



Les psychothérapies

Les thérapies familiales systémiques

Cette brochure est destinée aux patients et à leur famille,
aux médecins généralistes et spécialistes, aux psychologues,
soignants, travailleurs sociaux et aux associations.



Les thérapies familiales systémiques

Sommaire

- p2 **Qu'est-ce qu'une thérapie familiale systémique ?**
- p3 **Qui sont les thérapeutes ?**
- p3 **Les principes de la thérapie familiale systémique**
- p4 **Le déroulement d'une thérapie familiale systémique**
- p5 **Indications, contre-indications et évaluation**
- p6 **Où trouver de l'aide ?**
- p7 **Pour en savoir plus**

Qu'est-ce qu'une thérapie familiale systémique ?

La thérapie familiale systémique est une technique spécifique de psychothérapie, qui a pour but de favoriser les échanges entre les membres d'une famille.

La thérapie doit permettre aux membres d'une famille d'évoluer ensemble vers un fonctionnement plus souple, de dépasser une situation de crise, d'autoriser l'évolution individuelle de chacun des membres et de trouver de nouveaux équilibres. Cette évolution tient compte des évènements et de l'histoire de la vie du groupe.

Au cours des séances, le dialogue des membres de la famille entre eux et avec le thérapeute aide à comprendre et résoudre les problèmes ou difficultés rencontrés par la famille.

Qui sont les thérapeutes ?

Les thérapeutes familiaux sont des professionnels de santé, médecins psychiatres, psychologues, infirmiers ou travailleurs sociaux. Ils se sont formés à la pratique de la thérapie familiale systémique, dans des instituts privés, après leurs études de base. Ils exercent généralement en hôpital, en centre médico-psychologique (CMP) ou en cabinet libéral.

Quel que soit le professionnel que vous choisirez, il est toujours prudent de s'informer sur sa formation et ses compétences, et de demander l'avis de votre médecin traitant. Les associations de professionnels de la thérapie familiale, reconnues comme institutions formatrices compétentes, proposent des annuaires de leurs membres (cf. Rubrique « Où trouver de l'aide ? »)

Les principes de la thérapie familiale systémique

Les bases théoriques des thérapies familiales correspondent aux courants nommés première et deuxième cybernétiques, issus des « théories des systèmes », d'où leur nom de thérapie familiale systémique et « de la communication ». Elles se sont d'abord développées aux Etats-Unis, en Californie dans les années 1950, puis se sont enrichies des observations et réflexions des écoles européennes dans les années 1980.

Selon cette théorie, la famille est considérée comme un « système », dont les processus d'interaction et de communication peuvent dysfonctionner. Aider le patient qui va mal dans la famille, l'amener à changer, c'est aussi aider les autres membres de la famille à accepter de redéfinir leurs rôles et leurs fonctions. Ces évolutions de chacun sont nécessaires si la famille (« le système familial ») veut dépasser l'état de crise qu'elle traverse pour aller vers un équilibre plus satisfaisant.

Il est important de souligner que le thérapeute n'a pas pour rôle de recréer une famille idéale ou dans des normes pré-définies.

Le déroulement d'une thérapie familiale systémique

Le cadre de la thérapie

La thérapie se déroule dans une salle, séparée en deux espaces par une glace sans tain : un espace pour la famille et le thérapeute (ou deux thérapeutes parfois) et l'autre espace pour l'équipe de supervision, également composée de thérapeutes. Les séances sont filmées, avec l'accord des participants. L'équipe de supervision peut appeler le thérapeute à tout moment par un interphone.

Les premiers entretiens sont importants car ils permettent de définir un engagement mutuel et des objectifs entre la famille et le thérapeute.

Les personnes concernées

Le nombre de personnes nécessaires pour une thérapie familiale est variable. La présence des membres de la famille concernés par le problème qui les a amenés à prendre rendez-vous est indispensable pendant les premiers entretiens.

En fonction des séances, le thérapeute peut travailler avec les frères et sœurs seulement, les parents, ou l'ensemble de la famille où trois générations sont présentes.

Le déroulement des séances

Après environ 45 minutes, le thérapeute interromp la séance et va discuter avec l'équipe de supervision des problèmes rencontrés par la famille. Cela lui permet de partager avec ses collègues sa compréhension de la situation et de prendre du recul pour commencer à mieux analyser l'histoire familiale.

Le thérapeute fait ensuite une synthèse de la séance avec la famille et propose éventuellement des tâches ou des réflexions à effectuer pour la prochaine séance.

La durée du traitement

Les séances ont généralement lieu tous les quinze jours ou tous les mois mais le nombre de séances de thérapie familiale n'est pas fixé à l'avance. La fin d'une thérapie se décide d'un commun accord entre la famille et le thérapeute, idéalement lorsque l'on constate une amélioration durable des symptômes présents au début, ainsi que des relations familiales.

Le coût d'une thérapie familiale

Le coût financier d'une thérapie familiale varie en fonction des lieux de soins.

Dans les établissements publics, les soins sont pris en charge par la sécurité sociale.

Si la thérapie a lieu dans un organisme privé (clinique ou institut) ou en cabinet libéral, le coût d'une séance de thérapie est de 100 euros environ (mais ce chiffre n'est qu'une indication).

Indications, contre-indications et évaluation

Les indications d'une thérapie familiale ne s'inscrivent pas dans une chaîne logique « symptômes – maladie – traitement », comme dans les autres champs de la médecine. L'indication de suivre une thérapie familiale est une décision commune qui se construit avec les différents membres de la famille.

En général, les thérapies familiales peuvent être conseillées dans les situations où l'on constate que des problèmes psychiques ou de comportement, rencontrés par une (ou des) personne(s), ont aussi des conséquences sur d'autres membres de la famille.

Le psychiatre traitant ou le médecin généraliste peuvent également proposer à la famille d'un patient une thérapie familiale, afin d'élargir les ressources thérapeutiques et les chances d'amélioration des symptômes.

Dans la littérature scientifique centrée sur l'évaluation des traitements sur des groupes de patients, et limitée à la disparition du symptôme⁽¹⁾, le travail avec les familles a été évalué comme bénéfique dans le cas des troubles schizophréniques, des troubles du comportement alimentaire et de la dépendance à l'alcool.

(1) Par exemple : Antony Roth et Peter Fonagy, What's work for whom ? A critical review of psychotherapy research, New York : the Guilford Press, 1996 – Expertise collective INSERM, Psychothérapie trois approches évaluées, Paris : Editions INSERM, 2004.

Le médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut, le cas échéant, orienter vers un spécialiste ou une consultation spécialisée.

Les centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent toute sorte de psychothérapies, dans les centres médicopsychologiques (CMP). Les consultations sont prises en charge par la sécurité sociale.

Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile (annuaire France Telecom).

Les associations de thérapeutes

La Société française de thérapie familiale peut renseigner sur les psychothérapies, la formation de ses membres et les adresses des consultations publiques et privées.

Société Française de Thérapie familiale – SFTF

9, rue Edouard Locroy, 75011 Paris

Tél. **01 43 38 16 98** email : aprtf@wanadoo.fr

site web : <http://mapage.noos.fr/jcbouley/>

Les associations de patients et proches

Elles regroupent des personnes souffrant de troubles psychiques et/ou de proches. Elles proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide.

Fédération Nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPSY)

5, av du Général Bertrand, 75007 Paris tél. **01 43 64 85 42**

Fax **01 42 82 14 17** email fnapsy@yahoo.fr

site www.fnapsy.org

Union nationale des amis et familles de malades psychiques (UNAFAM)

UNAFAM National 12, Villa Compoint, 75017 Paris

Tél. **01 53 06 30 43** Fax **01 42 63 44 00**

Service Écoute famille **01 42 63 03 03**

site web : www.unafam.org email infos@unafam.org

Les psychothérapies,
Psycom75, 2007.

Choisir sa psychothérapie,
Daniel Widlöcher et al., Eds Odile Jacob, 2006.

Comment bien choisir son psy ?
Sylvie et Pierre Angel, Eds Robert Laffont, 1999

Guide de l'aide psychologique de l'enfant – de la naissance à l'adolescence,
Michel David et Jocelyne Jérémie, Eds Odile Jacob, 1999.

Le Psycom 75 est un syndicat interhospitalier qui regroupe les quatre établissements publics de santé mentale de Paris (Esquirol, Maison Blanche, Perray-Vaucluse, Sainte-Anne) et l'Association de santé mentale du 13^e arrondissement (A.S.M. 13).

Il a été créé afin de mieux faire connaître la réalité des troubles psychiques et le dispositif de soins offert par le service public.

Son budget est financé exclusivement par les établissements adhérents.

Il s'adresse aux patients et à leurs proches, aux médecins généralistes et spécialistes, aux psychologues, soignants, travailleurs sociaux et aux associations.



Psycom 75

1, rue Cabanis
75674 Paris Cedex 14
Fax : 01 45 65 89 86
www.psycom75.org/

Rédaction :

Dr Frédéric Advenier, psychiatre (EPS Ville-Évrard)

Comité de relecture :

Dr Clément Bonnet (ASM13),
Dr Gérard Bourcier (Esquirol),
Dr François Caroli (Sainte-Anne),
Mme Caroline David (UNAFAM),
Mme Claude Finkelstein (FNAPSY),
Dr Christiane Santos (Perray-Vaucluse)
et Dr Norbert Skurnik (Maison-Blanche)

Coordination éditoriale :

Aude Caria (Psycom75)

Illustration

GraphicObsession (libre de droits)