

Techniques et pratiques de la Thérapie Familiale systémique :

Introduction

Le symptôme

Recadrage

1

Intro aux techniques et pratiques systémiques

- ▶ Très **variées**,
- ▶ Cependant **cohérence théorique & méthodologique**.
- ▶ Quelques éléments clefs :
 - ▶ Elles ne visent pas à changer les individus, elles ne s'intéressent pas aux aspects intra individuelles, mais elles tentent de modifier la façon de communiquer **la façon d'être en relation (réalité de 2^e ordre, cf. recadrage)**
 - ▶ Elles prennent en compte le **contexte** et recherchent une vue d'ensemble du **système** et de **son environnement**

- ▶ Comme nous l'avons vu, une famille n'est pas seulement une somme d'individualités, elle est **un ensemble**, une entité dans laquelle circulent énergie et information.
- ▶ Les techniques systémiques intègrent une **vision dynamique du système et de son fonctionnement**
- ▶ Les pratiques systémiques ne cherchent **pas les causes**, mais interrogent **ce qui maintient le dysfonctionnement (hic et nunc)**.

- ▶ Elles ont comme but de créer une **vision alternative**, un **récit alternatif et structurant** ; cf. *Système, éthique, perspectives*, Prieur & Rey (1994) ; *Les objets flottants*, Caillé & Rey (1994) ; ...
- ▶ **Bref: En analysant le contexte et en modifiant la façon de communiquer,**
 - ➔ nous pouvons introduire un **changement**
 - au niveau du comportement et des représentations**
 - ce qui permet **un nouvel équilibre du système...**

La place du symptôme :

- Les éléments sont **liés**; un symptôme n'existe pas hors du **contexte** dans lequel il apparaît.
- Pas à n'importe quel moment de la vie familiale, certains moments sont plus propices à l'apparition d'un symptôme (cf. **cycles de vie**).
- **Recherche d'un équilibre**. Il s'agit d'un processus actif. Parfois il arrive que cet équilibre soit créé au prix d'un **symptôme**.

- ▶ Le symptôme = une **tentative de solution**, (bien que cette solution soit maladroite).
- ▶ Il indique ainsi un **dysfonctionnement** dans la structure relationnelle familiale.
- ▶ Ce **dysfonctionnement relationnel** se manifeste aussi dans la **communication familiale**.
- ▶ Nous pouvons donc travailler sur la communication familiale pour introduire un changement.
- ▶ Le symptôme sert alors comme **porte d'entrée** pour interroger la communication.

2 EXEMPLES :

➤ Famille avec deux filles âgées de 10 et 12 ans.

La fille aînée présente des symptômes psychotiques. Elle est suivie en individuel et le symptôme disparaît... A la surprise générale c'est précisément à ce moment que la cadette commence à présenter le même type de symptôme que sa sœur aînée avait présenté auparavant.

➔ UN SYMPTÔME PEUT SE DÉPLACER D'UNE PERSONNE À UNE AUTRE

➤ Monsieur analphabète

Au moment où il commence à prendre des cours de lecture avec son père, sa femme interrompt la thérapie et veut se séparer.

➔ RELATION COMPLÉMENTAIRE => LE W THÉRAPEUTIQUE N'AVAIT PAS PRIS EN COMPTE L'ASPECT RELATIONNEL

Pour aller plus loin :

- ▶ **Fonction et sens de l'alcool en tant que symptôme**

Conférence de T. SCHWAB, lors du colloque *Regards croisés sur l'alcoologie 2*, IPEC 2006

- ▶ <http://www.ipec-formation.fr/t-schwab/contributions-orales-et-conferences/colloque-sur-l-alcoologie>

- ▶ **Trajectoires de vie ou la création d'un équilibre individuel, familial ou de couple avec l'alcool. Conceptualisation d'une méthodologie d'intervention en systémie. (SCHWAB & TILLIER, 2007)**

- ▶ http://www.ipec-formation.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=81&Itemid=40

➤ **Exemple de WATZLAWICK : “Un peu moins de la même chose”.**

Un couple vient en consultation puisqu’il ne peut rien faire ou décider à cause des parents de monsieur, qui font toujours tout :

➤ Les thérapeutes concluent que les parents de monsieur veulent être des bons parents.

⇒ La solution qu’ils proposent est “ un peu moins de la même chose ”. Ils laissent faire, se renseignent gentiment de l’avancement des travaux et se forcent à lire le journal ou à regarder la télévision.

➤ Ainsi les parents peuvent rester de “bons parents” en aidant le couple (qui apparemment était “trop gâté”) à devenir des adultes.

Changement de point de vue

Nous avons déjà vu:

- ▶ Une des raisons qui fait que les difficultés persistent ou même s'aggravent
→ focalisations sur la perception de la situation (niveau phénoménologique) et/ou la façon d'agir (« tête dans le guidon »)
- ▶ Solution: construire de nouvelles significations plus bénéfiques concernant le pb.



Changement de point de vue

- ▶ Cette pratique thérapeutique vise à élaborer une **nouvelle interprétation de la réalité = remplacement d'un système de pensée non adapté par un autre cadrage plus aidant (et non plus vrai)**
 - ▶ **Problème** : construction problématique de la définition de la situation d'interaction (décodeur, réalité de 2^e ordre) → renforcement du pb.
 - ▶ **Solution** : co-construction, modifier réalité de 2^e ordre, représentation (perception) alternative des interactions = Créer une vision différente, plus constructive
→ permet possibilité d'expérimenter différemment la difficulté (changement)

Cf. 6.3-Exercice des étiquettes=recadrage



Changement de point de vue

- ▶ Stratagèmes
 - ➔ concevoir représentations alternatives de la réalité
 - ➔ modifier réactions émotionnelles, comportementales et cognitives (dont l'interprétation) jusque là dysfonctionnelles.
- ▶ Recadrage en séance (prépare prescriptions de tâches dans la même logique).

Recadrage

- ▶ « ***Ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui nous préoccupent, mais les opinions que nous avons des choses*** »

Epictète

- ▶ **Réalité de 1e ordre** → les comportements, les propriétés physiques, ...
- ▶ **Réalité de 2e ordre** → attribution d'une signification ou d'une valeur => elle est de l'ordre de l'interprétation,)
- ▶ cf. *types logiques* de Bertand RUSSEL
- ▶ **Exemple:** Sourire (réalité de 1e ordre) → perception de sympathie vs moquerie ou mépris (réalité de 2e ordre)

Nous avons déjà vu :

- ▶ La réalité n'existe pas, c'est une construction mentale
- ▶ Comme disait EINSTEIN (à Heisenberg en 1926):
 - ▶ « *Die Theorie bestimmt, was wir beobachten können* »
 - ▶ « **La théorie détermine ce que nous sommes en mesure d'observer.** »

- Voir la **bouteille à moitié pleine ou à moitié vide** → n'a rien à voir avec la bouteille en tant que telle, mais avec **l'ensemble du cadre de référence de la personne...**

- Toute psychothérapie efficace consiste en un **changement réussi de cadre de référence** (Watzlawick in: Watzlawick & Nardone, 1997)
- **Recadrage:**
 - = créer une **autre réalité** (de second ordre)
 - => **différence de point de vue sur la même situation.**

Le recadrage

- Le principe consiste à **modifier « pour un patient ou une famille son modèle de représentation de la réalité, en termes de pensées, de comportements et d'affects. » (JC BENOIT), autrement dit tout ce qui modifie le contexte conceptuel et/ou comportemental et/ou émotionnel d'une situation ou d'un point de vue selon lequel elle est vécue**
- **en le plaçant dans un autre cadre/cadrage** qui correspond autant, voire mieux aux « faits » de cette situation concrète → il y a autant de réalités (de second ordre) que de théories...

Conséquences:

- Le sens (décodeur) change complètement,
- la situation est perçue autrement
- Problème & interactions ont été redéfinis

- ▶ ***Ce n'est pas en améliorant la bougie qu'on a découvert l'ampoule électrique... Comment le recadrage apporte une nouvelle lumière?***
- ▶ Le recadrage induit une nouvelle vision et conduit le système (individu, famille,...) à abandonner les anciennes solutions. Même s'il continue à appliquer les solutions antérieures, ce ne sera plus tout à fait comme avant. → Le même acte ne sera plus porteur du même sens qu'avant ...
- ▶ Dans un certain nombre de situations thérapeutiques il est nécessaire de recadrer le problème → sinon le patient, sa famille et (souvent par isomorphie) le thérapeute pourraient se trouver dans des impasses. Dans la plupart de ces cas, c'est la façon de présenter la situation qui est enfermante ...
- ▶ Nous pouvons utiliser différentes façons de recadrer, de se décaler, de créer un autre cadre de référence, mais comment? Voyons qqx exemples:

Exemples:

19

➤ « ... c'est très intéressant que vous ayez continué à consommer du THC ... Vraiment, il ne faut pas écouter tout le monde; certainement, avant d'arrêter définitivement, vous avez encore bp de choses à **apprendre** sur vous à travers cette consommation. La consommation d'un produit comme le THC ou encore l'OH ou l'héroïne peut relever un certain nombre de bénéfices. Vous n'êtes pas obligé de d'arrêter sans perdre ces bénéfices. Vous avez bien fait de continuer, tant que vous êtes encore en suivi. Profitez-en, ça va peut-être ne pas durer ... **Je vous demande alors de ne rien changer**, sauf de vous observer. Pour cela vous pouvez utiliser la touche « **pause** », comme sur ces vieux magnétophones ... »

- ➔ Surprendre, Reprendre la main sur le processus thérapeutique,
- ➔ Souligner les avantages de poursuivre le symptôme,
- ➔ Utiliser les résistances, ne pas faire top vite, respecter la temporalité
- ➔ Double lien thérapeutique = créer situation paradoxale : si vous êtes en mesure de rien changer, de poursuivre le $\Sigma\Omega$, vous avez un contrôle sur le maintien, alors aussi sur la disparition du $\Sigma\Omega$
 - ➔ si vous changez, vous changez
 - ➔ ... mais si vous ne changez pas, vous changez aussi ...

La « famille guerre »: 2 ados qui se lancent des objets qui peuvent être blessants (ciseaux, ...)

- Phase 1 comprendre, renvoyer image / métaphore
 - « Si je comprends bien, cela peut être réellement dangereux, ... C'est comme s'il y avait la guerre chez vous. Ca peut arriver à presque n'importe quel moment... vous êtes énervés...
 - Alors je ne vois qu'une solution: il faudrait des représentants des Nations Unis qui puissent éventuellement à certains moments intervenir...
- Phase 2 préparer et prescrire la tâche
 - Pré-cadrage: J'ai besoin de vous tous. A quel moment vous vous trouvez tous à la maison? 18 heures? Vérifier: Je voudrais être sûr que tous les jours ... 18h15 alors, c'est sûr? ... Alors pendant 15 minutes...
 - Définir les rôles de tous les acteurs: UN, combattants
 - Prescription de la tâche de façon très précise: mettre un réveil, afin que tout le monde soit prêt à l'heure précise; bien entendu interdiction de répondre au portable pendant ce temps ou de faire autre chose que la guerre; ... les garçons, vous vous préparez dans votre coin à être énervés; Mr + Me, ensemble, vous déclenchez les hostilités à l'heure précise, surtout pas en retard. Si vous voulez, vous pouvez rappeler aux garçons à certains moments de la journée que ça va commencer à 18h15. Attention: je précise, le restant de la journée c'est interdit. N'oublier pas de mettre un 2^e réveil à 18h30 qui annoncera la fin des hostilités de la journée. Le lendemain ça recommencera...
- Phase 3: au besoin...
 - comment vous pouvez encore mieux faire la guerre la prochaine fois...

- ▶ La « famille guerre » = **autre exemple de DOUBLE LIEN THÉRAPEUTIQUE**
- Le recadrage crée ici une **situation paradoxale** : si vous êtes en mesure de **faire apparaître le $\Sigma\Omega$ à une heure précise**, vous avez un **contrôle** sur **l'apparition**, alors aussi sur la **disparition** du $\Sigma\Omega$
 - si **vous changez (vous ne faites pas apparaître le $\Sigma\Omega$ à 18h15)**, vous changez
 - ... mais si **vous ne changez pas (vous faites apparaître le $\Sigma\Omega$ à 18h15)**, vous changez aussi ...

Exemples:

22

- **Un étudiant, intelligent, qui se met en échec** car il croit qu'étudier doit être un plaisir et qu'il ne devrait pas être dépendant de ses parents.
- Intervention systémique: interroger **ses prémisses** (sa carte du monde) en lui faisant remarquer que :
 - même dans les meilleures conditions, étudier est une corvée => il devrait se débarrasser de son idée irréaliste
 - Au sujet de son sentiment de dette envers ses parents => gratitude est une chose, **aimer** devoir être reconnaissant en est une autre...
- Prescription:
 - choisir entre une **attitude irréaliste et immature face aux études**
 - ou **avoir le courage et la maturité de vivement détester cela...**
consacrer un peu de temps chaque jour pour envisager les différents aspects désagréables des études (compétition avec les autres étudiants, stress au sujet des examens, envahissement de ces côtés qui empêchent pleinement de profiter de la vie étudiante,,,))
- ➔ **Recadrage ici = changer sa réalité de second ordre**

Exemples:

- ▶ **Autre étudiant:** fait **bp d'activités extra-universitaires** et n'a plus le temps pour ses études
 - ▶ Consacrer un temps raisonnable à ses études, définir ce temps avec lui;
 - ▶ Arrêter après ce temps, peu importe si durant ce temps il a fait peu ou bp
 - ▶ Est libre de faire tout ce qu'il veut **sauf étudier**

- ▶ **Le recadrage consiste ici:**
 - ▶ Le loisir n'est plus l'alternative la plus attrayante, mais presque une punition...
 - Prescription du symptôme: cela devient moins intéressant, inadapté, ...

Exemples:

24

- ▶ **Nardone et Watzlawick** : une personne tente de se suicider en se jetant à l'eau
 - ▶ => gendarme « sors de là ou je tire ».
- ▶ **Tom Sawyer** : recadrage de la peinture de la palissade
 - ▶ punition → devient privilège.
- ▶ **Échec scolaire répétitif** : « Mais comment faites-vous pour réussir aussi bien vos échecs? »
 - ▶ Recadrage ici = *connotation positive*
- ▶ **Escalades et disputes violentes d'un couple**
 - ▶ Recadrage: seulement 2 personnes qui s'aiment bp peuvent faire cela
- ▶ Recadrer la **maladie** ou encore le fait d'avoir des **difficultés à se lever** comme des solutions souhaitables pour éviter de travailler ...

Exemples:

25

➤ **Steak ou cote d'agneau?**

Devant ce choix, Madame répondait régulièrement: **Comme tu veux (soi disant pour faire plaisir à l'autre, mais cela ne faisait même pas forcément plaisir à l'autre...)**; Elle répondait ainsi, même si elle préférait le steak. Quand l'assiette arrivait, elle était mécontente quand on lui servait de la cote d'agneau...

➤ **Recadrage: lui proposer 3 choix**

➤ **N° 1: Le non-choix** = comme tu veux

➤ **N° 2: Le mauvais choix volontaire** = choisir volontairement ce que vous n'aimez pas, donc la cote d'agneau

➤ **N° 3: Le bon choix** = ce que vous aimez = le steak

➤ **Le N° 2 sert comme recadrage avec de l'humour; et elle en a beaucoup ri**

Pratique du recadrage

- ▶ L'intervenant, de façon stratégique, propose de sortir d'un cadre contre-productif qui a conduit le patient et/ou sa famille dans l'impasse.
- ▶ Pour cela il est nécessaire de s'adapter au patient, d'apprendre la « langue » du patient (cf. Milton Erickson → « utiliser ce que le patient vous apporte »)
- ▶ L'intervenant doit être convaincu et convaincant, sinon cela peut être contreproductif...
- ▶ Différentes modalités du recadrage: explication, proposition d'alternatives, faire comme si, métaphores, images, humour, conte systémique, prescription du symptôme, connotation positive, ...
- ▶ Le patient (la famille) peut se saisir du recadrage, donc modifier sa perception ou refuser (mais comme nous avons vu, même en refusant il peut changer de point de vue...)

- **Enfin, finalement c'est comme « un jeu » qui peut en cacher un autre...**

Et, à propos de règles, Wittgenstein remarquait il y a bien longtemps que si quelqu'un attire notre attention sur un aspect particulier d'un jeu, il cesse d'être un jeu. « [Il] nous a appris un nouveau jeu à la place du nôtre. Mais comment le nouveau jeu peut-il rendre caduc l'ancien ? Nous voyons maintenant quelque chose d'autre et ne pouvons plus continuer naïvement à jouer. » (Wittgenstein, 1956.) Le recadrage est une technique thérapeutique qui utilise le fait que toutes les « règles », toutes les réalités de second ordre, sont relatives, que la vie est ce que vous dites qu'elle est.

Et, à propos de règles, Wittgenstein remarquait il y a bien longtemps que si quelqu'un attire notre attention sur un aspect particulier d'un jeu, il cesse d'être un jeu. « [Il] nous a appris un nouveau jeu à la place du nôtre. Mais comment le nouveau jeu peut-il rendre caduc l'ancien ? Nous voyons maintenant quelque chose d'autre et ne pouvons plus continuer naïvement à jouer. » (Wittgenstein, 1956.) Le recadrage est une technique thérapeutique qui utilise le fait que toutes les « règles », toutes les réalités de second ordre, sont relatives, que la vie est ce que vous dites qu'elle est.

- Le recadrage représente une ***rupture de pattern***
- et crée une **ouverture au changement...**

**W d'application
en triade**