

La thérapie familiale et la thérapie de couple

Qu'est ce qu'une thérapie familiale ?

L'indication est la souffrance d'une famille. Cette souffrance est souvent liée à une modification de la composition de la famille ou sa réorganisation (naissance, deuil, divorce, départ d'un enfant, départ à la retraite), parfois à des relations conflictuelles et parfois au comportement de l'un de ses membres (ex : consommation de drogue, conduite suicidaire, anorexie, troubles du comportement, agressivité, violence...) Il est essentiel de ne pas rester dans cette souffrance familiale. Vous pouvez demander de l'aide.

Qu'est ce qu'une thérapie de couple ?

C'est difficile aujourd'hui de rester une famille parce que les couples ont du mal à durer... La plupart des conjoints ne savent pas qu'une famille et un couple oscillent entre crises et équilibres. Apprenez à résoudre les crises et à trouver votre équilibre.

Les relations que nous connaissons avec nos parents et notre fratrie, influencent nos relations avec notre conjoint(e).

Parfois, les conflits avec nos parents ne sont pas réglés et interfèrent dans notre relation de couple.

Peut-on soigner son couple pour éviter la séparation ? Oui, il faut au moins essayer.

Peut-on rester des parents attentifs aux enfants même en étant séparés ? Oui, nous en avons la responsabilité.

Il faut en parler, vous pouvez vous faire aider...

Quel est l'objectif d'une thérapie familiale ?

C'est de permettre à l'ensemble des membres de la famille de retrouver un fonctionnement acceptable par tous. Rétablir le dialogue parents/enfant(s).

Le thérapeute familial crée un contexte favorable au changement, afin que la famille trouve ses propres solutions.

Pour se faire, les membres de la famille qui se sentent concernés par le problème sont réunis lors des consultations en présence d'un ou deux thérapeutes.

Quel est l'objectif d'une thérapie de couple ?

C'est de permettre à un couple d'apprendre à gérer ses conflits.

Comprendre les enjeux en interaction avec ses conflits.

Dépasser la crise pour avancer ensemble.

Se séparer en restant responsables ensemble de ses enfants.

Crises, conflits, apprenez à les gérer

Lorsqu'une famille vient consulter en thérapie, c'est en général parce qu'un de ses membres est en souffrance. Ce peut être une maman dépressive, une jeune fille anorexique, le petit dernier en difficultés scolaires, un conjoint dont le chômage se prolonge indéfiniment, l'adolescent en conquête de son autonomie, un père désemparé lorsque son enfant devenu grand quitte la maison, un parent âgé qu'il faut prendre en charge, etc.

Nous sommes tous le reflet des différents systèmes dont nous faisons partie : familial, professionnel, social, etc. De tous ces milieux, la famille est sans doute le plus marquant. Nous transportons avec nous des valeurs, des émotions et des comportements véhiculés par notre famille et ceci depuis plusieurs générations.

La personne porteuse du symptôme est appelée le patient désigné. C'est elle qui constitue le problème pour la famille. Le patient désigné focalise suffisamment l'attention sur lui pour faire croire à son entourage et aux thérapeutes qu'il est « le problème ». Pourtant le symptôme est utile, il apparaît comme la solution la plus adaptée possible trouvée par la famille pour continuer à fonctionner. Le symptôme vient dire quelque chose sur la manière dont se déroulent les interactions entre les membres de la famille, face à la difficulté.

La thérapie systémique, considère la famille comme un système, c'est-à-dire un ensemble de personnes en interaction les unes avec les autres, organisé et structuré avec des lois internes. Imaginez un mobile suspendu au plafond de votre salon. Le petit souffle d'air qui atteint un des éléments fait bouger l'ensemble du mobile. Le mobile, bien que constitué de pièces différentes, réagit comme un « tout », car chaque pièce de la structure aérienne est liée à une ou plusieurs autres.

L'objectif de la thérapie systémique consiste à dégager les règles de fonctionnement des interactions : comment s'organisent les relations ? Quels sont les rôles des uns et des autres ? Leur influence réciproque ? Quelle est la force ou la fragilité des liens de dépendance et d'appartenance ? Quelles est l'ampleur des phénomènes de répétition à travers les générations ? Comment se jouent les rapports de loyauté à sa famille d'origine ? Comment fonctionnent les réajustements ? Quels sont les scénarii de conflits et la manière de les gérer ?

Une autre lecture de la réalité.

Il s'agit pour moi de vous aider ou d'aider votre famille à avoir une vision différente de vos difficultés, de construire avec vous une autre lecture de la réalité qui vous permette d'envisager des issues nouvelles. En même temps, je dois être attentive à ne pas imposer ma propre construction de la réalité (mes mythes, mes valeurs personnelles...) mais,

bien au contraire, à m'ajuster à la votre ou à celle de la famille.

La valeur positive du symptôme est mise en avant

Le symptôme n'est pas seulement l'expression d'une souffrance. Il est également « utile » car il est souvent votre premier recours en situation de crise.

Vos compétences ou celles de votre famille sont recherchées et valorisées.
Je sais que vous avez des ressources pour trouver une solution mais que vous avez besoin d'aide dans ce cheminement.

Définir des objectifs

Il est essentiel pour moi de définir avec vous les objectifs à atteindre. Vous êtes un associé à part entière de la thérapie.

Une relation égalitaire

Je refuse les rôles stéréotypés du genre « le patient qui souffre et qui questionne – le thérapeute qui répond et résout ». La thérapie est un partenariat !

La thérapie de couple a des points communs avec la thérapie familiale

Lorsqu'un couple vient consulter un thérapeute, c'est souvent parce que les conjoints vivent une crise ou un conflit qui leur gâche la vie... Ce peuvent être des reproches qui reviennent de manière récurrente, une jalousie dévorante de l'un ou de l'autre, une tromperie...

C'est difficile de vivre ensemble malgré les sentiments. Parfois il y a une usure du couple, une belle mère envahissante, des enfants qui prennent toute la place, une maman qui ne sait plus retrouver son envie d'être une femme, une inversion des rôles...

L'objectif de la thérapie c'est en premier lieu de prendre du temps pour en parler, du temps à deux avec un tiers. Celui-ci permet que la parole circule de nouveau. Il permet de trouver des solutions auxquelles le couple enfermé dans son fonctionnement n'a pas eu accès. Il permet un nouvel éclairage de la situation. Venir en parler, c'est aussi mettre un terme à l'escalade. Il y a deux grandes catégories de relations : les relations symétriques et les relations complémentaires. On peut dire qu'il s'agit de relations fondées soit sur l'égalité, soit sur la différence. Dans le premier cas, les partenaires ont tendance à adopter un comportement en miroir, dans le second cas, le comportement de l'un des partenaires complète celui de l'autre. Certains couples fonctionnent en symétrie et l'escalade ne permet pas d'avancer. La présence du thérapeute permet de casser cette symétrie et de retrouver un dialogue.

Venir consulter, évite dans la plupart des cas une séparation, la thérapie peut-être très courte, quelques séances ou plus longues si le couple en éprouve le besoin.

On définit ensemble les objectifs à atteindre.

Charte des patients

CHARTE MONDIALE du World Council for Psychotherapy (WCP) POUR LES PERSONNES EN PSYCHOTHÉRAPIE

1. Droit à la dignité et au respect

Quelle que soit sa demande ou son état psychique, la personne en psychothérapie a droit au respect, à la dignité et à l'intégrité de sa personne physique et mentale, sans discrimination d'aucune sorte.

2. Droit au libre choix

La personne en psychothérapie a le droit de choisir librement sa méthode et son psychothérapeute et de modifier ce choix, s'il l'estime nécessaire.

3. Droit à l'information

La personne en psychothérapie a le droit de connaître la (ou les) méthode(s) employée(s) par le psychothérapeute, ainsi que sa qualification, sa formation et son affiliation professionnelle.

4. Conditions de la thérapie

Les conditions de la thérapie doivent être précisées avant tout engagement : les modalités (verbale, émotionnelle, corporelle...), la durée et la fréquence des séances, la durée présumée du traitement et ses conditions de prolongation ou d'arrêt, le coût financier (honoraires, prise en charge éventuelle, conditions d'assurance, règlement des séances manquées).

5. Droit à la confidentialité

Le psychothérapeute doit s'engager, auprès de la personne en thérapie, au secret professionnel absolu, concernant tout ce qui lui est confié au cours de la thérapie. Cette confidentialité est une condition indispensable à la relation thérapeutique. Elle est limitée par les dispositions légales en vigueur.

6. Engagement déontologique du psychothérapeute

Le praticien est tenu de respecter le code de déontologie de son organisme professionnel de référence. Ce code est communiqué sur simple demande. Le psychothérapeute est dans l'obligation d'assumer ses responsabilités : il doit s'engager à ne pas utiliser la confiance établie à des fins de manipulation politique, sectaire ou personnelle (dépendance émotionnelle, intérêts économiques, relations sexuelles...).

7. Procédure de doléance

En cas de plainte ou de réclamation, la personne en psychothérapie peut s'adresser à des organismes professionnels de recours ou à la Justice.

La périodicité des rencontres pour une thérapie familiale ou pour une thérapie de couple est d'une à deux séances par mois. On détermine ensemble le nombre de séances. Parfois une séance suffit. Toute rencontre avec un psychothérapeute ne signifie pas psychothérapie au long cours.

Un soutien ponctuel peut être une aide précieuse dans un moment difficile. Une séance est un moment « rien que pour vous » qui peut vous donner le regain d'énergie dont vous avez besoin à ce moment-là.

Par ailleurs, il m'est difficile de vous indiquer la durée d'une thérapie ; tout dépend de l'objectif que vous souhaitez atteindre et de ce que vous attendez de la thérapie. Nous saurons, vous et moi, le moment où il faudra arrêter nos rencontres. Une séance prend la forme d'un échange verbal face à face.

L'accueil de toute la famille, dans un même espace thérapeutique, permet d'avancer ensemble, collectivement, sur la voie du changement. Lorsqu'un membre de la famille présente un symptôme, c'est toute la famille qui souffre de la situation.

Le « porteur du symptôme » focalise l'attention des autres. Le principe de la thérapie familiale est de comprendre comment sa souffrance est rejetée ou amplifiée, et plus globalement comment elle est vécue par la famille. Elle permet à chaque membre de se dégager d'une atmosphère trop tendue ou dépressive. Les principes de la thérapie systémique ne sont pas centrés sur « pourquoi nous en sommes arrivés là ? » mais sur « comment ça se passe entre nous ? » et « comment ça pourrait se passer mieux ? ».