

Master 1
UE 705 EDM
2025/2026
Pr Cyril TARQUINIO

Voici trois exercices progressifs intégrant des explications sur les techniques de **validation émotionnelle**, **écoute active**, **reformulation positive**, **recadrage cognitif**, et **hypnose légère**. Chaque technique est expliquée en détail afin que les étudiants puissent la connaître et la maîtriser à travers les exercices dans le contexte de l'EDM.

Exercice 1 : L'état du Moi « Enfant soumis »

Objectif : Reconnaître et intervenir sur un état du Moi enfant vulnérable et soumis en utilisant la validation émotionnelle, l'écoute active, et la reformulation positive. **Durée totale :** 45 minutes (3 x 15 minutes, chaque étudiant prenant tour à tour le rôle de psychothérapeute, patient et observateur).

Scénario :

Le patient présente un état du Moi « Enfant soumis » suite à des traumatismes infantiles (relations difficiles avec des figures parentales autoritaires). Il adopte des comportements de retrait, évite le conflit et exprime des sentiments d'infériorité et de peur.

Explications des techniques :

- **Validation émotionnelle :** Il s'agit d'une technique par laquelle le psychothérapeute reconnaît et accepte les émotions du patient sans les juger. L'objectif est de montrer au patient que ses émotions ont du sens dans le contexte de son vécu, ce qui aide à réduire la détresse émotionnelle. Par exemple, si le patient exprime de la peur ou de la honte, le psychothérapeute répond : « Je comprends que ces émotions puissent être très difficiles à vivre, et elles sont parfaitement normales compte tenu de ce que tu as vécu. »
- **Écoute active :** C'est une technique où le thérapeute montre au patient qu'il est pleinement attentif, non seulement en écoutant les mots du patient, mais aussi en prêtant attention à ses expressions non verbales et en reformulant ce qui a été dit. Cela implique d'utiliser des gestes d'attention, comme hocher la tête, poser des questions de clarification, et reformuler pour confirmer la compréhension : « Ce que je comprends, c'est que tu te sens vulnérable et que tu as souvent l'impression de ne pas avoir le droit de t'exprimer, c'est bien ça ? »
- **Reformulation positive :** Cette technique consiste à reformuler les propos du patient de manière positive pour lui permettre de voir ses expériences sous un angle différent et plus constructif. Par exemple, si le patient dit « Je suis toujours faible », le thérapeute pourrait répondre : « Tu as traversé des situations où tu as dû te protéger en te retirant, et c'est une force que tu as développée pour survivre à ces moments difficiles. »

Instructions pour le psychothérapeute :

- Utiliser la **validation émotionnelle** pour reconnaître les sentiments de vulnérabilité du patient.
- Pratiquer l'**écoute active** pour permettre au patient de se sentir entendu et compris.

- Appliquer la **reformulation positive** afin d'aider le patient à reconsidérer ses expériences de manière plus constructive.

Instructions pour l'observateur :

- Observer comment le psychothérapeute utilise ces trois techniques pour aider le patient à se sentir en sécurité.
- Noter les moments où l'état du Moi « Enfant soumis » se transforme ou s'apaise grâce à ces interventions.

Critères d'évaluation :

- **Psychothérapeute** : Capacité à valider les émotions du patient, à pratiquer une écoute active, et à reformuler positivement les perceptions du patient.
 - **Patient** : Capacité à exprimer ses émotions et à interagir dans l'exploration de son état du Moi.
 - **Observateur** : Pertinence des observations concernant l'efficacité des techniques et l'évolution de l'état du Moi.
-

Exercice 2 : L'état du Moi « Parent normatif »

Objectif : Gérer un état du Moi autoritaire et rigide, et utiliser des techniques de recadrage cognitif. **Durée totale :** 45 minutes (3 x 15 minutes).

Scénario :

Le patient présente un état du Moi « Parent normatif », rigide et sévère, qui impose des règles strictes et inflexibles. Le patient adopte des croyances rigides telles que « Les choses doivent toujours être faites d'une certaine manière. »

Explications des techniques :

- **Recadrage cognitif :** Le recadrage cognitif consiste à aider le patient à examiner ses croyances rigides et à envisager d'autres perspectives plus souples. Cela peut se faire en posant des questions qui amènent le patient à réfléchir sur ses croyances et leur impact, par exemple : « Est-il possible qu'il existe d'autres manières d'aborder cette situation, peut-être moins strictes, qui pourraient être tout aussi efficaces ? » L'objectif est de permettre au patient de développer une pensée plus flexible et de réduire le conflit intérieur ou relationnel.

Instructions pour le psychothérapeute :

- Aider le patient à identifier ses croyances rigides en lui demandant de les verbaliser.
- Utiliser le **recadrage cognitif** en posant des questions pour amener le patient à envisager des alternatives plus souples et moins rigides.
- Encourager le patient à explorer l'impact de ces croyances sur ses relations personnelles et professionnelles.

Instructions pour l'observateur :

- Observer comment le psychothérapeute utilise le recadrage cognitif pour amener le patient à reconsidérer ses croyances.
- Noter les changements dans l'attitude du patient lorsqu'il est confronté à ces nouvelles perspectives.

Critères d'évaluation :

- **Psychothérapeute :** Capacité à identifier les croyances rigides et à introduire un recadrage cognitif de manière non confrontante.
- **Patient :** Capacité à reconnaître la rigidité de ses croyances et à s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

- **Observateur** : Pertinence des observations sur l'évolution de l'état du Moi « Parent normatif » et l'efficacité du recadrage.
-

Exercice 3 : L'état du Moi dissocié

Objectif : Stabiliser et intégrer un état du Moi dissocié à travers des techniques d'ancrage et d'hypnose légère. **Durée totale :** 45 minutes (3 x 15 minutes).

Scénario :

Le patient présente un état dissocié, se sentant émotionnellement détaché et « déconnecté » suite à un événement traumatique complexe. Il a des moments de confusion et une perte de contact avec ses émotions.

Explications des techniques :

- **Ancrage :** Cette technique consiste à aider le patient à se reconnecter à son corps et à son environnement immédiat pour retrouver un sentiment de sécurité dans le présent. Cela peut se faire par des exercices de respiration profonde, des gestes simples (toucher un objet, sentir une texture) ou la visualisation d'un lieu sûr.
- **Hypnose légère :** C'est une forme d'hypnose qui ne plonge pas profondément le patient dans un état de transe, mais qui permet une relaxation légère et une concentration accrue sur ses sensations. Elle peut être utilisée pour inviter le patient à se reconnecter à ses émotions et à se stabiliser. Par exemple, le thérapeute pourrait dire : « Je t'invite à te détendre, à respirer profondément et à imaginer un lieu où tu te sens en sécurité. Concentre-toi sur ce lieu et laisse-toi simplement ressentir la sécurité. »

Instructions pour le psychothérapeute :

- Utiliser des techniques d'**ancrage** pour aider le patient à se reconnecter à l'instant présent, en utilisant la respiration ou la visualisation d'un lieu sûr.
- Introduire l'**hypnose légère** pour faciliter la stabilisation émotionnelle du patient.
- Encourager le patient à accepter et réintégrer son état dissocié dans son Moi global.

Instructions pour l'observateur :

- Observer comment le psychothérapeute stabilise le patient à travers des techniques d'ancrage et d'hypnose légère.
- Noter les signes de réintégration ou de stabilisation émotionnelle chez le patient.

Critères d'évaluation :

- **Psychothérapeute :** Capacité à utiliser les techniques d'ancrage et d'hypnose légère pour stabiliser l'état dissocié du patient.

- **Patient** : Capacité à s'ancrer dans le présent et à reconnaître les émotions dissociées.
 - **Observateur** : Qualité des observations sur l'évolution de l'état dissocié et l'efficacité des techniques employées.
-