

Remerciements

Nous remercions chaleureusement Chloé Falcy, Yan Giroud, Emina Schmidt, Sabine Schmidt et Joëlle Simond pour leur relecture attentive de cet ouvrage.

Responsable éditorial : Cyril Jost

Illustrations : Nicolas Peter, Cheseaux-sur-Lausanne

Maquette et mise en page : Éditions Loisirs et Pédagogie, Le Mont-sur-Lausanne

Photolithographie : Martine Séchaud, Bussigny

Relecture typographique : Catherine Vallat, Moutier

Édition 2019

© LEP Loisirs et Pédagogie SA, 2019

Le Mont-sur-Lausanne

ISBN 978-2-606-01787-3

LEP 935596A1

I 1019 1PCL

Imprimé en Suisse

Tous droits réservés pour tous les pays. Toute reproduction, partielle ou totale, de quelque manière que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

www.editionslep.ch

Table des matières

Avant-propos	5
Introduction	7
1. Le patient désigné	13
2. Le couple et les loyautés familiales	23
3. Dynamique ou dynamite du couple	31
4. L'enfant roi	41
5. Le « haut potentiel »	53
6. L'hyperactivité	63
7. L'adolescent en quête d'identité	71
8. L'adulescent ou l'effet Peter Pan	79
9. L'enfant adultifié	89
10. Décider d'une séparation	99
11. De la coparentalité à l'alliance parentale au quotidien	105
12. La rupture houleuse	113
13. La recomposition	121
14. Culture familiale et appartenances	129
15. L'adoption	137
16. Liens de filiation	147
Pour conclure... ..	157

Nous dédions ce livre à nos familles et à toutes celles qui nous ont accordé leur confiance, uniques pour chacun de nous et pourtant si semblables à toutes les autres.



Avant-propos

Ce livre est le résultat de nos expériences respectives : pour moi, Nahum, celle de fils, de frère, d'époux, de père, de divorcé, de conjoint et faux parent dans une famille reconjuguée, de pédiatre et de thérapeute de famille ; pour moi, Jon, celle de fils, de frère, d'époux, de psychologue, de thérapeute de famille et élève de Nahum. Nous sommes aujourd'hui cothérapeutes et amis. Cette complicité nous a conduits à écrire ce livre à quatre mains, à deux cerveaux et à deux cœurs. Il est le témoignage de ce que nous savons, de nos expériences, mais il dit aussi ce que nous sommes.

Notre but est de permettre à tout un chacun de comprendre et de se voir en tant que membre et partie intégrante du tout qu'est la famille. De s'observer d'un œil généreux et avec humour, de pouvoir se rendre compte que, dans la salade familiale, il y a du chili piquant, du persil amer, du vinaigre acide ainsi que du miel et des pétales de roses.

Nous souhaitons, à travers ces pages, que chacun puisse s'approprier certains éléments de sa dynamique familiale afin d'activer des compétences endormies, non identifiées ou non reconnues. Ce livre cherche à démontrer que l'on n'est pas seul, que des problématiques semblables existent aussi chez les autres. Qu'en faisant preuve de créativité, on peut souvent se sortir de situations délicates, comme les autres s'en sont sortis. Que le soleil réapparaît après les orages et que le printemps arrive après l'hiver, même si ce dernier est long.

NAHUM FRENCK ET JON SCHMIDT

Introduction

« *Faire une thérapie de famille* ». Il faut oser, tout de même. La thérapie de famille est avant tout une expédition au cours de laquelle les membres de la famille, comme les thérapeutes, s'aventurent dans l'inconnu. Sans en connaître l'issue, chacun s'y engage avec sa vision, son histoire, ses valeurs, ses compétences, mais aussi ses envies, ses rêves.

Le thérapeute n'est pas un guide qui suivrait un chemin tout tracé sur la carte pour emmener ses patients d'un point à un autre. Prendre des chemins de traverse, sortir du sentier pour découvrir de nouvelles perspectives et de nouveaux horizons, prendre de la hauteur et avoir un nouveau point de vue sur le meilleur chemin à prendre : c'est ainsi que nous percevons notre rôle. La famille devra parfois se dépasser, traverser des moments de doutes et de remises en question. Peut-être même allons-nous momentanément nous perdre. Ou, pour citer l'écrivain américain John Muir : « *Et dans la forêt je pars, pour perdre mon esprit et retrouver mon âme.* »

C'est là que se situe toute la beauté du voyage. Aller au-delà de notre imagination, jusqu'à l'irrationnel et l'absurde, pour enfin trouver l'essentiel. Bien souvent, les familles viennent nous voir avec un problème à débloquer, une solution à trouver, une impasse dont il faudrait s'extraire. Et bien souvent, nous les voyons repartir avec le sentiment d'avoir assisté à de simples retrouvailles. Bras dessus, bras dessous, un léger sourire aux lèvres et le regard apaisé. Il n'y a alors plus grand-chose à ajouter. « *Nous ne savons plus quelle était la raison exacte pour laquelle nous étions venus vous voir, mais*

ce n'est pas grave, car nous nous sommes retrouvés les uns les autres. Nous nous sommes redécouverts.»

L'espace et le temps de la thérapie permettent à chacun des membres de la famille, encordés les uns aux autres, de définir et de négocier leur rôle et leur place, entre les libertés et les contraintes du quotidien. Ni trop proche ni trop loin, chacun à son rythme, la famille s'accorde pour négocier les obstacles et les passages délicats du paysage parfois escarpé de la vie. Pour avancer en sécurité, les membres de la famille doivent se parler. Nous les soutenons et les encourageons dans leurs échanges.

Il arrive que l'issue de la thérapie ne soit satisfaisante ni pour les membres de la famille ni pour nous-mêmes. Toutefois, nous gardons toujours à l'esprit la capacité de résilience surprenante de nos patients. Même si la situation ne semble pas évoluer sur le moment, des détails apparemment insignifiants, qui montrent que l'on a redonné une place au bénéfice du doute et à la bienveillance, sont des ressources très efficaces pour nous encourager à aller de l'avant.

La famille en tant que système

La famille fonctionne comme un organisme à part entière dont les membres sont les organes. Comme tout organisme, la famille naît, grandit, se développe, fonctionne bien, fonctionne mal, souffre parfois. Entité vivante, elle change sans cesse. Rien n'est définitif, tout est en mouvement. La famille est comme un corps en devenir.

L'approche théorique sur laquelle nous nous appuyons dans nos thérapies de famille est appelée l'« approche systémique ». Elle considère la famille

comme un ensemble d'éléments reliés les uns aux autres par leurs interactions. Pour fournir une image plus parlante, nous pouvons prendre l'exemple d'un mobile suspendu. Le fait de toucher une des pièces du mobile fait inévitablement bouger l'ensemble de la structure. Mais le mobile tient toujours en équilibre. Il en va de même pour le système familial, qui passe par une succession de moments de crise généralement accompagnés d'événements marquants, comme une naissance, le départ d'un enfant, ou encore un décès. Ces « crises évolutives » impliquent une reconfiguration du système familial où chacun des éléments qui le constituent doit retrouver une nouvelle place. Il y a dans la vie d'une famille des moments de stabilité et



d'équilibre, des moments de déséquilibre et de crise. Cet équilibre, quelle qu'en soit sa forme, est appelé « homéostasie ».

La flèche à deux pointes

Dans l'approche systémique, on renonce aux flèches à sens unique →, au profit de la flèche systémique, qui est toujours une flèche à deux pointes ↔. Nous allons au-delà de la recherche de la cause qui produit un effet (puisque nous savons que les « causes causent ce que les causes causent ») et privilégions la pensée circulaire, qui valorise les échanges dans l'interaction.

Ces remises en question régulières fournissent des clés et des pistes de réflexion. Ainsi, ce livre n'offre pas des solutions toutes prêtes. Il pose des « questions questionnantes » : des questions en réponse aux questions, qui permettront à la famille « d'aller de l'avant ». L'état d'esprit que nous prônons est la bienveillance : une bienveillance qui laisse toujours à l'autre le bénéfice du doute, en évitant d'attribuer instantanément une intentionnalité aux actes.

Dans les pages qui suivent, nous montrons aux lecteurs comment nous réfléchissons *avec* nos patients, tels des miroirs réfléchissants. Ainsi, nous procédons par formulation d'hypothèses. Une hypothèse est une supposition qu'on accepte (provisoirement) afin d'amorcer et de guider une investigation. Elle nous aide à générer des questions exploratoires. Les hypothèses guident l'entrevue du thérapeute, influencent le choix des questions qu'il posera à la famille et procurent une structure et une direction à la collecte des renseignements auprès du système familial. On formule des hypothèses

en observant et en écoutant : le verbal, le non-verbal, l'interaction des uns et des autres.

Ces hypothèses sont construites avec les membres de la famille. D'une part, la participation de ceux-ci au processus thérapeutique favorise l'élaboration d'hypothèses compatibles avec leurs croyances, leurs valeurs et leurs perceptions de la situation. D'autre part, les membres de la famille se sentent sujets co-construc-teurs du processus thérapeutique. Ainsi, ils deviennent des individus à soigner et pas des objets à réparer. L'hypothèse ne représente pas nécessairement la « vérité », mais une explication alternative qui pourrait s'avérer utile à la compréhension du problème. Nous ne recherchons pas l'hypothèse la plus correcte ou la plus vraisemblable, mais l'hypothèse la plus utile.

L'évolution continue du système famille-thérapeute nous incite à utiliser des hypothèses de travail au lieu de diagnostics, pour mieux représenter l'aspect dynamique du processus d'intervention thérapeutique auprès des familles. Plutôt qu'une thérapie *de* la famille, il s'agit de faire une thérapie *avec* la famille.

Écouter toujours

À la suite d'Hippocrate qui disait : « *Guérir parfois, soulager souvent, consoler toujours* », Louis Pasteur nous enseigne à : « *Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours*. » Dans la mesure de nos possibilités, nous essayons de favoriser les ouvertures et les interrogations, pour permettre aux membres de la famille de retrouver de l'espoir et de s'autoriser à se penser autrement. Surtout, nous souhaitons leur donner les moyens de se libérer de leurs entraves, pour ne pas être simplement *encordés* mais surtout *accordés*.

1. Le patient désigné

Depuis deux mois, rien ne va plus pour Laurent à la maison. Cadet d'une fratrie de trois et du haut de ses 12 ans, il rend la vie de famille impossible, selon ses parents qui nous sollicitent par téléphone. Sa sœur Mélodie (18 ans) et son frère Chris (16 ans) souffrent beaucoup de la situation et ont l'impression que Laurent prend toute la place. Il refuse de faire ses devoirs, provoque son frère et sa sœur, et refuse d'obéir à des consignes simples données par les parents, comme celle de respecter l'heure du coucher ou d'attendre que tout le monde soit à table pour commencer à manger. Toute la famille se sent tyrannisée par lui.



Après le premier échange téléphonique et avant le premier rendez-vous, nous avons l'habitude de proposer à chacun des membres de la famille de répondre par e-mail aux trois questions suivantes :

- Pouvez-vous nous décrire la situation actuelle de la famille ?
- Quel devrait être l'objectif de la thérapie ?
- Que doit vous apporter cette thérapie, à titre personnel ?

Dans les réponses reçues de la famille de Laurent, presque tous se disent partants pour la démarche et affirment venir pour essayer de comprendre le comportement de Laurent et pour qu'il cesse ses crises. Le seul qui s'oppose à cette vision des choses est Laurent lui-même, dont l'e-mail tient en une ligne :