

imagoworkers, galehalp, Luis Cagnino Photography



Science
Pourquoi la glace glisse-t-elle et la neige est-elle blanche? 57



Animaux Partout dans le monde, la faune sauvage investit les villes 55

Voyage
Le nouveau visage de Porto, cité d'histoire et du fameux nectar 62



Bien vivre



Nahum Frenck et Jon Schmidt s'appuient sur la thérapie systémique, qui «considère la famille comme un ensemble d'éléments reliés les uns aux autres par leurs interactions». *Yvain Genevay*

Une thérapie pour faire rimer famille et harmonie

Comment aider les familles en souffrance? Auteurs d'un essai remarquable, les thérapeutes Nahum Frenck et Jon Schmidt livrent des pistes.

SASKIA GALITCH
saskia.galitch@lematindimanche.ch

«G uérir parfois, soulager souvent, écouter toujours.» Voilà le credo de l'éminent pédiatre Nahum Frenck et du psychologue Jon Schmidt. Unis par l'amitié autant que par l'irréductible volonté de venir en aide aux familles en souffrance, les deux thérapeutes, qui s'appuient sur une approche dite systémique, travaillent ensemble depuis de nombreuses années. Aujourd'hui, forts de leurs expériences, ils publient «Défis de familles -

16 histoires de thérapie systémique». Soit un quatre-mains basé sur des cas concrets dans lequel ils déchiffrent avec humour et bienveillance quelques partitions familiales «classiques», comme celles de l'enfant roi et tyranique ou de l'ado en quête d'identité, tout en livrant des pistes de réflexions - et d'actions - utiles à tout parent.

Pour mener des thérapies familiales, vous avez une approche dite systémique. De quoi s'agit-il?
Nahum Frenck: L'approche systémique considère la famille comme un ensemble d'éléments reliés les uns aux autres par leurs interactions. →

→ Pour fournir une image parlante, c'est comme un mobile suspendu: le fait de toucher l'une des pièces fait inévitablement bouger toute la structure - ce qui ne l'empêche pas de tenir en équilibre. Il en va de même pour le système familial, qui passe par une succession de moments de crise: naissance, séparation, décès, etc. Il s'agit donc que chacun des éléments qui le constituent trouve une nouvelle place. Pour ce faire, nous privilégions les échanges et les interactions (verbales ou non verbales), et essayons aussi de dédramatiser, de réintroduire des notions de jeu et de légèreté.

C'est-à-dire?

Jon Schmidt: Notre travail de thérapeutes, c'est de poser des questions, de faire des propositions et de formuler des hypothèses pour aider les familles à changer leurs perspectives, à voir les choses sous un autre angle. Quand des parents viennent avec un «enfant qui pose problème», on ne va pas se concentrer sur lui spécifiquement mais sur tous les membres de l'ensemble familial: que se passe-t-il entre eux? Où est-ce bloqué? L'idée, c'est de repérer ce qui se passe au niveau relationnel entre les différentes personnalités de ce système, de mettre au jour le fil invisible qui les relie pour leur permettre de se retrouver, de rétablir le dialogue et la communication. C'est en quelque sorte une recherche de solutions en commun.



Photos: Yvain Geneway



«Dans près de neuf cas sur dix, on pense que la famille est une démocratie... mais c'est une énorme erreur!»

Nahum Frenck, pédiatre

Mais dans le cas d'un enfant désigné «à problèmes», par exemple, quel est l'intérêt de l'intégrer dans une thérapie familiale plutôt qu'individuelle?

N. F.: On ne peut pas dire ceci est meilleur que cela: chaque histoire est particulière et tout dépend donc de la situation. Mais dans une thérapie familiale, on remet les choses dans leur contexte. Quand vous préparez un rôti, vous devez aussi vous occuper de tout ce qu'il y a autour, c'est très important pour qu'il ait du goût! Plus sérieusement, dans le cas d'un enfant dit «à problèmes», les autres membres de la famille sont généralement aussi dans une très grande souffrance qu'il faut soulager.

Les soulager tous ensemble? Mais il y a tout de même des choses qu'un parent ne peut (ou ne veut) pas dire devant ses enfants ou des enfants devant leurs parents, non?

N. F.: Il est évident que si le couple veut parler de choses plutôt conjugales que parentales, on ne va pas avoir les enfants dans la pièce! Mais l'un des atouts majeurs de l'approche systémique, c'est ce qu'on appelle techniquement des «settings», qui sont des séances à géométrie variable. En clair: on décide ensemble qui vient pour travailler quoi. On a donc parfois toute la famille, parfois seulement les parents, ou que les enfants, parfois la mère ou le père et leur progéniture... Nous décidons en fonction de ce qui se passe.

Vous êtes un pionnier de cette approche et, au fil des ans, vous avez aidé des milliers de familles. Les problématiques ont-elles beaucoup changé depuis vos débuts dans les années 80?



À LIRE
«Défis de familles - 16 histoires de thérapie systémique», Nahum Frenck et Jon Schmidt, Loisirs et Pédagogie, 157 p.

N. F.: Oui! En fait, depuis dix ou quinze ans, on voit des enfants se conduire comme des adolescents alors qu'ils ne le sont pas encore. Côté parents, on en rencontre beaucoup avec des comportements plus adultes que véritablement adultes. Parallèlement, on remarque aussi qu'il y a une explosion du nombre d'enfants taxés de «haut potentiel». Il y a une trentaine d'années, on me disait: «Mon gamin est difficile! Aujourd'hui, c'est plutôt: «Il pique des crises mais on ne peut rien faire, c'est parce qu'il est HPI!» On observe le même genre de phénomène avec les hyperactifs, d'ailleurs, où des gens arrivent en consultation avec des dossiers épais comme le bras constitués d'articles tirés d'internet et qui vous font un cours *ex cathedra* sur l'hyperactivité. Dou coup, vous n'avez pas d'autre choix que de corroborer leurs dires ou de risquer le conflit en leur faisant remarquer que ce n'est peut-être pas de cela qu'il s'agit et qu'au fond, il faudrait peut-être simplement pousser leurs enfants à se dépenser plus à l'extérieur... ou simplement les remettre fermement à leur place!

Certes, mais s'ils sont diagnostiqués, cela implique tout de même qu'on les écoute mieux et qu'on les prend plus en compte, non?

N. F.: Il est bien entendu très positif que les choses aient évolué et que l'enfant soit désormais écouté et considéré comme un être à respecter. Toutefois, je pense qu'on a un peu tendance à parler de ses droits en oubliant d'évoquer ses devoirs! Depuis les années 90, qui sont notamment marquées par l'essor de l'économie libérale, la double montée du consumérisme et de l'indi-

vidualisme et l'arrivée d'internet, l'enfant a pris une autre position par rapport aux adultes en général et aux parents en particulier.

Comment cela se traduit-il?

N. F.: Dans notre pratique, on constate que dans près de neuf cas sur dix, il y a un gros problème de hiérarchisation, car on pense maintenant que la famille est une démocratie... mais c'est une énorme erreur! Dans le temps, on voyait les parents, aujourd'hui on les traite de noms d'oiseau.

À quoi attribuez-vous cela?

J. S.: A l'évolution de la société: aujourd'hui, on se doit d'être un bon professionnel, un bon époux, un bon citoyen, un bon individu et, évidemment, un bon parent. Il y a là-dessus une énorme exigence. Le hic, c'est qu'à trop se mettre la pression pour faire «juste», on n'ose plus intervenir! Par exemple, on considère maintenant comme inacceptable de ne pas écouter et comprendre notre progéniture. Avec une approche comme celle-ci, qui est au départ bienveillante, on met le pied dans une forme de négociation constante, voire de marchandage. Là où il devrait simplement obéir, l'enfant peut en permanence dire, questionner, remettre en cause, négocier, même s'il n'a pas la maturité suffisante pour pouvoir mener le débat. On voit d'ailleurs qu'il y a une réelle insécurité liée à cela: les parents ont extrêmement peur que leur petit ne soit pas entendu, qu'il subisse une souffrance sous-jacente, voire un traumatisme qu'ils auraient eux-mêmes généré en lui refusant quelque chose... Or cette crainte-là permet à l'enfant de prendre une place



«À trop se mettre la pression pour faire «juste», les parents n'osent plus intervenir!»

Jon Schmidt, psychothérapeute

qui n'est pas la sienne, au même niveau que papa-maman!

Il y a donc désormais un problème de hiérarchie et de cadrage.

Parallèlement, on ne parle aujourd'hui que d'éducation bienveillante...
J. S.: Ce n'est pas inconciliable! La bienveillance, c'est la partie affective. Le cadrage, la partie éducative. On a souvent tendance à mélanger les deux sans les différencier clairement. Dire «je t'adore mais va te laver les dents!» illustre ces deux aspects, tout en les distinguant bien. En revanche, quand un enfant vous fait un petit chantage du genre «si tu ne me laisses pas jouer à la Switch, c'est que tu ne m'aimes pas», il les rend dépendants l'un de l'autre. Le rôle du parent à la fois bienveillant et cadrant, c'est justement de lui expliquer que les choses sont séparées. En gros, on peut lui dire qu'on est fâché parce qu'il a désobéi puis, dans un autre temps, une fois que la situation s'est calmée, lui expliquer tranquillement les choses: oui, je t'ai grondé pour telle et telle raison, mais ce n'est pas pour ça que je ne t'aime pas. À la question plaintive de l'enfant: «Mais pourquoi? J'ai pas envie!» le parent peut parfois simplement s'en tenir à l'explication: «Parce que je suis ton père (ou ta mère), et parce que je t'aime.» Point! Laisser trop de place à la discussion et à la négociation, au marchandage peut semer la confusion des places et de rôles dans la famille avec le risque que les fils se croisent.

Du coup, c'est l'un des grands défis des parents d'aujourd'hui...

N. F.: En effet. Les parents doivent certes écouter mais aussi apprendre à se faire respecter...

Un exemple concret autour du jeu vidéo

«Une famille vient nous voir avec un problème très répandu, raconte Jon Schmidt: «Notre fils joue trop aux jeux vidéo, comment gérer ça?» Rapidement, nous constatons que le père, qui y est farouchement opposé et juge cette activité néfaste, en veut non seulement à son fils d'enfreindre les règles horaires qui lui sont théoriquement imposées mais aussi à sa femme de ne pas réussir à faire respecter ces limites. La situation est donc assez crispée et

tendue entre eux. Pour tenter de dénouer ces tensions, nous avons imaginé une solution toute simple. L'idée, c'est de mettre un peu de jeu, et donc de légèreté, dans leur relationnel. Concrètement, l'enfant doit s'en tenir aux horaires définis par ses parents mais un samedi par mois, toute la famille participe à un «marathon des jeux vidéo» et le père doit y participer activement. Évidemment, il commence par avoir un peu de mal à comprendre le sens

de cette démarche. Pourtant, il finit par accepter de prendre sur lui et de tenter l'expérience. Eh bien, ça a marché: partager ces moments avec son fils lui procure un plaisir incroyable. De son côté, le fils respecte les règles. Désormais, il n'y a plus de notion d'interdit à braver et il n'est plus question de duel entre eux. Ce sont en revanche des moments privilégiés de complicité durant lesquels ils peuvent retisser des liens affectifs.»

