

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Dr. Van Nuys interviewe Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Psychothérapie Centrée sur les Emotions du Dr. Greenberg. Pour Dr. Greenberg, la promotion d'une forme supplémentaire de psychothérapie ne représente aucun intérêt mais il s'est senti contraint de formaliser son travail sous cette appellation, afin de pouvoir en parler face au mouvement prépondérant de la thérapie cognitivo-comportementale, qui sous-évalue l'importance de ce qu'il défend. Sa thérapie a pour entière préconisation d'aider les patients à expérimenter et à comprendre leur processus émotionnel, en communiquant intellectuellement leur compréhension des émotions et une expérience émotionnelle spontanée au cours de la thérapie. Ce qui différencie cette thérapie des précédentes thérapies centrées sur les émotions, telles que la Gestalt, l'Approche Centrée sur le Client de Rogers et (*frémissement*) le cri primal de Janov, c'est son cadre conceptuel et son faisceau d'études. Dans cette approche, les émotions sont reconnues comme étant la source de nos actions motivant notre comportement et nous apporter une compréhension de la situation des plus fondamentales. L'approche tente de reconnecter les personnes aux émotions fondamentales, qu'elles ont cherchées à éviter, ce qui les amène à se sentir à la dérive et désorientées. De nombreux travaux de recherche ont été effectués sur la Thérapie Centrée sur les Emotions et confirment l'efficacité de cette approche.

David Van Nuys : Bienvenue à l'émission Wise Counsel, une série d'interviews podcastées sponsorisées par Mentalhelp.net, couvrant les sujets de santé mentale, de bien-être et de la psychothérapie. Leslie Greenberg, PhD est professeur de psychologie à l'université de York à Toronto, Ontario. Il a développé une approche centrée sur les émotions en thérapie. Il a co-écrit de nombreux ouvrages sur les approches centrées sur les émotions dans le traitement thérapeutique, dont l'ouvrage le plus récent intitulé Thérapie Centrée sur les Emotions pour la Dépression (Emotion-Focused Therapy of Depression).

Dr Greenberg est un membre fondateur de la Société pour l'Exploration de l'Intégration de la Psychothérapie (Society of the Exploration of Psychotherapy Integration) et a été Président de Société Internationale pour la Recherche en Psychothérapie (International Society for Psychotherapy Research), de laquelle, en 2004, il a reçu le prix de la Carrière Distinguée de Chercheur (Distinguished Research Career). Il a reçu de l'Association Professionnelle Canadienne de Psychologie le Prix pour ses contributions en psychologie en tant que profession et le Prix pour l'Excellence en tant qu'Enseignant Professionnel et plus récemment le Prix Carl Rogers de la Société Américaine d'Association en Psychologie pour la Psychologie Humaniste (American Psychological Association Society for Humanistic Psychology). Dr Greenberg est membre fondateur de la Société d'Exploration de l'Intégration Psychothérapeutique et a été Président de la Société pour la Recherche en Psychothérapie (Society for Psychotherapy Research). Il fait également partie de nombreux comités de rédaction de nombreux magazines spécialisés en psychothérapie.

Maintenant place à l'interview. Dr Leslie Greenberg, bienvenue à l'émission Wise Counsel.

Leslie Greenberg : Merci

David : Vous avez développé une approche, qui s'appelle Thérapie Centrée sur les Emotions. Quand avez-vous démarré le développement de cette approche ?

Leslie Greenberg : En fait, cela est le résultat de nombreuses années. L'objectif initial n'était pas de développer une approche thérapeutique. Au début, nous avons cherché à étudier comment le changement chez l'être humain s'opérait.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Ainsi, vraiment la première publication pertinente remonte probablement à l'année 1979 environ puis petit à petit au fil des années, on a développé notre recherche et en 1993 environ nous avons écrit l'ouvrage intitulé *Facilitating Emotional Change in individual therapy* (Faciliter le changement émotionnel en thérapie individuelle) et en 1988 l'ouvrage intitulé *Emotionally Focused Couples Therapy* (Thérapie Centrée sur les Emotions pour les Couples). On pourrait dire que tout a commencé à cette période.

David : J'ai lu quelque part que vous travaillez sur cette approche depuis environ 30 ans en tout.

Leslie Greenberg : C'est exact.

David : Oui, une kyrielle de thérapies sont déjà proposées, pourquoi avez-vous pensé qu'il en fallait une nouvelle ?

Leslie Greenberg : En fait, ce n'était pas mon idée. En fait, j'y étais même assez opposé. Mais, malheureusement, la politique et l'air du temps montre que si une thérapie n'a pas de nom, vos propos n'ont aucune chance d'être entendus.

David : Oui je sais

Leslie Greenberg : Donc j'étais même assez réfractaire à la nommer thérapie de couple, thérapie de couple centrée sur les émotions mais j'ai comme cédé à la pression ambiante voire même des éditeurs et d'autres pour nommer les ouvrages. Puis, avec l'avènement de traitement scientifiquement validé, il est apparu essentiel de créer une entité et un nom. Je continue à penser qu'il serait préférable de ne pas en avoir.

David : Ok. Donc puisqu'il y a un nom et aux vues de ce que requière la thérapie scientifiquement validée, dites nous en quoi consiste la Thérapie Centrée sur les Emotions.

Leslie Greenberg : En fait, il s'agit essentiellement d'une thérapie, dont le point d'orgue est de travailler sur les émotions vécues au cours de la séance. Ainsi, alors que les thérapies psychodynamiques et cognitives tentent de travailler davantage avec les cognitions conscientes, l'EFT se concentre vraiment sur la manière de travailler avec les sentiments éprouvés par les patients en séance pour ensuite travailler sur la manière d'opérer un changement émotionnel en cours de séance. Ainsi, notre attention se porte précisément sur la compréhension des processus et du changement émotionnels.

David : Ok. Alors j'ai remarqué que vous en parlez en tant qu'EFT. J'imagine que vous avez entendu parler d'une autre approche, qui s'appelle EFT, pour Emotional Freedom Technique?

Leslie Greenberg : En effet. C'est un problème.

David : J'imagine.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Leslie Greenberg : En fait, ces personnes ont déposé quelque part un copyright ou fait quelque chose du point de vue de cet acronyme, qui en fait...en fait, nous avons commencé à utiliser EFT je pense avant qu'ils ne développent leur approche, ainsi désormais j'opte pour le nom complet Emotion-Focused Therapy (Thérapie Centrée sur les Emotions).

David : Oui. Donc c'est une approche vraiment intégrative si j'ai bien compris, qui combine des principes orienté-client, de gestalt et cognitifs. Puis, il agrège un point de vue humaniste basé sur une approche empirique.

Leslie Greenberg : C'est exact.

David : Pouvez-vous nous en parler plus en détail ?

Leslie Greenberg : Bien sûr. Pour ce qui concerne l'approche pour les couples, celle-ci inclut parallèlement des perspectives d'interactions systémiques. Pour être plus précis et être sûr de mieux me faire comprendre, je vais vous retracer mon propre parcours : j'ai tout d'abord été formé en tant que thérapeute orienté client. Puis, j'ai poursuivi ma formation en tant que Gestalt thérapeute. La recherche m'intéressait énormément et j'ai étudié le développement cognitif selon Piaget, j'étais extrêmement intéressé par l'étude du processus de changement et j'ai ainsi commencé ma carrière en tant que chercheur spécialisé dans ce domaine. Il a ainsi été question de concaténer toutes ces influences. Avant d'intégrer le champ de la psychologie, j'étais ingénieur, diplômé d'un Master en Ingénierie ; ainsi, je portais un vif intérêt pour la construction de modèles et j'ai étudié les approches piagétienne sur la façon avec laquelle les êtres humains - les enfants - s'y prenaient pour résoudre des problèmes. Puis, ensuite j'ai essayé de l'appliquer au domaine affectif pour voir comment littéralement les personnes, en psychothérapie, arrivaient à résoudre leurs problèmes.

J'ai ensuite fait la synthèse de tous ces éléments au sein d'une approche. La relation, j'entends la relation thérapeutique, joue également selon moi, un rôle central, point de vue, issu de l'approche centrée sur la personne et orientée client. Puis, j'ai observé les processus de changement, plus particulièrement dans les émotions. Ingénieur d'origine, j'abordais le champ de la psychologie, convaincu que nous détenons davantage de savoir que ce que nous pouvons verbaliser, ce que l'on a fini par appeler en psychologie la connaissance implicite ou procédurale. En ma qualité d'ingénieur, je suis arrivée dans le domaine de la psychologie, convaincu que l'aspect rationnel était loin d'être la solution aux difficultés, rencontrées par les personnes mais que les émotions étaient bien plus importantes. C'est ainsi, que j'ai rassemblé toutes ces influences.

David : Au fond, on s'attendrait à tout l'inverse de la part d'un ingénieur : que vous soyez plus centré sur les aspects rationnels et sur une sorte d'approche mécaniste des choses mais à vous entendre il en a été tout autrement pour vous.

Leslie Greenberg : en effet, en fait cela vient de mon expérience phare avec la résolution de problèmes de maths ; je n'avais aucune idée de la manière avec laquelle je les solutionnais ; en quelque sorte quelque chose d'implicite me guidait. Cette expérience m'a énormément influencé à penser que nous avons un savoir plus important que ce que les mots peuvent décrire et qu'il ne s'agissait aucunement d'un processus rationnel mais d'une connaissance bien plus vaste, dépassant les capacités d'expression.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

En fait, j'ai toujours observé que la description rationnelle d'une personne n'était pas la panacée, que ce qui était à l'œuvre était motivé par d'autres aspects.

David : Oui. Quelle histoire fascinante, que celle de la résolution d'un problème de maths. Aujourd'hui votre approche s'appelle centrée sur les émotions. On observe une telle prépondérance octroyée aux cognitions, notamment dans la thérapie cognitivo-comportementale. Pourquoi cette orientation sur les émotions ?

Leslie Greenberg : eh bien, je pense, principalement, que le cognitivo-comportementalisme a tellement dominé l'air du temps, pour ensuite voir les thérapies interactionnelles et systémiques fleurir, en fait que manque-t-il ? Il manque une attention particulière sur les émotions et j'ai également été formé à la thérapie systémique interactionnelle au MRI à Palo Alto et je me heurtais, systématiquement, aux paradigmes dominants. Je voyais clairement qu'il leur échappait un élément que je considérais comme crucial, les émotions. Il est apparu ainsi sensé à la fois de nommer l'approche «Thérapie Centrée sur les Emotions » et également de l'opposer essentiellement à la thérapie cognitive.

David : Oui, je me dis que peut-être votre expérience avec la Gestalt a, également, pu jouer un rôle dans tout cela. Il me semblait que nombre de...si l'on revient à l'âge d'or de la Gestalt thérapie – et je ne crois pas que cet âge d'or persiste de nos jours – mais à cette époque, beaucoup d'attention se portait sur l'expression des émotions, l'abréaction émotionnelle pour ainsi dire.

Leslie Greenberg : oui absolument. Toutes les thérapies humanistes travaillaient beaucoup avec les émotions, l'Approche centrée sur le client, elle, travaillait avec l'expérience, alliant le ressenti et le sens. Puis, oui, la Gestalt thérapie, elle, mettait l'accent sur l'expérience et l'expression émotionnelle, donc on peut dire que j'ai grandi, au début des années 70, au sein du mouvement humaniste. A cette époque, il y avait des courants tels que le cri primal, la bioénergie et la Gestalt, qui chacun mettait en avant différentes variantes de l'expression émotionnelle mais personne n'avait de théorie ni de compréhension claire voire de principes, servant de guide pour savoir vraiment comment procéder avec les émotions.

David : Intéressant. Je suis issu de la même tradition, ce qui fait que je comprends parfaitement ce dont vous parlez. Continuez je vous en prie. Je vous ai peut-être interrompu dans votre explication.

Leslie Greenberg : Oui, donc vous avez mentionné l'abréaction et la catharsis, d'une certaine façon, ces deux phénomènes ne me semblaient pas vraiment saisir la réalité. Parfois, je pouvais observer de bons processus de changement lorsqu'une émotion était exprimée mais clairement, parfois, les émotions étaient plus perturbatrices et ne constituaient aucune aide. J'ai ainsi commencé à m'appesantir sur ce qui...pour parvenir à un point de vue plus différencié sur le fonctionnement des émotions. Clairement cette approche m'a été inspirée par mon travail thérapeutique à la fois en Gestalt et en Approche Centrée sur le Client et s'est avérée juste.

David : Un des points, qui m'est apparu à cette époque, c'est le piège, dans lequel tombaient toutes les personnes, séduites voire accrocs au psychodrame émotionnel.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Leslie Greenberg : En effet, ce qui était portée aux nues par certains, c'était l'expression des émotions pour la pure expression des émotions. Mais, ce qui en fait n'était pas contenu dans la théorie de la Gestalt ; ce qui était contenu dans la théorie de la Gestalt, c'était que la prise de conscience représentait l'élément clé. On assistait à beaucoup de hurlements, de cris perçants, de pleurs et un important volume sonore et de rage, vide de signification.

David : Oui, ainsi vous déclarez que votre objectif était de développer une approche plus différenciée. Pouvez-vous nous parler plus amplement de cette différenciation ?

Leslie Greenberg : En fait, voilà comment nous avons démarré...j'étais extrêmement intéressé – sans doute du fait de mon expérience en Gestalt – de voir que d'une certaine manière mes formateurs arrivaient, par essence, à discriminer les émotions authentiques – l'expression de certaines émotions, comme étant authentiques – des émotions empruntées. J'ai souhaité ainsi comprendre l'étendue de ce phénomène de façon aussi large que possible. Eclairé également par ma compréhension des théories sur les émotions, cela m'a amené, au niveau clinique, à définir l'existence d'émotions primaires, ressenties de prime abord et d'émotions secondaires, qui représentent en quelque sorte des réactions aux émotions primaires ou des émotions sur les émotions primaires. Vous exprimez de la colère lorsque vous êtes de prime abord blessé. Il était alors important de distinguer certaines émotions, utilisées pour avoir un impact, émotions qui sont elles instrumentales ; ces dernières sont essentiellement tendues vers un objectif ou pourraient représenter une manipulation. D'une certaine manière, on les exprime pour leur impact sur autrui, les larmes de crocodile en sont un exemple. Il apparaissait important de discriminer plus finement, en distinguant les émotions primaires, essentiellement adaptées, fournissant une information fiable servant de guide, des émotions inadaptées, qui, du fait d'un apprentissage traumatique ou d'une anamnèse quelle qu'elle soit, ne méritent plus notre confiance et ne se révèlent plus fiables. Cette sorte de discrimination des différents types d'émotions, voilà ce qui manquait au mouvement humaniste.

David : C'est une réponse fort utile. L'évocation d'une différenciation, de la mise en place d'un modèle plus différencié clarifie votre propos. Je regardais votre site internet et j'ai été intéressé par la liste des prescriptions de la Thérapie Centrée sur les Emotions. Nous pouvons passer en revue quelques uns de ces points, mentionnés sur votre site internet ; par exemple, les patients, qui contrôlent de façon excessive leur émotions.

Leslie Greenberg : Oui, en un sens, c'est à ce type de population qu'elle s'adresse principalement...il est presque aisé de comprendre combien cette thérapie peut venir en aide à une telle population. Les personnes, qui contrôlent de façon excessive et/ou celles, qui intellectualisent sont dans l'incapacité de se s'appuyer sur leurs émotions pour se guider. Peut-être, il importe de revenir en arrière pour simplement dire que ce qui révolutionne notre compréhension des émotions, c'est qu'au fond, l'émotion s'entend comme fondamentalement adaptative ; elle nous aide à survivre ; elle nous aide, à la fois, dans les relations interpersonnelles et de façon intra-personnelle. De façon très élémentaire, les émotions sont réellement adaptatives.

Sans l'accès à vos émotions, vous êtes privé d'une source d'information intelligente, qui guide, généralement, un comportement adapté. Si vous contrôlez vos émotions, si vous êtes intellectualisé de façon excessive, vous vous privez d'accéder à ce qui est à l'origine de vos réactions face aux situations, et

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

vous diminuez votre aptitude à vous orienter dans l'environnement. Je veux dire que si vous êtes en colère contre quelqu'un ou quelque chose et vous l'ignorez, cela vous désorientera.

David : Est-ce un problème, qui concerne davantage les anglo-saxons de classes moyennes supérieures, ou les occidentaux que peut-être d'autres populations?

Leslie Greenberg : Non, selon moi, c'est plus compliqué que cela. Il est clair que ce type de population est davantage dans la retenue pour exprimer ses émotions mais n'est pas nécessairement freiné dans la conscience qu'elle en a. Cela peut concerner l'ensemble du spectre, à tel point que des personnes, avec un esprit moins sophistiqué ou développé psychologiquement, en particulier des hommes, n'ont qu'un accès limité à leurs émotions, indépendamment de leur catégorie socio-économique. En fait, peut-être qu'une personne issue, d'une catégorie socio-économique inférieure, pourrait avoir une conscience plus limitée sur ses émotions.

David : Ainsi, vous allez agir sous le coup de vos émotions, vous pouvez être une personne extrêmement émotionnelle sans en avoir conscience ?

Leslie Greenberg : En effet. C'est une bonne remarque. Ne pas avoir conscience de ses émotions soulève un autre problème, celui d'agir sous le coup de l'émotion et être potentiellement violent ; agir de façon impulsive. De tels agissements peuvent s'expliquer par le manque de conscience que l'on peut avoir sur ce qui se passe émotionnellement et l'incapacité à symboliser et à analyser les émotions. Vos comportements sont simplement dictés par celles-ci.

David : Ok. Un autre point mis en exergue sur votre site internet, le fait que la Thérapie Centrée sur les Emotions permette de différencier les émotions importunes non constructives de celles qui sont constructives ? Pouvez-vous expliquer ce point ?

Leslie Greenberg : Oui, il s'agit là vraiment de distinguer les émotions adaptées des celles, qui sont inadaptées. Par exemple, la colère peut être une colère, qui vous renforce, ce qui est constructif et sain ou bien une colère peut être inadaptée et destructrice. C'est presque comme si la colère, qui s'exprime à la 1^{ère} personne, par exemple « *je suis en colère contre toi* » se différencie de celle, qui s'énonce à la 2^{ème} personne, tel que « *tu es un...xyz* », vous comprenez ? Vous insultez ou dénigrez l'autre. En somme, il y a une colère, qui renforce et une autre, qui est destructrice.

On parle de pleurs de type 1 et de pleurs de type 2. On peut considérer les pleurs, signes d'un processus en cours sur sa détresse puis les pleurs, signes de détresse, au point d'être désespéré par cette détresse. On peut considérer de pleurer pour des raisons saines, de deuil et pour des raisons nuisibles, des pleurs de désespoir et d'impuissance. Dans tous les cas, les pleurs peuvent représenter une émotion adaptée et inadaptée ou constructive et non constructive.

David : Ok, c'est clair. Alors, vous évoquez également la découverte d'une sagesse des émotions, en ce sens qu'elles nous dirigent. Vous pouvez nous expliquer ce que cette idée - de sagesse directionnelle - recouvre pour vous?

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Leslie Greenberg : en fait, les émotions, dans leur forme princept, ont pour caractéristique de contenir des tendances à l'action. Quand, en ma qualité d'ingénieur, j'ai embrassé le champ de la psychologie, je me souviens que je percevais les émotions comme un phénomène intérieur. Mais en commençant à étudier et à affiner ma compréhension, je me suis rendu compte que les émotions recèlent en leur sein une tendance à l'action – qui nous pousse à agir. Ainsi, la peur nous organise pour fuir, la tristesse pour avoir besoin de ce qui est perdu, la colère nous fait sortir de nos gongs et nous pousse à protéger nos frontières. En somme, les émotions nous procurent un sens, qui nous aide à nous orienter. C'est une des manières avec laquelle les émotions agissent sur nos comportements et nous informent. Elles m'organisent en vue d'agir d'une certaine façon et elles me renseignent sur mes réactions face aux situations, parce que je dois encore vous dire que non seulement les émotions sont adaptatives, mais elles forment également un système adapté pour agir rapidement qui est automatique. Donc on réagit très rapidement émotionnellement et cela nous procure un sens, qui nous aide à nous orienter.

David : et cependant il y a aussi le mot « sagesse » dans l'idée. Cela attise ma curiosité ; vous parlez de sagesse directionnelle. A quel endroit se situe la sagesse ? De quelle manière nous pouvons bénéficier de cette sagesse ?

Leslie Greenberg : En fait, parce que les émotions représentent notre manière la plus fondamentale d'élaborer ce que nous faisons...Au final, les émotions sont une synthèse élaborée de très haut niveau de tous nos automatismes. Nous savons davantage de choses que nos mots peuvent en exprimer et ainsi les émotions sont comme...On utilisait un terme en psychologie, on étudiait « le fait d'appréhender », comme pour signifier une appréhension globale ; ce phénomène décrypte des représentations, qui sont en dehors de notre champ de conscience.

David : tout à fait, cela me rappelle l'ouvrage de Malcolm Gladwell Blink, qui en partie s'appuie sur les études pour démontrer un concept très similaire à cette idée.

Leslie Greenberg : Exactement, exactement. Oui. Ces deux concepts sont très similaires.

David : Ok, vous parlez également d'exploiter le pouvoir des émotions en vue d'un changement positif. Parlez nous en.

Leslie Greenberg : en fait, si nous accédons à nos émotions adaptées, cela nous aide à agir et nous informe pour bien nous orienter dans la vie, ainsi ceci est à relier avec le principe probablement le plus fondamental de la Thérapie Centrée sur les Emotions, selon lequel ce qui modifie au mieux une émotion c'est une autre émotion, si possible plus forte et opposée. Pour simplifier, la colère peut changer la peur parce que la peur nous amène à reculer ou à fuir. La colère nous fait sortir de nos gongs et nous pousse en avant. Donc si quand vous avez peur, vous pouvez accéder à une colère, qui vous renforce, la colère transformera la peur. Ainsi, à travers ce processus, on mobilise des émotions saines, qui aident à transformer des réponses émotionnelles nuisibles.

David : Un de vos propos précédent m'a fait penser à vous interroger sur votre théorie de la conception du changement et il me semble que vous venez de l'évoquer mais si je vous posais la question suivante – en quoi consiste le changement, selon vous – auriez-vous d'autres choses à dire en complément de ce que vous venez d'évoquer sur l'émotion, qui remplace une autre émotion ?

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Leslie Greenberg : Oui parce que l'EFT, la Thérapie Centrée sur les Emotions, a pour principal fondement d'étudier le changement. On peut dire beaucoup de choses à propos du changement. En fait, c'est la thérapie, qui a fait l'objet du plus grand nombre de travaux de recherche sur la manière avec laquelle s'opère le changement. Ainsi, à un niveau plus global, nous faisons l'hypothèse, qui a été éprouvée et validée, qu'élaborer sur des ressentis activés, c'est ce qui constitue le processus principal du changement. Donc notre objectif est de faire émerger les sentiments puis de les faire symboliser, de les élaborer pour arriver finalement à modifier le récit. Ainsi, on constate un florilège d'émergence émotionnelle puis d'élaboration cognitive à propos de l'émotion activée.

David : et puis changer le récit. Voilà une troisième brique intéressante que vous venez d'introduire.

Leslie Greenberg : Oui oui. La vie est un processus, à travers lequel on donne du sens à nos sentiments, ainsi notre thérapie aide les personnes à donner du sens à leurs ressentis. Voilà le principe le plus global. Puis, j'ai établi six principes fondamentaux, qui représentent tous des processus de changement, qui sont : avoir conscience de son émotion, exprimer son émotion, réguler son émotion, refléter sur son émotion, transformer une émotion par une émotion et vivre une expérience émotionnelle correctrice en présence d'autrui. Voilà les six principes de base du changement.

Puis, sans vouloir vous submerger, mais nous avons, ensuite, étudié les processus spécifiques du changement, ainsi toute la thérapie s'appuie sur le fait que les personnes sont confrontées à différents types de difficultés émotionnelles et que chacune de ses difficultés se solutionne à travers un processus très spécifique. Notamment l'auto-critique constitue une difficulté et cette difficulté est différente des réactions problématiques. Les réactions problématiques représentent des situations, dans lesquelles les personnes sont perplexes, quant à ce qui les a fait réagir d'une certaine manière, alors que pour l'auto-critique, il s'agit de situations, où les personnes portent un jugement à leur encontre ou s'évaluent de façon négative. Ces deux difficultés constituent deux états d'esprit différents et nous avons ensuite étudié comment les personnes changeaient dans chacun de ces contextes. Ainsi, nous avons mis en exergue des processus de changement très spécifiques.

L'un des problèmes, que je perçois, avec les différentes thérapies - et la guerre menée entre les thérapies – c'est qu'elle ont pour pivot, en quelque sorte, un seul processus de changement et tout se résume à savoir si ce processus rend conscient ce qui est inconscient. Est ce que cela change les cognitions ? Tout cela est beaucoup trop global et simple. La thérapie constitue un processus bien plus complexe et elles sont toutes efficaces, elles sont toutes efficaces uniquement dans certaines situations spécifiques.

David : Oui un des points que je relève dans votre propos, c'est comme s'il y avait un processus de diagnostic au début, où vous devez comprendre quelle est la difficulté émotionnelle plus spécifique et cela ne semble pas nécessairement s'articuler avec le DSM.

Leslie Greenberg : Absolument. Nous avons proposé ce que nous avons appelé un diagnostic de processus en opposition à un diagnostic sur la personne, ce qui est encore plus fin que une étude de cas. Donc oui le DSM est d'une aide minime pour savoir comment traiter les patients. Il ne constitue pas un système diagnostique fonctionnel. Une fois que vous avez déterminé un diagnostic dépressif pour un patient, cela ne vous dit pas comment le soigner.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

On peut être dépressif pour de nombreuses raisons et en plus on peut manifester cet état ou s'organiser différemment au cours des séances psychothérapeutiques. Quel est la meilleure manière de vous traiter lorsque vous êtes auto-critique en séances thérapeutiques ?

David : C'est fascinant et cela a, sans aucun doute, beaucoup de sens pour moi. Maintenant au début de l'entretien vous avez mentionné la rédaction d'un ouvrage sur le travail avec les couples.

Leslie Greenberg : Tout à fait.

David : Comment travaillez vous avec les couples ?

Leslie Greenberg : en fait, essentiellement l'approche thérapeutique de couples se fonde sur le fait que les couples entrent dans des cycles interactionnels négatifs, tels que se blâmer-s'attaquer-se défendre ou dominer-se soumettre, et ces cycles ont pour moteur l'incapacité à révéler des émotions sous-jacentes de vulnérabilité liées à l'attachement et à l'identité, de telle sorte que si je suis triste et je me sens seul quand vous êtes distant, quand mon compagnon est distant, je vais finir par l'accuser. Ce que je ne fais pas c'est exprimer que je suis triste et je me sens seul. Nous éprouvons, en effet, de grandes difficultés à révéler nos sentiments sous-jacents de vulnérabilité ce qui nous amène à attaquer les autres.

Ainsi, le processus de changement de base constitue à aider les personnes à révéler leurs sentiments sous-jacents, qui sont guidés par l'attachement – tels que la proximité et la distance – et leurs sentiments sous-jacents liés à l'identité, qui s'articulent souvent autour de la validation et l'invalidation ; de telle sorte que quand je me sens invalidé par autrui, j'ai honte mais j'adopte soit un comportement de retrait soit d'attaque. Mais nous sommes désarmés pour savoir comment révéler notre Soi profond à l'autre, et quand nous y parvenons sans mettre de la pression, ni attaquer l'autre, généralement cela fait émerger de la part du compagnon aimant de la compassion à la place de la défense ou de la contre-attaque.

David : Fascinant. Etant moi-même marié depuis longtemps, je constate tous vos propos.

Leslie Greenberg : Oui. Vous savez, un des points, qui caractérise notre approche, c'est que nous avons, de diverses manières, tenté d'articuler de façon plus explicite ce que nombre de personnes reconnaissent avoir fondamentalement appris en tant que thérapeutes mais qui n'a jamais été organisé de manière si spécifique et explicite.

David : oui en fait votre site internet liste également les travaux de recherche en train d'être...je reprends. Vous avez, en fait, mené des travaux de recherche à l'Université de York, qui portaient sur l'efficacité de la Thérapie Centrée sur les Emotions, afin de rendre plus explicite l'ensemble de cette information. Quels sont vos résultats ?

Leslie Greenberg : En fait, en un mot, on a montré que la Thérapie Centrée sur les Emotions est efficace pour le trouble dépressif ; que son efficacité est supérieure à la seule relation thérapeutique empathique.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

L'efficacité de cette thérapie est supérieure à la thérapie cognitive pour transformer les difficultés interpersonnelles; Jeanne Watson, une collègue et qui était une de mes étudiantes, a réalisé une étude comparant la Thérapie Centrée sur les Emotions à la Thérapie Cognitive. On a également démontré son efficacité pour transformer des enjeux non résolus ou ce que nous nommons, des blessures émotionnelles ; on a démontré que cette thérapie favorise le pardon. Voilà les types de principaux résultats.

De récentes études existent, actuellement, sur son efficacité pour les troubles du comportement alimentaire, avec la boulimie. D'autres travaux de recherche sont en cours pour le traitement de l'anxiété et une autre de mes étudiantes, Sandra Pavio, a montré son efficacité pour les traumatismes complexes, notamment, elle a fait une étude sur une population de femmes, ayant subi des abus sexuels ou ayant été violées et a pu démontrer son efficacité. Il existe ainsi une palette et un nombre de plus en plus important d'études démontrant son efficacité et en ce qui concerne la thérapie de couple, elle est efficace pour la souffrance liée à la relation de couple principalement mais aussi pour la dépression, les questions liées à l'infidélité ou les blessures émotionnelles. Il existe, ainsi, tout un faisceau de résultats issus de la recherche.

Mais le plus important, c'est que nous avons essayé d'étudier les processus de changement et en général, il ne s'agit pas simplement d'évaluer si une thérapie est efficace. Selon moi, la plupart des thérapies fonctionnent. Il faut considérer les facteurs communs, qui constituent un grand pourcentage de la variance, ainsi, la question fondamentale est de savoir quel est le processus de changement dans la thérapie et est-il la source du changement ? Nous avons tenté d'étudier les processus de changement spécifiques et j'en ai déjà mentionné quelques uns.

David : Eh bien le processus de recherche, que vous poursuivez, semble magnifique avec quelques résultats assez impressionnants apparemment. Quels sont les succès – ou les résistances- dans ce domaine, selon vous ? J'imagine qu'il doit être délicat de communiquer sur de telles idées.

Leslie Greenberg : Absolument. Ce domaine s'appuie sur la politique et le pouvoir. D'aucuns contrôlent les magazines, les subventions pour les études et au final, tout cela se résume à la pratique et la formation. Malheureusement, la Thérapie cognitivo-comportementale est devenue la nouvelle psychanalyse. Alors que la psychanalyse détenait les rênes du domaine, c'est désormais au tour de la Thérapie cognitivo-comportementale d'en prendre le contrôle. Tout le mouvement fondé sur les études scientifiques d'une certaine manière, même si tout a commencé avec pour modeste intention ou motivation de démontrer l'efficacité thérapeutique face aux traitements médicamenteux, à mes yeux, est devenu un enjeu de pouvoir et c'est très regrettable.

Le champ de la psychothérapie est complexe. L'identité des individus est tellement impliquée dans les thérapies, ce qui fait que la plupart du temps, il n'est question que de protéger son territoire et les identités et ils proposent le tout comme base de connaissance mais à mon sens c'est tout sauf ça, donc il est très difficile d'exprimer une opinion contraire au paradigme, qui domine.

David : Oui j'ai déjà entendu ce constat de la part d'autres personnes, que j'ai interviewées donc cela constitue une question majeure de ce champ. Nous avons deux types d'auditeurs de nos séries : les thérapeutes et également les personnes, qui sont de potentiels patients, des personnes, qui sont intéressées par la psychothérapie, peut-être des personnes, qui sont à la recherche d'une thérapie pour eux-mêmes ou pour des membres de leur famille ou leurs amis.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

J'ai envie de vous poser la question suivante pour le premier groupe, les thérapeutes, s'ils sont intéressés et souhaitent se documenter davantage sur cette approche ou de participer à une formation, où doivent-ils aller ?

Leslie Greenberg : En fait, j'ai un nouveau site internet, dont l'adresse est www.emotionfocusedclinic.org. Voilà le meilleur moyen d'obtenir de l'information sur la formation. Je propose des semaines de formations intensives ici à Toronto et également d'autres types de formations différentes. Suivre un cursus de formation me semble vraiment essentiel. Il existe des ouvrages et des vidéos. On peut se les procurer pour la plupart sur le site de l'APA, l'Association Américaine de Psychologie (American Psychological Association). Ce sont de bonnes sources pour se former mais sinon, à mon avis suivre une formation concrètement...Les formations sont, elles aussi, expérientielles de telle sorte que les participants apprennent les compétences en travaillant avec leurs pairs. Cela revient à faire des formations sur ses propres compétences, il ne s'agit pas d'un pure apprentissage conceptuel et livresque.

David : Oui cela paraît tellement important. Comment les auditeurs peuvent trouver un praticien dans leur région ?

Leslie Greenberg : de la même manière en allant sur ce site internet www.emotionfocusedclinic.org, il y figure une liste de thérapeutes, qui ont suivi une formation et le niveau suivi. Ce serait...et également la région dans laquelle ils se trouvent. Ce site a été construit pour être une source d'informations.

David : Excellent. Bon, nous arrivons à la fin de cette entretien, y a t-il des éléments d'informations que vous souhaiteriez rajouter ?

Leslie Greenberg : Je pense que tout le monde comprend intuitivement le rôle essentiel, que jouent les émotions dans la vie d'un être humain. Pourtant, le phénomène, que j'ai observé à travers mes voyages dans le monde et les formations, que j'ai dispensées dans de nombreux endroits, c'est que les émotions effraient car elles peuvent être vraiment douloureuses. L'un de mes étudiants en doctorat avait intitulé sa thèse « *Comment se sentir mal peut conduire à se sentir bien ?* » La plupart des individus évitent de ressentir des émotions négatives, ce que la Thérapie Centrée sur les Emotions revendique, cependant, c'est justement qu'il est impérieux de dépasser cet évitement et de faire face à nos émotions douloureuses, voilà le chemin vers le changement. Je pense que nous éprouvons tous les deux des émotions ; nous sommes câblés pour éprouver des émotions, nous sommes aussi câblés pour avoir peur de nos émotions. Éviter les émotions constitue un problème significatif. Avoir besoin d'une relation, où on se sent en sécurité – on a besoin de relation sécurisante pour pouvoir faire face à ces émotions douloureuses. Cela constitue un processus très important chez tout être humain.

David : Voilà une bonne conclusion. Dr Leslie Greenberg, merci infiniment d'avoir accepté mon invitation dans cette émission « Wise Counsel ».

Leslie Greenberg : Merci à vous.

David : Comme vous avez, sans doute, pu le percevoir à travers notre échange, Dr Leslie Greenberg est comme une âme sœur pour moi. Nous sommes tous les deux issus de la tradition de la psychologie humaniste.

Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Lui pour sa part, a, toutefois, dévoué une partie considérable de sa vie professionnelle à se battre pour établir des bases empiriques pour nombre de ses idées, qui ont inspiré un profond respect des thérapeutes d'orientation humaniste, davantage en tant qu'aboutissement de leurs valeurs et leur expérience clinique qu'en tant que résultat scientifique. Ceux, qui seraient intéressés par les formations ou qui cherchent un thérapeute formé, vous pouvez visiter le nouveau site internet, cité par le Dr Greenberg www.emotionfocusedclinic.org,

Vous venez d'entendre l'émission « Wise Counsel », une série d'entretiens podcastés et sponsorisés par Mentalhelp.net. Si notre émission de ce jour vous a intéressé, nous vous encourageons à visiter notre site Mentalhelp.net, pour ajouter vos commentaires ou poser vos questions sur la page, correspondant à l'émission, écouter d'autres émissions de la série ou simplement consulter notre site, contenant des informations intéressantes sur la santé mentale et le bien-être. Vous pouvez accéder à la page de notre émission et aux archives des émissions via la boîte podcast sur la page d'accueil Mentalhelp.net.

Si vous appréciez l'émission Wise Counsel, vous pourrez également trouver intéressant ShrinkRapRadio, mon autre série d'interviews podcastées, disponible sur internet à l'adresse suivante www.shrinkrapradio.com. A la prochaine, c'était Dr David Van Nuys et vous avez écouté l'émission « Wise Counsel ».

Liens cités dans cette émission en podcast :

- Site internet du Dr Greenberg <http://www.emotionfocusedclinic.org/> source d'informations sur la Thérapie Centrée sur les Emotions, incluant des travaux de recherche publiés et des programmes de formation pour thérapeutes intéressés par une formation sur cette approche. Cette thérapie étant expérientielle, une formation concrète s'impose ; seul un apprentissage livresque ne peut suffire. Le site internet est également la page d'accueil pour la Clinique EFT de l'Université de York, un centre de formation clinique où les patients intéressés vivant à Toronto ou dans ses environs peuvent suivre une thérapie centrée sur les émotions.
- On peut voir ou acheter les ouvrages du Dr Greenberg, publiés par Guilford Press, en cliquant sur ce lien.

A propos de Leslie Greenberg, PhD

Leslie Greenberg, Ph.D. est Professeur en Psychologie à l'Université de York à Toronto, Ontario. Il dirige la Clinique en Recherche en Psychothérapie de l'Université de York. Il est le fondateur de l'Approche Centrée sur les Emotions en psychothérapie. Il est le co-auteur de publications majeures sur les Approches Centrées sur les Emotions dans le traitement thérapeutique. Parmi ces ouvrages, on trouve « Emotion in Psychotherapy » (1986) ; « Emotionally Focused Therapy for Couples » (1988) ; « Facilitating Emotional Change » (1993) ; « Working with Emotions in Psychotherapy » (1997) ; « Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through emotions » (2002) ; and plus récemment « Emotion-focused therapy of Depression » (2005). Il est membre Fondateur de la Société d'Exploration de l'intégration psychothérapeutique (SEPI - Society of the Exploration of Psychotherapy Integration) et ancien Président de la Société pour la Recherche en Psychothérapie (SPR - Society for Psychotherapy Research), qui lui a discerné en 2004 un prix d'Excellence pour sa Carrière en Recherche. Il a également reçu le Prix de l'Excellence en formation professionnelle du Programme Professionnel en psychologie du Conseil

**Interview de Leslie Greenberg, PhD au sujet de la Thérapie Centrée sur les Emotions
Par David Van Nuys, PhD Mise à jour : 1^{er} juin 2010**

Traduction en français : Denise Schiffmann, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT

Canadien et le titre professionnel de l'Association Professionnelle en Psychologie canadienne pour ses contributions d'excellence à la psychologie pour les professionnels et plus récemment le prix Carl Rogers de l'Association en Psychologie américaine (APA - American Psychology Association).

Il a fait partie de comités de rédaction de nombreux magazines en psychothérapie, dont actuellement Les Thérapies Centrées sur la Personne et Expérientielles (The Person-Centered and Experiential Therapies), Le Journal d'Intégration des Psychothérapies (Journal of Psychotherapy Integration), le Journal de la Psychologie Constructiviste (Journal of Constructivist Psychology), le Journal de la Thérapie de Couple et familiales (the Journal of Marital and Family Therapy), la Revue de la Gestalt (Gestalt Review) et le Journal de Psychologie Clinique (Journal of Clinical Psychology).