

Cette thérapie mobilise toute la famille pour tenter de résoudre une tension et rétablir une bonne communication. Comment y parvient-elle ? Les réponses de la thérapeute familiale Nicole Prieur.

Qu'est-ce que la thérapie familiale ?

La thérapie familiale fonctionne sur la relation entre les membres d'une même famille. À la différence de l'approche classique, l'individu seul ne l'intéresse pas, ni son passé, ni son inconscient. Pour elle, la famille constitue une petite tribu, avec ses règles, ses codes et... ses boucs émissaires ! « Lorsqu'un individu souffre d'un trouble, il est souvent ce que nous appelons le "patient désigné". Tous se mettent inconsciemment d'accord pour le pointer comme responsable du problème. C'est une façon de se rassurer et de se dédouaner », explique la psychothérapeute Nicole Prieur. À partir du moment où l'on modifie cette dynamique, tous les participants bougent de leur place. C'est l'effet papillon, le battement d'aile qui change la face de la famille...

Pour quels troubles ?

Elle est adaptée pour les troubles suscités par un divorce, les difficultés au sein des familles recomposées, les rivalités dans la fratrie, la crise d'adolescence, ou encore la maladie, le handicap ou la mort, bref, tout événement qui vient bouleverser la famille. Elle est également efficace contre les troubles de l'attachement et les addictions de toutes sortes - drogue, jeux vidéo, nourriture...

Qui participe ?

« Les séances sont à géométrie variable, nous n'exigeons pas que tous les membres soient présents à toutes les séances. Viennent tous ceux qui se sentent concernés par l'enfant ou l'adolescent ayant déclenché le motif de consultation. Les grands-parents sont souvent des ressources précieuses, tout comme une belle-mère, une nounou très impliquée », précise la spécialiste. Le but est d'amener la famille à changer en douceur, sans la faire pour autant éclater.

Comment se déroule une séance ?

La séance dure environ une heure, toutes les trois semaines à peu près. Souvent, la famille est reçue par deux thérapeutes, l'un qui mène l'entretien, l'autre qui observe. L'avantage est qu'on s'y rend à plusieurs, personne ne se sent mis en cause en particulier. Même quand elle va mal, la famille reste un soutien, une enveloppe... Quant au patient désigné, il se voit très vite détourné de son rôle de bouc émissaire.

Un site utile

www.sftf.net : le site de la Société française de la thérapie familiale recense un grand nombre de thérapeutes dans toute la France. Pour les appeler : 01 43 38 16 98

Bernadette Costa-Prades

(c) Miodrag Gajic