



Je veux vous présenter brièvement la thérapie par le tunnel pour vous faire comprendre que je n'aurais pas utilisé une autre thérapie si elle n'avait pas été au moins aussi efficace, sinon supérieure.

J'ai cessé d'enseigner la psychologie au niveau collégial pour me consacrer entièrement à la psychothérapie quand j'ai enfin découvert la thérapie par le tunnel qui, pour moi, allait au fond des choses, ce que fait EFT, mais de façon plus rapide et efficace.

Jean Côté

La thérapie par le tunnel : théorie et pratique

Les éditions Québecor, 2003 2-7640-0702-2

Le but de cet ouvrage, destiné à des thérapeutes qualifiés, est de les initier à l'utilisation du tunnel.

Dès la première rencontre avec un client, il est possible, grâce au tunnel, de déterminer l'existence de blessures qui, la plupart du temps, sont ignorées de la personne. Cette thérapie consiste essentiellement à «nettoyer» le tunnel, c'est-à-dire à intégrer les réminiscences traumatiques qui sont à l'origine des problèmes vécus par le client. Le passé

assimilé cesse alors de nuire. Pierre Janet, chez qui on trouve le fondement théorique de cette thérapie, a écrit dans «L'État mental des hystériques» : «C'est dans cette voie, dans la recherche des procédés pour détruire les états émotifs qui persistent automatiquement, que seront faites les recherches les plus utiles pour la thérapeutique mentale.» La thérapie par le tunnel est l'un de ces «procédés». Elle appartient à l'orientation psychodynamique.

Quand une thérapie ne va nulle part, c'est dû souvent à la présence de réminiscences traumatiques dont on ne tient pas compte. L'utilisation du tunnel est alors une excellente façon de solutionner ce problème.

Dans cet ouvrage, un traumatisme s'entend de toute situation qui dépasse la capacité d'adaptation d'une personne. Il n'est donc pas limité à l'acceptation plus stricte que lui donne le DSM-IV.

Postulat de base :

Des événements pénibles et le plus souvent inconnus sont pour bien des gens à l'origine de leurs problèmes psychologiques et même physiques.

Objectif :

Retrouver ces scènes du passé et les faire revivre pour les intégrer à la personnalité.

Moyen :

Le processus de régression d'âge amorcé à partir des indices d'occultation trouvés dans le TUNNEL. On part donc de ce qui est déjà là dans le tunnel. Il n'est aucunement question d'utiliser des fantaisies dirigées, des suggestions ou autres techniques.

Fondement théorique :

La théorie de la dissociation du psychiatre français Pierre Janet aide à comprendre comment un événement traumatisant en vient à influencer à son insu le comportement d'un individu. Et cette influence n'aura de cesse tant et aussi longtemps que la personne ne l'aura pas revécu et liquidé. Janet déplorait le peu d'importance accordé par le monde médical aux facteurs psychologiques dans la maladie mentale. Tout en tenant compte des facteurs héréditaires et des maladies physiques dans l'étiologie des troubles du comportement, Janet a toujours été persuadé qu'il y avait souvent à l'origine d'un problème psychologique et même physique un événement traumatique, la plupart du temps ignoré de la personne. Et il a élaboré une théorie pour expliquer comment un événement traumatique survenu dans le passé pouvait, des années plus tard, causer les difficultés psychologiques d'un individu. À la base de la théorie, il y a la «désagrégation psychologique» ou «dissociation» qui pose l'existence d'une autre instance de la personnalité : la subconscience. La théorie de Janet s'applique à un continuum allant d'une pathologie grave à un fonctionnement presque normal et elle peut expliquer n'importe quel problème psychologique dû à une occultation, c'est-à-dire à un événement traumatique inconnu de la victime.

Son utilité :

La thérapie par le tunnel peut être également efficace pour les maladies psychosomatiques, les phobies et autres problèmes d'angoisse, la dépression, les problèmes sexuels, les problèmes liés aux relations interpersonnelles (agressivité, passivité, soumission excessive, gêne, etc.) le «mal de vivre» en général. Il peut paraître prétentieux d'affirmer que la thérapie par le tunnel est également efficace pour tous ces problèmes, mais si ces derniers sont dus à des affects occultés, la thérapie par le tunnel est un outil privilégié pour débusquer ces affects. En thérapie par le tunnel, ce n'est pas le symptôme qui est important, mais la cause : les affects occultés. Dans *L'Automatisme psychologique*, Janet écrit : « *Il faudrait passer en revue toute la pathologie mentale et peut-être même une partie importante de la pathologie physique pour montrer tous les désordres psychologiques et corporels que peut produire une pensée persistant ainsi en dehors de la conscience personnelle.* »

Une thérapie pour le présent

Dans sa vie d'aujourd'hui, quelqu'un peut être confronté à une situation à laquelle il n'arrive pas à réagir correctement. Il s'épuise même à le faire. Janet désigne ce genre de situation d'«accrochage», qu'il définit ainsi : «C'est l'épuisement que nous avons constaté chez les individus placés dans une situation trop complexe, trop difficile pour eux et dans laquelle ils se débattent indéfiniment.» Plus près de nous, Henri Laborit a qualifié cette situation d'inhibition de l'action. Et comme il a fallu aider le client victime de traumatismes à liquider son passé, de la même manière il faut aider celui qui est «accroché» dans son présent. Et la thérapie par le tunnel s'y prête à merveille. Celle-ci n'est donc pas utile uniquement pour le passé, mais aussi pour le présent. Lors de l'anamnèse, il apparaît que le client est pris dans un cul de sac : relation destructrice, emploi trop stressant, responsabilités démesurées, conflit de valeurs, etc. Grâce au tunnel, la personne en vient à voir clair dans ce qui se passe, à s'assurer de la décision à prendre et à mobiliser ses forces pour passer à l'acte. Cette démarche est généralement de courte durée.

Cette notion d'accrochage ou d'inhibition d'action est très importante en thérapie par le tunnel, laquelle peut être aussi utile pour le présent que pour le passé. Dans les deux cas, il s'agit de trouver et de vivre en fonction de sa vérité. Et la vérité, si pénible soit-elle, est toujours libératrice.

Je fais ici une parenthèse pour faire un lien entre La thérapie par le tunnel et EFT

EFT est particulièrement efficace pour éliminer une inhibition d'action. Souvent, les gens n'arrivent pas à surmonter les fausses croyances qui les empêchent de se libérer d'une situation de cul-de-sac, genre : «si je demande le divorce, ma femme va sombrer dans la dépression, pire, elle va se suicider». Ce sont ce qu'on appelle en gestalt «les attentes catastrophiques». Ce sont des croyances qu'on traite avec la «recette», pas par la discussion. Et il est étonnant de constater la transformation qui s'est opérée avec ce genre de croyance après une seule rencontre.