

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 :

