

# Les thérapies familiales

Certains troubles psychiatriques ou certaines difficultés psychologiques ne peuvent être traités efficacement en s'adressant à la seule personne qui en souffre. Car de tels troubles retentissent sur l'entourage familial, qui a souvent un rôle important dans leur déterminisme même. Il est donc parfois nécessaire de prendre en charge le couple ou toute la famille pour dénouer ces conflits. C'est la fonction des thérapies familiales.

Nous naissons et nous grandissons dans une famille où s'instaurent nos premiers modes de relation, essentiellement avec notre père et notre mère. Et là, se nouent des conflits psychiques qui seront à la base de tous nos troubles, que nous projeterons ensuite pendant toute la vie sur nos interlocuteurs. Non seulement sur cette famille dont nous ne sommes jamais détachés mais aussi sur notre conjoint.

## Les psychothérapies de couple

Les thérapies de couple représentent un cas particulier de ces thérapies de groupe.

### A qui s'adressent-elles ?

- A des couples où règne une insatisfaction mutuelle ou à des couples en crise, qui viennent librement consulter ;
- A des couples où s'exercent des maltraitances à enfant, et ici il s'agira d'injonctions de soins judiciaires.

### Par qui sont-elles pratiquées ?

- Soit par des conseillers conjugaux, qui sont des profanes ayant reçu une formation spécifique, et qui ont pour mission de servir de médiateurs entre les deux membres du couple. Ils font percevoir à chacun d'eux ses prises de position irrationnelles, le plus souvent inconscientes, qui aboutissent à des conflits réels dans la vie quotidienne ;
- Soit par des psychanalystes, rompus à la thérapie de groupe. Ils permettent d'obtenir une modification profonde dans le rapport entre les deux membres du couple et de restaurer une communication rompue. Ils vont également prendre en compte les aspects transgénérationnels toujours présents (tendance à projeter les conflits non résolus avec ses propres parents dans son couple actuel).

### Comment se déroulent-elles ?

Ce sont des séances d'une heure environ qui réunissent les deux membres du couple et un thérapeute, et que l'on répète une ou deux fois par mois, quelquefois plus souvent en cas de crise aiguë.

Une condition absolue : que chacun des membres du couple soit sincèrement résolu à changer, et non à vouloir que seul l'autre change.

## **Les psychothérapies familiales**

Les psychothérapies familiales s'adressent en général à des familles dont un enfant présente des troubles graves, psychotiques ou gravement névrotiques, éventuellement des troubles du comportement ou des troubles du comportement alimentaire sérieux.

Elles reposent sur le principe selon lequel un enfant perturbé fait partie d'une famille troublée elle-même dans son ensemble. Il est en quelque sorte le symptôme visible de cette famille malade.

On ne pourra donc le guérir sans aborder tous les aspects des interactions qui règlent le fonctionnement complexe du groupe familial. Il faut garder à l'esprit que tout groupe exige pour subsister une certaine stabilité, et que toucher à l'un de ses membres peut déséquilibrer les autres.

Les techniques sont le plus souvent l'une des deux suivantes :

- **Les thérapies systémiques**, nées aux USA, sont basées sur la théorie dite des "systèmes". Elles considèrent la famille comme un système, et cherchent à en rétablir l'équilibre en s'appuyant sur les théories de la communication ;
- **Les thérapies familiales psychanalytiques** utilisent les concepts psychanalytiques individuels pour comprendre la structure des conflits interpersonnels en action dans le groupe familial. Elles tiennent compte de la projection des conflits psychiques non résolus des parents sur leur enfant, qui les vit passivement. Et elles considèrent l'intervention des conflits transgénérationnels : les conflits non résolus entre les parents de l'enfant malade et leurs propres parents sont souvent projetés sur cet enfant...

## **Les questions que l'on se pose**

### **Qui doit participer ?**

Les thérapeutes ont besoin de rencontrer la totalité des membres de la famille, parents, grands-parents, frères et soeurs du patient. Au moins lors des premières séances.

Ensuite, les séances réuniront les intervenants essentiels du groupe familial

### **Combien de temps dure une séance ?**

Les séances durent une heure et demi environ. Elles ont lieu une ou deux fois par mois.

### **Comment se déroule une séance ?**

Les thérapies familiales psychanalytiques ont recours aux réunions classique, avec prise de parole des membres présents. Le thérapeute, parfois ils sont deux, dirige les débats.

Les thérapeutes systémistes utilisent le procédé des deux salles : une salle où la famille est réunie avec un thérapeute, une salle séparée de la première par une glace sans tain, où se situe un superviseur qui dialogue avec le thérapeute, pour le protéger d'une trop grande implication émotionnelle. La famille étant bien entendu informée de ce dispositif.

### **En pratique**

Les séances coûtent entre 50€ et 150 €. Selon les cas, elles peuvent être remboursées par la Sécurité sociale.

Dr Jean-Paul Relizere