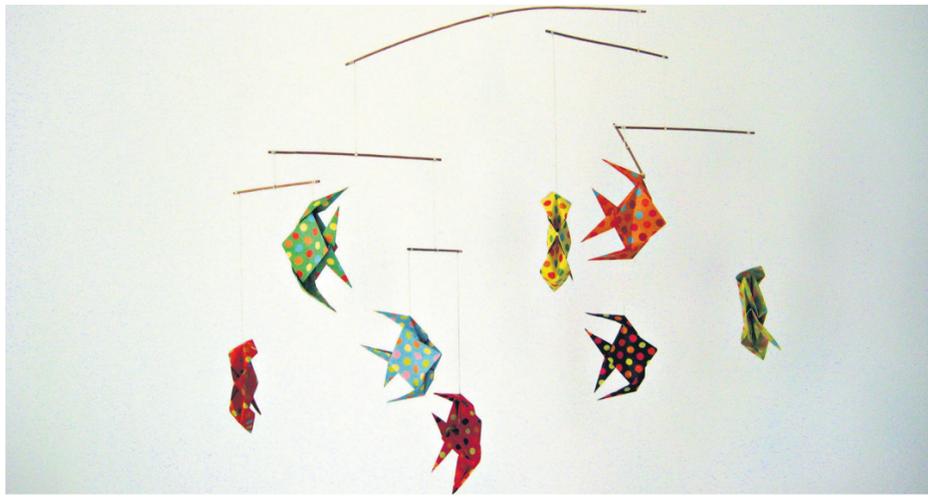


2 **Départ**

La thérapie systémique remet la famille abîmée à l'équilibre



En thérapie systémique, on recourt à la figure du mobile, où parents et enfants sont suspendus à la même structure en bois, pour montrer que ce qui est vécu par l'un a forcément des répercussions sur les autres. (GETTY IMAGES)

SOCIÉTÉ Connue depuis les années 1960, cette approche permet de restaurer des liens défilants. Deux psychologues lausannoises en donnent un nouvel exemple dans un ouvrage éloquent

MARIE-PIERRE GENECAUD

L'image est très parlante. En thérapie systémique, pour évoquer la famille, on recourt à la figure du mobile, où parents et enfants sont suspendus à la même structure en bois. L'idée? Montrer que ce qui est vécu par l'un a forcément des répercussions sur les autres et que, pour rééquilibrer le clan, il est nécessaire que la parole soit donnée à chacun. D'abord en même temps, au gré d'une première consultation commune, puis, souvent, lors d'entretiens particuliers qui varient selon la problématique rencontrée. Dans *Défis de familles, 16 histoires de thérapie systémique* (Ed. Loisirs et Pédagogie, 2019), les psychologues Nahum Frenck et Jon Schmidt prouvent toute la puissance de cette approche permettant de débusquer des blocages enfouis et de retisser des liens endommagés.

Le concept le plus frappant présenté par ces thérapeutes qui reçoivent en tandem, à Lausanne, depuis près de dix ans? Celui du «patient désigné». Dans le livre, c'est le cas de Laurent, 12 ans, qui rend la vie de sa famille infernale par une opposition massive. Ses parents, mais aussi ses deux aînés, une sœur de 18 ans et un frère de 16 ans, souffrent de ses crises incessantes. Au terme des consultations, d'abord au complet, puis à travers des entretiens où les parents sont chaque fois entendus en compagnie d'un des enfants, il s'avère que

Laurent n'était qu'un paratonnerre. Le symptôme de maux portés par chacun, en sourdine.

Les parents de Laurent ont en effet été secoués quand l'aînée a quitté le foyer pour suivre des études universitaires dans une autre ville et, inquiétés par la perspective du nid vide, ont porté toute leur attention sur le petit dernier. L'aînée, justement, a enduré un premier échec académique et, craignant que ses parents ne la rejettent, a très peu évoqué la fragilité que ce revers a suscitée en elle. Quant à l'ado du milieu, il rencontre aussi des difficultés scolaires qu'il a mises de côté, préférant diriger son angoisse contre son petit frère. «La fonction de «patient désigné» tenue par Laurent permet ainsi aux autres membres de la famille de vivre leurs propres crises évolutives sans avoir à être remis en question et pointés du doigt», notent les psychologues.

L'étiquette immuable

En invitant chaque enfant à se confier séparément à ses parents, les thérapeutes ont mis en évidence le besoin de différenciation du clan. Par la suite, les parents ont continué à voir, une fois par semaine, chaque enfant en solitaire «pour discuter des problèmes, mais aussi partager les aspects positifs», et le comportement de Laurent a aussi changé car «il a pu dire son soulagement d'être confronté à ses deux parents pour régler ses conflits et non aux quatre membres de la famille».

Ce récit relève un point important de l'approche systémique, technique née dans les années 1960 en Californie. Une famille est toujours en mouvement, martèlent les spécialistes, et il est malade – mais tellement tentant! – de donner

une étiquette immuable à chaque enfant. On a vite tendance à dire, on le fait tous, «mon aîné, c'est le boute-en-train; mon deuxième, le ténébreux; ma benjamine, la force tranquille, etc.» Certes, cette habitude pimente le récit familial, mais elle limite le (la) concerné(e), surtout quand le qualificatif est négatif.

Optimiste et bienveillant

Dans le même esprit de mobilité, Nahum Frenck et Jon Schmidt rappellent que toutes les relations, même les plus détériorées, peuvent évoluer. Une approche optimiste et bienveillante «qui laisse toujours à l'autre le bénéfice du doute» et se manifeste par des questions «ouvertes et non jugeantes». «Nous procédons par formulation d'hypothèses que nous construisons avec les membres de la famille. Nous ne recherchons pas l'hypothèse la plus correcte, mais la plus utile», précisent les auteurs qui, au-delà des mots, considèrent avec attention le langage non verbal.

Les cas évoqués dans le livre? Un enfant roi qui fait la loi, un garçon à haut potentiel que le couple parental a peur de casser, un ado qui vit un coming out difficile face à des parents catholiques, un enfant hyperactif qui met tout le monde sous pression, une séparation compliquée à annoncer aux enfants, des familles recomposées qui se demandent quel rôle éducatif accorder au nouveau venu ou encore un enfant «adultifié» à la suite d'un divorce. Chaque fois, les psychologues suivent le même protocole. Avant le premier rendez-vous, ils demandent aux patients de répondre par mail à trois questions: «pouvez-vous nous décrire la situation actuelle de la famille?», «quel

devrait être l'objectif de la thérapie?» et «que doit vous apporter la thérapie, à titre personnel?»

La manière de répondre autant que le contenu donnent déjà de précieuses indications, mais c'est en séance que tout se joue. Qui parle, quand, et comment? Qui se tait, écoute plutôt? Qui boude fermement ou sourit exagérément? Là aussi, même si le contenu prime, la manière dit beaucoup des hiérarchies qui régissent la famille. Une constante: les mots libèrent (presque) chaque fois et le changement va du haut vers le bas. C'est-à-dire qu'il revient toujours aux parents de modifier leur comportement et/ou les interactions familiales pour que les enfants retrouvent leur juste place, recommencent à mieux dormir, mieux étudier, mieux agir, etc.

Le jeu et le corps, des outils

En séance, raconte l'ouvrage, les thérapeutes redoublent de créativité pour atteindre l'homéostasie (ou état d'équilibre) et sortir des moments de crise. Certaines approches sont très verbales: l'histoire des parents est parfois retracée sur plusieurs générations et quand les langues se délient, les corps se détendent. D'autres outils sont plutôt physiques. Comme cette jolie suggestion de *pacing* faite aux parents de Killian, 9 ans, diagnostiqué hyperactif.

Parce que la famille vit à un rythme très élevé et remplit l'agenda du fiston de peur qu'il ne s'ennuie, les psychologues proposent à Killian de se poser successivement sur les genoux de son papa et de sa maman et de coller sa tête sur leur cœur. «Le parent doit alors respirer profondément et se détendre. Le jeu consiste pour l'enfant à caler sa respiration sur celle de son parent pour s'apaiser à son tour.» Le duo de spécialistes utilise également «un métronome pour permettre à la famille de prendre conscience de la vitesse de ses paroles». L'échange se poursuit en ralentissant le métronome et, souvent, un dialogue plus posé s'installe. Malin, non?

Le dessin ou les jeux (de rôle, de société, etc.) permettent encore aux plus jeunes de s'exprimer et, toujours, la courtoisie des échanges est exigée. Il est important que «les membres de la famille retrouvent espoir et s'autorisent à se penser autrement», soulignent les auteurs qui appellent souvent à une «dédramatisation». «Nous souhaitons donner aux familles les moyens de se libérer de leurs entraves pour ne plus être simplement encordées, mais accordées.» ■

EN LIGNE

Plaidoyer pour le foie gras comme médicament remboursé

«De nombreux pays excentriques ont banni légalement le foie gras. Ils ne se préoccupent pas du plaisir des consommateurs, mais de l'inconfort des animaux. Ces derniers prennent petit à petit notre place au sommet de la création. C'est en leur nom que les vitrines des boucheries sont fracassées. C'est pour célébrer leur règne que le buffet de la gare de Lausanne est désormais végétarien. L'oie est désormais le pire ennemi de l'homme.» Ce que déplore, on le devine, Jacques Neiryneck, qui est ingénieur, ancien conseiller national PDC et député au Grand Conseil vaudois, professeur honoraire de l'EPFL. Il exerce la profession d'écrivain.

A lire sur:
Blogs.letemps.ch/
jacques-neiryneck

BLOG

Cher journal («Le Temps»),



(ION CHOSEA/123RF)

Cela fait plusieurs mois que je voulais t'écrire, et quelle meilleure occasion que cette année qui commence? J'ai été, autrefois, ton employée, et j'ai maintenant l'honneur, depuis que tu m'y as invitée, de tenir un blog, celui-ci, sur ton site – mais je suis surtout une lectrice assidue et attentive, voire passionnée, des informations, enquêtes et réflexions que tu me proposes tous les jours ouvrables, et qui valent largement le prix de l'abonnement. Tu m'es cher parce que tu es un excellent journal, auquel je ne voudrais renoncer pour rien au monde.

J'apprécie, en particulier, ton engagement pour deux des causes les plus importantes de la prochaine décennie, qui est celle où mes petits-enfants arriveront à l'adolescence et commenceront à s'interroger sur le monde: la cause des femmes et la cause de la planète. Tu en fais beaucoup sur ces deux sujets, il paraît que certain.e.s te le reprochent, pour ma part, au contraire, je t'en félicite. Seulement, je me demande pendant combien de temps tu vas arriver à tenir dans ton exercice d'équilibrisme.

Sur la corde raide

Entre, d'une part, l'appel au volontarisme politique, dont tu as bien compris qu'il est nécessaire pour instaurer l'égalité et pour sauver la planète du désastre, et d'autre part l'attachement persistant à tes références idéologiques, notamment en matière de libéralisme économique, tu marches sur une corde raide sans filet. Et ça m'ennuierait que tu te casses la figure.

Cher journal, avec toi, je vais jouer cartes sur table. Tel qu'il est conçu actuellement en Suisse, le libéralisme économique est le frein principal à la justice de genre (voir la lamentable saga du congé de paternité) ainsi qu'à la sauvegarde d'un monde vivable (voir les résistances à l'initiative pour des multinationales responsables). Entendons-nous, libérale, je le suis aussi, je ne nourris aucun fantasme communiste – mais dans le sens de la liberté de chacune et chacun de ne plus être discriminé.e et opprimé.e, ni contraint.e à habiter une planète abîmée, polluée et martyrisée de toutes les manières au nom de la recherche indécente du profit.

L'économie est le sang qui circule dans nos veines. Vas-tu défendre tes engagements jusqu'à prôner ouvertement un repensement radical de ses règles, pour que les veines de toutes et de tous soient irriguées des substances vitales de la liberté et du bien-être? Je me réjouis de continuer à te lire, en 2020 et au-delà. ■

SILVIA RICCI LEMPEN
ÉCRIVAINNE

Blogs.letemps.ch/
silvia-ricci-lempen



DIGITALE ATTITUDE

Nos smartphones et nous

Malgré les nouvelles fonctionnalités proposées par Apple, Google et Facebook pour nous aider à mieux gérer le fait que nous sommes accaparés par nos écrans, le temps que nous passons sur nos smartphones n'a cessé d'augmenter. L'Américain adulte moyen y consacre aujourd'hui 3 heures 30 par jour, selon le média Vox, soit 20 minutes de plus qu'en 2018.

Malgré tous les efforts déployés par les entreprises pour nous aider à décrocher – en nous permettant de désactiver les notifications ou passer en mode noir-blanc – la plupart d'entre nous n'ont pas changé leurs habitudes.

Malgré une prise de conscience généralisée que nous avons été manipulés par des méthodes persuasives, conçues expressément pour nous attirer sur des plateformes et nous garder le plus longtemps possible,

nous continuons à les fréquenter et à trouver de nouvelles sources de distraction.

Malgré la pression sociale pour délaissier nos appareils et rejoindre la nouvelle «élite évoluée» – qui a compris qu'on ne vit pas pleinement sa vie par écran interposé – nous sommes encore nombreux à avoir les yeux rivés sur nos téléphones, que nous consultons en moyenne 58 fois par jour.

Et malgré l'initiative de Tristan Harris depuis sept ans déjà, pour le développement de logiciels «éthiques» sous le label Time Well Spent, ce mouvement, social au départ, s'est transformé en une stratégie marketing de la part des entreprises pour proposer encore de la technologie avec de nouvelles applications detox. Combattre le feu par le feu?

Alors où allons-nous? Si l'on se tourne vers la Chine pour un aperçu de l'avenir, ce n'est

guère rassurant. A raison de 6 heures par jour, les Chinois passent près de deux fois plus de temps sur leurs portables que les Américains. La prolifération des applications mobiles jouant un rôle essentiel dans leur quotidien, pour vivre, travailler et se divertir.

Sommes-nous donc tous accros? En vérité, non. Le terme addiction a été galvaudé dans ce contexte – car seul l'addiction aux jeux vidéo est reconnue formellement par l'Organisation mondiale de la santé – mais nous ne pouvons pas nier que notre comportement est pour le moins préoccupant.

La solution est pourtant à portée de main. Il suffit de poser son téléphone. C'est tout. Et cela ne tient qu'à nous. ■

EMILY TURRETTINI
@letemps

