

## Thérapie familiale centrée sur les émotions – Aide-mémoire sur l'accompagnement émotionnel

### Étape 1 - Validation

A. Exprimez votre compréhension de l'expérience de votre proche (selon son point de vue) :

Je peux comprendre que tu...

J'imagine que tu...

Ce n'est pas surprenant que tu...

Il est tout à fait normal que tu...

Je me mets à ta place et j'imagine que tu...

...pourrais ressentir/penser/vouloir/ne pas vouloir \_\_\_\_\_

B. Exprimez votre compréhension d'une manière sincère qui reflète ses intentions positives, son désir de se protéger, son sentiment de vulnérabilité ou l'effort qu'il ou elle fait pour soulager sa douleur :

parce que 1 : \_\_\_\_\_ parce que 2 : \_\_\_\_\_ parce que 3 : \_\_\_\_\_

### Exemple :

Je comprends que tu peux ressentir/penser/vouloir/ne pas vouloir \_\_\_\_\_ parce que 1

Ce n'est pas surprenant que tu ressentes/penses/veuilles/ne veuilles pas \_\_\_\_\_ parce que 2

Il est tout à fait normal que tu ressentes/penses/veuilles/ne veuilles pas \_\_\_\_\_ parce que 3

### Étape 2 - Soutien

A : Formes d'accompagnement émotionnel

- Donner du réconfort (embrasser la personne, lui tenir la main ou lui parler avec amour)
- Prononcer des paroles rassurantes (« Ça va bien aller »)
- Adopter une vision positive (« Je sais que tu fais de ton mieux en ce moment »)
- Montrer sa confiance en l'autre (« Je crois en toi »; « Je suis certain(e) que tu peux y arriver »)
- Démontrer sa solidarité (« Nous allons y arriver ensemble »; « Je souhaite ce qu'il y a de mieux pour toi »)
- Espace\* (« Je vais te laisser quelques minutes et nous pourrons réessayer au bout d'une heure »)

\*L'espace peut être physique ou psychologique *et* limité dans le temps; il faut communiquer clairement que l'on souhaite reprendre l'interaction.

B: Formes de soutien concret

- Donner suite à un plan
- Suggérer une activité qui apaise ou recentre la personne (marche, film, musique, etc.)
- Enseigner des habiletés
- Exposer la personne au stimulus qui la rend anxieuse (de façon graduelle)
- Collaborer pour trouver des idées afin de résoudre le problème
- Fixer une limite
- Ne s'applique pas (parfois, lorsque votre proche se sent validé et soutenu émotionnellement, il n'y a rien d'autre à faire)



## Thérapie familiale centrée sur les émotions : Scripts d'accompagnement émotionnel

### 1. Je veux \_\_\_\_\_

Je trouve tout à fait normal que tu veuilles \_\_\_\_\_ parce que :

- 1.
- 2.
- 3.

Énoncés de soutien émotionnel :

Suggestions de soutien concret :

### 2. Je ne veux pas \_\_\_\_\_

Je peux très bien imaginer que tu ne veuilles pas \_\_\_\_\_ parce que :

- 1.
- 2.
- 3.

Énoncés de soutien émotionnel :

Suggestions de soutien concret :

### 3. Je me sens tellement \_\_\_\_\_

Il n'est pas surprenant que tu te sentes tellement \_\_\_\_\_ parce que :

- 1.
- 2.
- 3.

Énoncés de soutien émotionnel :

Suggestions de soutien concret :

### 4. Pourquoi essaies-tu de me parler de cette manière? (Remarque de votre proche après que vous avez suivi les étapes d'accompagnement émotionnel)

Je peux comprendre que tu réagisses de cette façon à ce que je te dis parce que :

- 1.
- 2.
- 3.

Énoncés de soutien émotionnel :

Suggestions de soutien concret :

