

# LA THÉRAPIE FAMILIALE SYSTÉMIQUE

Le premier entretien est consacré aux modalités pratiques. On y fixe le contrat thérapeutique : rythme des séances, durée et coût, les participants. L'ensemble de la famille nucléaire (parents et enfants) est toujours concerné. Parfois, les grands-parents ou d'autres proches sont conviés. Généralement, les thérapeutes travaillent à deux. L'un mène l'entretien, l'autre observe et supervise derrière un miroir sans tain, la famille en étant informée. Une caméra vidéo filme la séance. Les thérapeutes utilisent aussi différents outils spécifiques.

- **Le génogramme** est une enquête, sur trois générations minimum, qui recense les noms ; âges ; dates des naissances, mariages, séparations, divorces ; métiers ; hobbies, lieux de résidence ; maladies ; etc. des membres de la famille. Ces informations permettent de mettre à jour les processus psychiques intergénérationnels qui enferment certains membres dans des fonctions précises. Ainsi le génogramme de la famille R. a-t-il révélé au jeune Max, toxicomane, que deux de ses grands oncles étaient morts prématurément dans les tranchées de 14. Un secret de famille que l'adolescent a voulu mettre à jour à sa façon.
- **La sculpturation familiale est un "tableau vivant"**. Un des membres de la famille, tel un metteur en scène, demande aux autres d'adopter des postures. Cet exercice permet de repérer la position des uns par rapport aux autres : les meneurs, les soumis, les exclus, etc. Dans la famille T., le père se représente couché aux pieds de sa femme. Leurs rapports dominant/dominé apparaissent aux yeux de tous.
- **La phénoménologie** consiste à donner un nom d'animal ou de végétal à chacun. Jeanne T., 15 ans, appelle son père "le caméléon", parce qu'il change d'avis en fonction de son interlocuteur. Son manque d'autorité devient flagrant.
- **La mythologie familiale**. On recherche à la fois les principes implicites érigés en règle de vie (« Sois courageux », « Ne te plains jamais »...) et les croyances non dites mais partagées par tous, supposées vraies par le groupe mais jamais démontrées. Dans la famille O. par exemple, on vit, sans le savoir, avec le présupposé que « les femmes jolies sont malheureuses ». D'où, pour la fille, adolescente, des déboires amoureux et un refus de sa féminité.
- **Le "commérage"**. Il s'agit de faire parler une personne sur un membre de sa famille, en sa présence. Éric G., 19 ans, décrit une mère inquiète et intrusive. Celle-ci se croyait seulement attentionnée.
- **Le recadrage**. On demande à un membre de la famille de raconter en détail un événement – comment il l'a vécu, perçu – pour l'aider à le voir avec distance et objectivité. Ce sont les enfants X. qui racontent comment on leur a annoncé le chômage de leur père, ce qu'ils ont ressenti à cet instant, etc. Grâce à ces exercices émergent les émotions et les sentiments de chacun. On pointe la colère de l'un, l'emprise de l'autre, l'hostilité muette du troisième, etc. On met enfin des mots sur des événements importants, mais occultés ou refoulés. Cette verbalisation est

complétée par des tâches à réaliser en dehors des séances. Les enfants de Mme G., par exemple, sont invités à noter les moments où ils ont le sentiment que leur mère s'immisce trop dans leur vie intime.

La disparition du symptôme manifeste n'est pas un élément suffisant pour arrêter la cure. Le thérapeute vérifie d'abord s'il ne s'est pas déplacé sur un autre membre (Éric a arrêté de se droguer, mais sa mère est de plus en plus dépressive). Surtout, les émotions, les pensées et les actions des membres de la famille doivent être devenues plus libres, plus spontanées. Chacun tend de plus en plus à être lui-même et à pouvoir s'exprimer en tant que tel.

### **Le double-bind**

La théorie du "double-bind" – ou "double-contrainte" – est l'un des outils conceptuels majeurs des thérapeutes familiaux, dégagé par l'école de Palo Alto à partir de l'étude des familles de schizophrènes. Elle décrit un type de communication très pathogène qui emprisonne dans un nœud de messages contradictoires. Ce qui empêche toute prise de décision, favorise l'inhibition et peut mener à la folie.

**Exemple type :** une mère évite les contacts physiques avec son enfant, elle a des gestes brusques ou se contracte dès qu'elle s'occupe de lui. Comportement qui signifie l'hostilité. Mais, simultanément, elle lui témoigne verbalement une grande affection : mots d'amour, dévouement, hyperactivité éducative. Ainsi, si l'enfant se rapproche physiquement de sa mère, ce qui est dangereux pour elle, elle le punit. S'il s'éloigne, il la culpabilise et elle le punit.

Autre exemple, un homme disant à sa femme : « Sois spontanée ! » Une injonction impossible, car la spontanéité, par définition, ça ne se commande pas.

### **A découvrir**

Apparue aux États-Unis, la thérapie familiale s'est appuyée sur diverses disciplines : sociologie, biologie, psychanalyse, etc. Gregory Bateson, zoologiste et anthropologue, a ouvert la voie à l'école de Palo Alto, fondée en 1959, où il a commencé par étudier la schizophrénie avec des psychiatres comme **Erickson** ou **Paul Watzlawick**. Ils développèrent ensuite une approche de la famille comme système et mirent l'accent sur les phénomènes de communication. Le véritable pionnier de la thérapie familiale "sur le terrain" est **Nathan Ackerman**, pédopsychiatre et psychanalyste, qui, en observant dans les années 30 des familles touchées par la crise économique, a perçu l'importance des facteurs sociaux et familiaux aussi bien qu'individuels. En France, les premiers centres de thérapie familiale n'ont ouvert qu'à partir de 1980.