

ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES

Le thérapeute tente de remettre de la fluidité dans les relations familiales à travers une articulation de la gestalt thérapie et de l'approche systémique.

1ere séance d'une thérapie familiale

Lors de la 1ère séance, le thérapeute accueille une famille porteuse d'une manifestation symptomatique. Il observe qui parle et la place choisie par les membres. Il demande ce qui a provoqué la crise et pourquoi engager une thérapie maintenant. Il doit faire alliance avec chacun des membres : « vous traversez ensemble une période douloureuse. »

Il s'interroge sur la fonction utile du symptôme de l'un par exemple. Pour alléger les difficultés, il faudra assouplir la structure qui le maintient, à savoir la problématique non consciente. Sinon un nouveau symptôme apparaîtra. La crise familiale est une expérience émotionnelle qui permet un remaniement des places et des attentes.

Un cadre spécifique

La thérapie familiale présente des règles communes à la thérapie individuelle : confidentialité, responsabilité, non passage à l'acte violent ou sexuel. D'autres sont spécifiques comme la durée de séance (entre 1h15 et 2h) ou la fréquence des séances, à définir au cas par cas.

Les modalités de paiement sont à observer : qui paye quoi, pour qui ? Y a-t-il une dissymétrie (choisie ou tacite) ? Une séance annulée à moins de 48h est due.

Pas de séance si l'un des membres est absent (un peu rude parfois ?)

Le nombre de séances est variable selon les situations mais limité : 10 séances sont suffisantes pour soutenir une famille sans crise aiguë. 15 à 20 séances sont souvent nécessaires pour des familles à transactions violentes ou aux prises avec des angoisses existentielles. La thérapie s'arrêtera d'un commun accord, sur 2 séances.

Sociologie des familles en thérapie

Les difficultés peuvent être variées et dépendent de l'âge, des milieux sociaux, religieux, culturels : problèmes affectifs, financiers, juridiques, de fidélité, d'enfantement ou des conflits familiaux comme autour d'une famille recomposée.

Certaines familles souhaitent juste traiter un déséquilibre ponctuel. Une fois cette crise dépassée, un désir de changement apparaît sur un autre thème comme la famille élargie, les amis, les loisirs, la vie professionnelle, le temps, l'argent.

Un thème fréquemment travaillé est par exemple le passage du couple conjugal à la dyade parentale. Ou l'arrivée d'un nouvel enfant. Ils peinent à maintenir le couple conjugal dans cette nouvelle configuration familiale. Comment développer cette fonction parentale alors que le système familial tente de maintenir son homéostasie ?

Le thérapeute les aide à se différencier, à rendre conscients les sujets sous-jacents, comme leurs processus de décision. « *Qui décide pour qui ? Qui est responsable de quoi ? Comment se répartissent les tâches ? Quelles sont les stratégies de conflit ou de réconciliation ? Quels changements de besoins, de rythme et de désirs, depuis la venue des enfants ?* ».

Le thérapeute fait émerger une **demande commune explicite** : « *Comment retrouver de la proximité émotionnelle, tout en restaurant le dialogue ?* » Il la différenciera par la suite d'une **demande implicite** : « *Comment réguler les désirs de chacun et les enjeux de pouvoir dans la famille ?* »

Du symptôme à la demande – de la demande à la problématique

La thérapie familiale n'est pas une technique de résolution de problème, encore moins du symptôme apparent. La famille attire l'attention sur un symptôme qui semble un ajustement créateur ou conservateur. Cette manifestation peut devenir un levier de changement. « *Vous êtes devenus une famille fonctionnelle, sans intimité ni communication. En quoi cela vous est-il nécessaire ?* ».

Le symptôme précède la demande qui invite à la transformation. La demande consciente est à distinguer de la problématique de fond implicite, mise en lumière derrière le symptôme explicite. Il s'agit de déceler les jeux de pouvoir, les craintes, les espérances ou les enjeux de frontière qui circulent. Et en arrière-plan, quels traumatismes ou peurs sont à l'œuvre dans la famille ?

Un symptôme se déclenche pour remettre du mouvement. Le thérapeute fait un pas de côté par rapport à la demande explicite : « *Quoi d'autre en ce moment dans votre famille ?* » Il doit chercher ailleurs la problématique qui génère la souffrance. « *Regardons comment la situation favorise engagement, désertion, présence et absence ?* » Cela ouvre à des thématiques sous-jacentes : « *Quels sont les tiers qui pèsent sur votre famille ?* » (*travail, loisirs, amis, famille d'origine ou recomposée*).

La thérapie peut parfois aider à séparer la famille, sans trop de blessures pour les adultes et les enfants. Mais quand la thérapie permet d'oser la nouveauté ensemble, alors la famille va pouvoir se réinventer.

Rôle et posture du Thérapeute familial

Plusieurs approches se sont développées pour répondre aux familles en situation de crise. Le maillage entre Gestalt et Systémie est pertinent.

Ces deux approches ne se focalisent ni sur le symptôme, ni sur celui qui le porte, mais sur les problématiques qui les sous-tendent. Elles déterminent ce qui va rendre la relation fluide et évolutive.

La posture gestaltiste avec les familles

La simple présence du thérapeute produit du neuf. Il impacte la famille avec tout son être. Il met ses résonances au service des membres de la famille. Il partage ses observations phénoménologiques : « *Je me sens agrippée par votre regard, madame. Et vous monsieur, vous regardez le sol. Est-ce que vous pourriez vous adresser l'un et l'autre à vos 2 enfants, tellement en quête de vos regards ?* ».

Il est attentif aux sensations corporelles, manifestations émotionnelles dans l'ici et maintenant, et aux faits extérieurs ou antérieurs. Il favorise les échanges, pointe les évitements de contact, les refuges dans le passé ou l'irresponsabilité : " *Que décidez-vous pour votre famille, tout en gardant chacun votre identité ?* ".

La reconstruction passe par un réaménagement du connu. Nommer l'ambivalence entre désir et peur du changement : " *j'observe que votre famille reste figée. Quel risque pourrait produire la nouveauté ?* »

Le thérapeute gestaltiste repère par quels mécanismes chacun met du mouvement dans ses modes de régulation de contact :

- **Confluence** : faire tout en famille. Répondre à la place d'un autre.
- **Projection** : projeter sur les membres de la famille son vécu ou traits de personnalité. L'imaginaire, l'interprétation colore les échanges : l'autre est pris comme support de projection.
- **Déflexion** : Répondre par une question. Ironie, rire, silence.
- **Rétroflexion** : censurer sa colère et ses besoins. Pour éviter la crise, la famille étouffe du vivant derrière le non-dit. Les aider à oser le conflit.
- **Introjection** : démasquer les préjugés, s'émanciper des normes héritées de l'éducation, sortir d'un carcan social et familial pour inventer leur propre famille : « *Que souhaitez-vous garder / changer ?* »

Attentif aux phénomènes émergents, le thérapeute accueille, reflète certains ressentis. « *Cela vous fait quoi, quand votre fille parle d'étouffement et votre fils de froideur dans la famille ?* »

Il observe le cycle de contact au sein de la famille et entre la famille et son environnement. Il met de la conscience sur ce que cette famille lui fait vivre. Il favorise la circulation de la parole et des affects : « *Là, vous êtes en train de vous blesser. Comment faire un petit pas vers votre adolescent ?* »

Le thérapeute peut proposer de se questionner, reformuler ou d'amplifier le langage corporel. En partant de l'éprouvé de chacun, il encourage l'expression des attentes et la co-responsabilité : « *Votre niveau de colère permet-il l'intimité avec vos enfants ?* ». Si l'un des membres de la famille peut s'émouvoir, un autre se sent vu, entendu dans son besoin. Alors la relation se transforme. « *Redevenez sensible à*

votre conjoint et vos enfants, regardez-les autrement, partagez la peine, le plaisir, la peur ». La gestalt permet de ralentir et de ressentir, en s'appuyant sur les sensations corporelles.

Vision de l'approche systémique

L'approche systémique s'intéresse aux interactions. Elle regarde la famille comme un système vivant. Elle privilégie la famille comme interlocuteur. Les interventions ne s'adressent pas à l'un ou l'autre mais à l'entité famille pour créer du Nous : « *Vous êtes une famille en souffrance, qui se débat activement* ».

Elle considère la famille comme ayant ses règles de fonctionnement, son histoire spécifique, plus que plusieurs histoires individuelles. Elle observe le système familial tenter de maintenir l'homéostasie en fonction des fluctuations de son environnement, la place des enfants ou de la famille élargie. Elle inclut les biographies, génogramme, le transgénérationnel dans ce qui peut se rejouer au sein de la famille, en ce moment.

Selon l'école de Palo Alto, un système se forme, des éléments interagissent. La Systémie rejoint la posture gestaltiste quand le thérapeute devient partie prenante de la situation qu'il observe. En séance, le système est constitué du thérapeute et de la famille. Tout élément du système impacte l'ensemble. « *Me prenez-vous à témoin contre votre fille aînée ?* »

La systémie propose par exemple d'amplifier le symptôme pour amener un changement ou externaliser le problème en lui donnant un nom, un espace.

Quand la Systémie féconde la Gestalt

La famille est une entité pour la Systémie et un organisme en terme gestaltiste. L'articulation de ces approches offre une puissance d'intervention. Une posture intégrative du thérapeute familial pourrait se décliner ainsi :

- S'appuyer sur les compétences du système familial.

- Porter attention à ce qui apparaît d'instant en instant.
- Revenir à la demande commune sans focus sur le symptôme.
- Noter la singularité corporelle, cognitive, affective de chacun.
- S'appuyer sur l'expérience immédiate, les sensations.
- Interroger les interactions, ressentis entre les membres et avec lui.
- Explorer leurs enjeux de place, de rôle, de territoire.
- Identifier les tentatives de prise de parti, d'alliance des membres.
- Savoir se retirer pour les mettre au travail, se démunir d'un projet.

Deux approches complémentaires

Si la gestalt-thérapie donne des repères pour évaluer une qualité de contact, de présence au monde, la systémie donne des clés de lecture sur ce qui fonctionne ou ce qui est dysfonctionnel.

Au fil des séances, un regard sur le système familial éclaire les difficultés relationnelles. Des enjeux émergent : peur, besoin, attente, jeux de pouvoir ou d'engagement. « *Rompez le mur de l'indifférence, retrouvez le dialogue, bâtissez un pont pour rejoindre chaque personne de votre famille* ».

Une famille n'est pas une entité définitive et stable. Les frontières y sont flexibles et diffuses. La blessure de l'un active celle des autres. Elle peut conditionner la qualité du lien et la distance sociale ou intime. Pour éclairer les reproductions, les blessures d'enfance des parents sont à accueillir sans trop les approfondir. Les conflits de loyauté, sentiments de déception peuvent donner du sens à la crise.

Le défi est d'apaiser les modes défensifs, accéder à la co-responsabilité, la sécurité et l'authenticité. Par exemple en investiguant leurs processus relationnels. Le non-conscient influence les choix, conduit à des luttes de pouvoir, avec risque de positions autoritaires : « *Voulez-vous un apaisement familial ou chacun avoir raison ?* »

Des expérimentations créatives ou corporelles sont proposées pour fluidifier les désaccords, favoriser la communication et l'apprentissage de la nouveauté. Le thérapeute peut utiliser des outils, dont certains sont issus du modèle systémique. Une valse créative au service des familles...

Comment et quand clore la thérapie ?

La thérapie familiale éclaire la conscience sur la relation Je-Nous et en favorise l'apprentissage. Cela implique de sortir du connu, de transformer l'élan initial en une véritable décision d'aimer sa famille.

Quels critères indiquent l'arrêt possible de la thérapie ? Les membres de la famille, surtout les parents, augmentent la conscience de leurs processus relationnels. Ils passent de la confluence ou du conflit à une différenciation consentie.

Les reproches deviennent formulation de besoins à l'autre et des ajustements créateurs. « *Comment faire ensemble de la nouveauté ?* »

Pour terminer la thérapie, leur préconiser de prendre soin des contrats relationnels :

- Continuer à se défocaliser du porteur actuel du symptôme.
- Exprimer de la reconnaissance aux membres de sa famille.
- Prendre le temps de s'écouter, reformuler pour prendre des décisions.
- Organiser des temps de loisirs en famille, sans obligations.
- Mettre en place des activités ou des projets communs « *Quelle famille voulez-vous être dans 6 mois ?* ».
-

La fin de la thérapie marque l'espoir d'un renouveau, quelle que soit la nouvelle forme familiale qui émerge du processus.

L'accompagnement des familles avec un regard gestaltiste et systémique est réjouissant, complexe et bouleversant.