

■ QUESTIONS & RÉPONSES CLINIQUES ■

Conteneur

Katy Murray

Les Questions & Réponses Cliniques sont une rubrique régulière de la revue. Des cliniciens chevronnés y répondent à la question posée par un lecteur face à une difficulté clinique. Dans ce numéro, la réponse vient de Katy Murray, travailleur social en libéral et superviseur accrédité EMDRIA à Olympia, Washington. Les lecteurs peuvent adresser leurs questions à journal@emdria.org.

Question : *Existe-t-il un script pour enseigner la technique du “conteneur” à ses clients ? Quand et comment l'utiliser ?*

REPONSE :

L'état de stress post-traumatique (ESPT) peut être conçu comme un trouble du présent. Du matériel traumatique, incluant des croyances, des émotions, des sensations, des perceptions, des envies irrépressibles et des images du traumatisme stocké font intrusion dans le présent ; le client confond l'expérience déclenchée avec la réalité de ce qui se passe dans le présent. Le modèle de traitement adaptatif de l'information (TAI) (Shapiro, 2001) formule l'hypothèse selon laquelle de nombreux problèmes et diagnostics sont alimentés par des facteurs contributifs expérientiels stockés de manière inadaptée et impliquent le fait de vivre le passé dans le présent. Si un client a la capacité de “ranger” ou de “mettre de côté” certains souvenirs, pensées, inquiétudes, envies et désirs perturbants, alors il peut fonctionner plus pleinement dans le présent plutôt

que de laisser son attention être happée par le passé ou par l'avenir. L'utilisation d'une ressource conteneur peut permettre aux clients d'acquérir cette capacité. Le conteneur peut être introduit au début de la thérapie, pendant la phase de préparation – la Phase 2 dans l'approche EMDR – avec l'exercice du lieu sûr/calme. Comme le lieu sûr/calme, le conteneur remplit quatre fonctions : (a) il améliore la stabilité et la tolérance des affects chez le client ; (b) il apporte des informations aidant à déterminer si le client est apte à effectuer l'évaluation (Phase 3) et le traitement du trauma (Phases 4-6) de manière sûre ; (c) il est utile pour clore des séances incomplètes de traitement de traumas (Phase 7) ; et (d) il offre au client un moyen de gérer la perturbation éprouvée entre les séances. La technique du conteneur est enseignée non pas pour éviter les choses mais pour les mettre de côté en les sauvegardant, sachant qu'elles seront disponibles quand le client sera prêt à aborder, guérir ou résoudre l'expérience ou la préoccupation en question. L'utilisation efficace de conteneurs permet au client d'accroître sa capacité à tourner son attention pleinement vers les expériences présentes,

This article originally appeared as Murray, K. (2011). Clinical Q & A: Container. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(1), 29-32. French translation by Jenny Ann Rydberg.

plutôt que d'être distrait ou submergé par des expériences ou des préoccupations qu'il n'est pas, pour une quelconque raison, capable d'aborder immédiatement. En ayant la capacité de mettre de côté des pensées, émotions, souvenirs et préoccupations pénibles, le client ose davantage aborder les expériences traumatiques, sachant qu'il est possible de se focaliser sur des souvenirs puis de les contenir si nécessaire. Lorsque l'identification et le traitement des souvenirs traumatiques ont lieu, le thérapeute peut guider le client dans l'utilisation du conteneur à la fin de la séance afin de l'aider à se sentir plus ancré et présent avant de partir.

J'ai écrit un script à suivre pour développer la ressource du conteneur chez les clients. Il est influencé par ce que j'ai appris de Martin Rossman et de David Bresler (1989 ; Rossman, 2000), mais aussi par les travaux de Ginger Gilson et de Sandra Kaplan (2000), de Roy Kiessling (2002), de John Omaha (2004) et de Landry Wildwind (1999). Beaucoup d'autres praticiens EMDR et non EMDR ont créé des scripts pour apprendre aux clients à contenir le matériel perturbant.

J'inclus dans le développement de cette ressource avec le client les processus de la prévoyance, de la prise de conscience et de la rétrospection décrits par Bresler et Rossman (1989) : la prévoyance implique de discuter avec le client du but de l'exercice d'une manière qui soit pertinente pour lui et qui établisse l'intention du travail à accomplir. La prise de conscience implique le recours à l'imagerie pour permettre à la ressource de se développer, de se déployer et de s'approfondir. La rétrospective comprend le recueil de ce qui s'est produit dans l'imagerie et l'anticipation de son utilité dans la vie quotidienne du client.

Prévoyance

1. **Décrivez les raisons d'être et les fonctions d'un conteneur en employant un langage et des métaphores qui soient aidants pour le client et en les reliant à des situations précises dans lesquelles le conteneur pourrait constituer une ressource utile.**

Les descriptions peuvent inclure les éléments suivants :

- **Métaphore de l'ordinateur** : Lorsque trop de fichiers et de programmes sont ouverts en même temps sur l'ordinateur, cela interfère avec le fonctionnement optimal de chaque logiciel et l'ordinateur gèle. Quand trop de choses sont présentes dans notre conscience, cela peut interférer avec notre capacité à réagir efficacement et de manière optimale avec

les situations actuelles ; cela peut également engendrer diverses réactions telles que la dissociation, l'envahissement ou le recours irréflecti à des conduites compulsives.

- **Prière de la sérénité** : Le conteneur dans lequel on place les difficultés actuelles correspond à une façon de mettre en pratique la partie de la prière de la sérénité qui concerne l'acceptation : "... donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer." S'il y a quelque chose dans le présent (ou dans le passé) que je ne peux pas changer, je peux le placer momentanément dans mon conteneur, sachant que quand je serai capable de le gérer efficacement, je pourrai y accéder dans l'attente d'un changement.
- **Loin des yeux, loin du cœur** : Un conteneur nous permet de conserver précieusement les choses.
- **Il y a une place pour chaque chose et chaque chose est à sa place** : L'utilisation d'un conteneur permet d'apporter de l'ordre à notre expérience désordonnée. Tout ce qui n'est pas utile ou aidant actuellement pour un fonctionnement optimal peut être mis de côté afin d'être repris plus tard.
- **S'en remettre** : Un conteneur peut constituer un endroit dans lequel nous déposons les choses lorsque "nous nous en remettons à Dieu".
- **Matières dangereuses** : Un conteneur permet de stocker nos "matières dangereuses" jusqu'à ce que nous soyons prêts à commencer le retraitement (par l'activation de notre système TAI) qui transforme finalement l'expérience toxique en quelque chose d'inerte. Le conteneur conserve en toute sécurité les matières dangereuses de nos vies afin qu'elles ne nous nuisent pas.

Prise de conscience

2. **Construisez la ressource du conteneur dans la conversation (yeux ouverts ou fermés).**

Dans le script, "..." indique des pauses destinées à offrir à votre client le temps nécessaire pour que les images se forment ; parfois vous attendrez une réponse.

J'aimerais que vous imaginiez un conteneur qui soit solide, sûr et assez grand pour contenir tout ce qui est troublant ou perturbant. Il devrait être bien conçu, pouvant se fermer complètement et se verrouiller si nécessaire. Alors que je commence à le décrire, une image vous est peut-être déjà venue à l'esprit... Alors remarquez simplement de quoi il s'agit, en vérifiant qu'il est assez grand... et

assez solide... et qu'il peut se fermer de manière étanche... Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? ...

Notez la réponse de votre client et demandez des détails. Notez la couleur, la taille, la forme, le type de fermeture et le verrouillage. Assurez-vous de noter tous les détails afin de pouvoir vous en servir.

Continuez simplement à remarquer votre _____ (nom du conteneur). Remarquez comment il se ferme, et si vous le voulez, vous pouvez tester la fiabilité de sa fermeture... Vous l'avez ?

Bien que ce ne soit pas essentiel, vous pourriez choisir d'ajouter 4-6 séries lentes de SBA (stimulation bilatérale alternée) pour renforcer les associations du client à propos du conteneur ; mais **arrêtez immédiatement** si cela n'est pas aidant. **N'utilisez pas les SBA à partir du moment où vous commencez à placer des choses dans le conteneur car cela pourrait activer le matériel perturbant que vous tentez de contenir.**

3. Renforcez le conteneur par l'imagerie (surtout si les yeux étaient ouverts pendant l'étape 2).

J'aimerais que vous permettiez à ce conteneur de devenir efficace pour vous. Cela pourrait être plus facile en fermant les yeux... Prenez le temps d'être confortable... Faites venir cette image de votre _____ (nommez le conteneur et décrivez en les détails en employant les termes du client). Vous l'avez ? ...

Si nécessaire, renforcez l'imagerie du client en encourageant une observation plus fine. Avec curiosité, interrogez sur les détails, invitant à formuler une description complète, les yeux fermés. Ceci renforce la ressource.

4. Remplissez le conteneur par l'imagerie.

Alors, commençons à utiliser votre conteneur. J'aimerais que vous y laissiez entrer toute chose perturbante ou troublante. Vous êtes peut-être au courant de certaines choses que vous y placez... mais il peut aussi y avoir des choses que vous ignorez. En fait, vous n'avez même pas besoin de savoir ce qui y entre... certains trouvent d'ailleurs que c'est mieux de ne pas regarder ce qui y entre... laissez simplement les choses s'y placer... laissez-les s'y placer... toutes les choses perturbantes... Vous n'avez pas besoin d'accorder votre attention à ces choses... Vous pouvez les mettre de côté pour le moment... sachant qu'elles seront disponibles plus tard, quand vous serez prêt à les gérer

efficacement... Alors laissez simplement les choses s'y placer... en prenant tout le temps dont vous avez besoin... et quand vous y aurez laissé entrer autant de choses que vous le voulez, signalez-le moi en levant le doigt... Mais sans vous presser... prenez tout le temps qu'il vous faut...

Si le client a besoin de plus de temps :

Permettez simplement aux choses de s'y placer...

5. Fermez le conteneur par l'imagerie.

Lorsque le client lève le doigt pour signaler qu'il a rempli son conteneur autant qu'il le souhaitait, invitez-le à imaginer que le conteneur se referme. Employez les termes du client :

Bien, maintenant remarquez ce _____ (utilisez la description de la fermeture donnée par le client) et voyez-le simplement, ressentez qu'il se ferme bien... Vous l'avez ?... Bien... Quand vous êtes prêt, devenez davantage conscient de votre respiration, des sensations de votre corps... et permettez-vous tranquillement... doucement... de revenir ici dans cette pièce et ouvrez les yeux.

Lorsque les yeux du client sont ouverts :

Bien, prenez une respiration profonde, expirez pleinement... Comment était-ce ?... Quelle différence remarquez-vous dans ce que vous ressentez ?... Que remarquez-vous dans votre corps ? ...

6. Testez le conteneur par l'imagerie.

J'aimerais que vous puissiez utiliser le conteneur quand vous en aurez besoin... que ce soit à la fin d'une séance après avoir parlé de choses difficiles ou dans votre vie quotidienne quand un souvenir du passé, une envie irrésistible, une impulsion ou une préoccupation concernant l'avenir interfère avec votre capacité de fonctionner efficacement dans le présent. Pour le tester, j'aimerais que vous en sortiez quelque chose puisque vous le replaciez dans le conteneur. Dans un instant, je vais vous demander de sortir un problème ou un souvenir légèrement gênant de votre conteneur. Mais pas tout de suite ; d'abord j'aimerais savoir ce que vous comptez en sortir. Quel serait un souvenir ou un souci légèrement troublant que vous pourriez en sortir pour effectuer ce petit test ?

Découvrez ce dont il s'agit et vérifiez que c'est approprié pour un premier test. S'il s'agit de quelque chose de trop important, suggérez de choisir un souci plus petit. Connaissant votre client,

vous pouvez avoir une idée de ce qui constituerait un objet approprié pour cet essai. Lorsqu'une perturbation, un problème ou un souvenir légèrement perturbant a été identifié, guidez le client :

J'aimerais que vous fermiez les yeux à nouveau... Faites venir cette image de votre _____ (nom du conteneur et, si nécessaire, décrivez-le pour qu'il devienne plus vif et réel pour le client)... Vous l'avez ? Bien. J'aimerais que de votre propre chef, vous sortiez le _____ (nommez la perturbation, le problème ou le souvenir légèrement perturbant) du conteneur... et faites le moi savoir en levant le doigt lorsque vous avez le sentiment qu'il est là au centre de votre attention...

Lorsque le client signale qu'il est prêt :

Maintenant, avec cela au centre de votre attention, remarquez tout changement que vous ressentez dans vos émotions... ou dans votre corps... et dites-moi ce que vous remarquez.

Il est important d'interroger votre client sur tout changement au niveau de ses émotions ou de son corps. Ceci lui permet d'en être davantage conscient lui-même.

Rangeons-le pour le moment. J'aimerais que vous permettiez à ce _____ (nommez la perturbation, le problème ou le souvenir légèrement perturbant) de retourner dans votre conteneur. Vous n'avez pas besoin de regarder pendant qu'il y retourne... prenez tout le temps dont vous avez besoin... permettez-lui de retourner dans le conteneur. Faites-moi signe quand il y est...

Quand votre client a signalé qu'il était prêt :

Bien... Et notez simplement comment vous vous sentez maintenant... et quelles sont les sensations dans votre corps. Et laissez cette image de votre conteneur devenir progressivement plus floue... En respirant confortablement et aisément.... revenez dans cette pièce et ouvrez les yeux.

Quand votre client a ouvert les yeux :

Prenez une respiration profonde, expirez pleinement... Bien. Comment était-ce ? ... Que remarquez-vous de différent dans vos émotions ? ... Dans votre corps ?

Rétrospective

7. Appliquez le conteneur à la vie quotidienne.

Faites le débriefing de l'expérience et invitez votre client à utiliser cette ressource entre les séances. Prévoyez les occasions où cette ressource pourrait

s'avérer utile, comme après un cauchemar, pendant des périodes d'insomnie, lorsque les inquiétudes sont nombreuses, en ressassant inlassablement une conversation ou une expérience gênante, en éprouvant une envie ou un désir irrésistible, en réponse à un souvenir intrusif, lorsque les pensées ou préoccupations empêchent d'être pleinement présent ou en se sentant submergé. Demandez à votre client s'il y a quelque chose qu'il pourrait vouloir employer comme rappel de ce nouvel outil.

8. Adoptez une approche de résolution de problème avec les situations problématiques.

Si le client éprouve des difficultés, invitez à développer une imagerie supplémentaire afin de rendre le conteneur plus efficace. Ceci peut comporter une valve spéciale qui permet de retirer ou d'ajouter des choses sans ouvrir complètement le conteneur (Omaha, 2004). Parfois, un gardien ou une sentinelle ou un protecteur attentif (animal, personne, esprit ou énergie) est nécessaire pour gérer le conteneur. Certains clients emploient des conteneurs multiples (Gilson & Kaplan, 2000). Votre client peut vouloir conserver le conteneur dans un endroit particulier, comme un lieu imaginaire ou même votre cabinet.

9. Respectez le conteneur.

Si vous demandez au client de placer quelque chose dans un conteneur, n'oubliez pas de lui demander de le retirer du conteneur lorsque vous aborderez le sujet ultérieurement. Quand nous ne respectons pas le conteneur, nous risquons de saper la confiance du client. Lors des prochaines séances, demandez à votre client comment il utilise la ressource et aidez-le à la développer pour l'adapter à ses besoins actuels.

10. Souvenez-vous que le conteneur constitue une ressource, pas une résolution.

Je vous encourage à développer ou à simplifier ce script pour l'adapter à votre style clinique et aux besoins de votre client, et à utiliser cette ressource lorsque la clinique le justifie. J'ai trouvé que la ressource du conteneur était particulièrement utile avec les clients qui parviennent difficilement à gérer les symptômes intrusifs de traumatismes non résolus ou qui luttent contre des sources d'inquiétude ou avec des impulsions compulsives ou addictives. J'encourage également mes clients à utiliser le conteneur pour la clôture de séances de retraitement incomplètes.

Souvenez-vous que, tout comme pour les autres interventions de la Phase 2, le recours au conteneur ne fait que produire un changement d'état utile. Même lorsque les clients éprouvent un soulagement

considérable grâce à cette ressource, nous devrions procéder avec les interventions robustes des Phases 3–8 de l'approche EMDR afin de retraiter les facteurs contributifs expérientiels, les déclencheurs présents et de développer des scénarios positifs de l'action future. En fin de compte, lorsque les souvenirs sont retraités jusqu'à une résolution adaptative, la ressource du conteneur n'est plus nécessaire pour gérer le passé.

Références

Bresler, D. E. & Rossman, M. (1989). *Interactive guided imagery certification program*. Los Angeles : Academy for Guided Imagery.

Gilson, G. & Kaplan, S. (2000). *The therapeutic interweave in EMDR: A manual for EMDR trained clinicians*. Hamden, CT : EMDR Humanitarian Assistance Programs.

Kiessling, R. (2002). *Integrating resource installation strategies into your EMDR practice*. Hamden, CT: EMDR Humanitarian Assistance Programs.

Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation*. New York : W. W. Norton.

Rossman, M. L. (2000). *Guided imagery for self-healing*. New York : Kramer/New World Library.

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures* (2^e édition). New York : Guilford Press.

Wildwind, L. (1999). *Essential experience interweaves: Deepening resource installation for personality change*. Manuscrit non publié.

Toute correspondance concernant cet article devrait être adressée à Katy Murray, 3627 Ensign Road NE, Suite B, Olympia, WA 98506, Etats-Unis. Courriel : katymurraymsw@comcast.net