client qui change, ou encore provenir d'un contenu particulier.

N.B. Dans la lettre du futur, toutes les émotions/sensations sont retraitées, même les positives, car souvent elles sont ambivalentes, et reliées à des peurs.

Dès qu'une émotion, ou une sensation corporelle apparaît : demandez à la personne de la localiser dans le corps, puis de se concentrer sur cet endroit, et faites des SBA, tant que ça change, et jusqu'à ce que le corps soit tout à fait calme.

Il se peut qu'il y ait une suite de sensations ou d'émotions : continuez les SBA
Ou il peut y avoir des images, des pensées : continuez des SBA
Jusqu'à ce que le corps soit calme, ou que 2 contenus positifs ou neutres apparaissent, ou alors si la personne sort du processus.

5. Dès que le corps est calme, demandez à la personne de revenir à la phrase avant celle qui a déclenché l'émotion, et continuez la lecture.

Une astuce est d'attendre que la personne ait relu la phrase ayant produit de l'émotion avant, et lui demander « et maintenant, qu'est-ce que vous ressentez ? » Souvent la personne dit « rien », ou « ça va » et constate de ce fait que ce qui était problématique avant, ne l'est plus maintenant : cela aide à construire une histoire à petits succès et à en prendre conscience.

6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que toute la lettre soit parcourue.
7. Demandez au client de relire la lettre comme un scanner du corps
 - a. soit il y a des sensations/émotions qui émergent : SBA et continuer la lecture. Ensuite refaire une lecture bodyscan, jusqu'à ce qu'il soit négatif.
 - b. soit il n'y a rien qui émerge : le travail est terminé, félicitez la personne, et clôturez la séance comme d'habitude : débriefing habituel.

A la séance suivante, faites une réévaluation, comme d'habitude en EMDR