

AU CŒUR DES THERAPIES SYSTEMIQUES BREVES OU FAMILIALES

« La plupart des personnes qui nous consultent ne se plaignent pas de maux intrapsychiques, mais des relations qu'ils ont, ou ont eu, avec les autres »

Paul Watzlawick - MRI de Palo-Alto

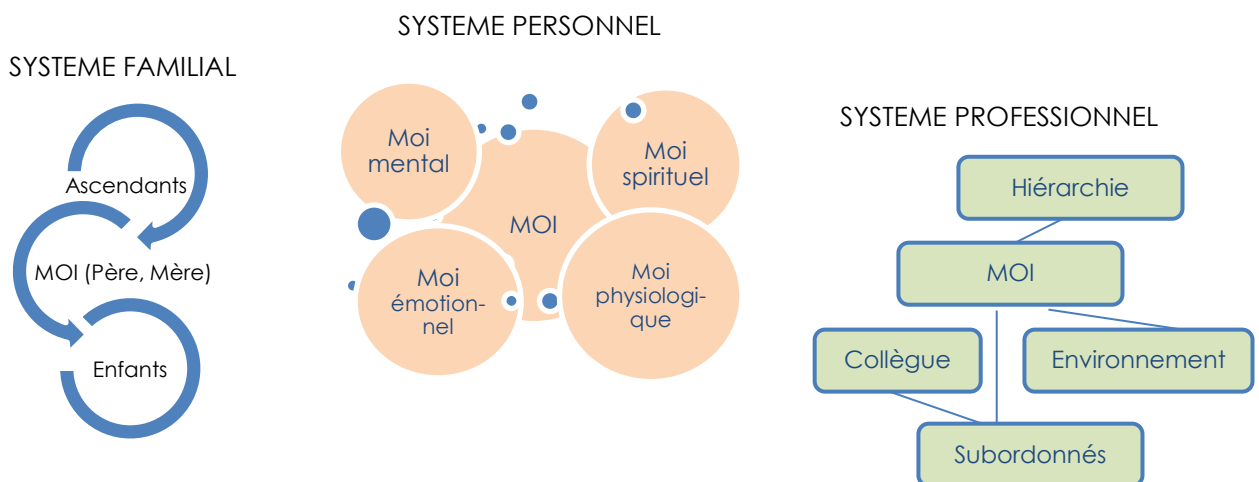
Les thérapies dites « systémiques » sont à l'origine des profondes transformations dans les soins psychothérapeutiques qui ont succédées aux thérapies « analytiques » initiées par Sigmund Freud, chacune d'entre elles se trouvant à l'origine de nombreux dérivés.

La systémique... kesako ?!?

Démystifions ce terme moins connu car plus récent. « La systémique ? Mais c'est très simple !! »

ET D'ABORD, QU'EST-CE QU'UN SYSTEME... AU SENS HUMAIN ?

Un « système », en termes d'accompagnement humain des changements, c'est un ensemble d'interactions entre plusieurs personnes Voire, une seule : nous-même ! Quelques exemples ...

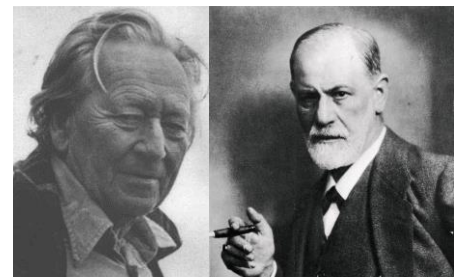


UN PEU D'HISTOIRE

Lorsque, au lendemain de la 2^{de} guerre mondiale, les premiers thérapeutes de l'équipe qui constituera plus tard le *Mental Research Institute (MRI)* de Palo Alto se sont vu allouer des budgets de l'état américain, c'était pour apporter une solution aux troubles, parfois très graves, des boys (les *Gi's*) au retour du front.

Il s'agissait de « réparer » rapidement.. Or, à cette époque, les soins psychothérapeutiques étaient principalement basés sur de longues cures analytiques freudiennes, visiblement mal adaptées à la situation.

L'équipe se tourne alors vers les travaux de Gregory Bateson, l'homme qui a posé les bases des approches systémiques. Il en ressortira un puissant courant psychothérapeutique, connu en vulgarisation sous le nom de *thérapies brèves et familiales*, qui donneront par la suite naissance à de nombreuses pratiques dérivées : PNL, analyse transactionnelle, gestalt thérapies, etc.



G. Bateson et S. Freud

C'est pourquoi, chez RELIANCES, nous baptisons ces pratiques des *Psychothérapies 2.0*.

LES PRINCIPES

L'approche systémique permet aussi bien d'aborder la quasi-totalité des situations ordinaires qu'un individu ordinaire est appelé à rencontrer au cours de sa vie, que les pathologies psychiques les plus aigües : schizophrénie, addictions, anorexie ... bref « *changer l'inchangeable* », comme nous le suggérait Dick Fisch, l'un des fondateurs du MRI, au cours de ses stages.

A l'inverse des traitements analytiques qui visent à exhumer les schémas fondateurs et/ou traumatisants de l'individu au plus profond de son inconscient (approche d'*introspection*), le principe systémique consiste à investiguer directement les *interactions* entre les personnes (les membres d'un « système » : les 2 partenaires dans un couple – les parents et enfants dans une famille – l'individu et son environnement professionnel, etc..).

On voit ici d'emblée que le qualificatif de *familiale* n'est pas vraiment adapté à ce type de thérapie, dont la portée est en réalité bien plus large. En revanche, il est exact qu'elle est brève : de l'ordre de quelques séances pour une problématique donnée, souvent une dizaine en estimation moyenne, contre plusieurs années pour d'autres pratiques.

L'observation de base de ces approches systémiques est celle de la citation en tête de cet article. Elle considère, en bref, que « la » réalité n'existe pas vraiment, *chacun construit « sa » réalité qu'ensuite il subit.*

LA METHODE ET LES RESULTATS

La méthode est inspirée d'objectifs simples. Elle considère comme Epictète, philosophe grec du 1er siècle, que « *l'homme ne souffre pas des situations qu'il vit, mais des représentations qu'il s'en fait* ». Il est donc primordial de changer sa façon de « voir les choses » pour obtenir un changement. Ce point de vue est dit « constructiviste ».

En pratique, l'intervenant systémique cherche, au travers d'une stratégie de soin en plusieurs temps bien identifiés, à examiner la façon dont les problèmes sont créés, puis persistent dans certains cas, ou bien sont résolus, dans d'autres.

A partir de ces observations faites avec le client, il vise à amener celui-ci à modifier radicalement sa vision et son comportement (on parle de *U-turn* en anglais, ce qui signifie virage à 180° ...) pour se débarrasser de ce qui crée problème, gêne, conflits internes ou extérieurs, perturbant la vie d'un individu ou d'un groupe donné (couple, famille, environnement de travail ou tout autre collectif).

« *Ces changements (...) ont besoin d'un geste thérapeutique 'inattendu', 'soudain', parfois 'illogique' pour émerger* » indique Milton Erickson, hypnothérapeute proche du MRI. Les principaux outils utilisés, dont les variantes sont nombreuses et qu'il serait difficile d'aborder dans le cadre de ce bref article, sont :

- *Le recadrage* : Après avoir exploré la problématique sur des faits bien concrets, le recadrage permet d'opérer une réelle bascule chez le patient dans la manière de considérer la situation. Le changement de point de vue radical ainsi obtenu se prolongera, au cours des séances suivantes, par différentes actions d'approfondissement et d'ancrage.
- *L'attribution de tâche* : Le changement de vision peut aussi être obtenu par l'action plutôt que par la communication. Le thérapeute confie alors au sujet une ou des tâche(s) à accomplir, qui vont le conduire à inverser ses réflexes usuels face à une situation. Ainsi il amènera « dans la matière », un changement de comportement et de point de vue qui seront ensuite conscientisés et ancrés.

Le processus se traduit donc par un déplacement graduel de nos rigidités, de nos schémas acquis, vers une perception plus souple et moins bloquée de la réalité, avec une augmentation progressive de l'*autonomie personnelle* et du *respect de soi* dû à la constatation qu'il est possible de résoudre les problèmes.

Les modifications ainsi obtenues sont extrêmement durables puisqu'elles nous permettent de remplacer rapidement *dans la pratique* les anciens réflexes.

DIFFERENTES VARIANTES ET ECOLES SYSTEMIQUES

Notons enfin que les éléments de méthode ci-dessus sont inspirés de l'Ecole de Palo-Alto, celle du MRI, également qualifiée d'*approche orientée Problème* (on part de l'identification d'un problème pour provoquer le *U-Turn* à 180 °).

Il existe aussi d'autres variantes autour des mêmes principes systémiques, comme l'*approche orientée Solution*. Celle-ci, partant aussi de l'identification du problème, va rechercher des moments où le client vit des *exceptions* à ce problème : lors de ces moments, « tout se passe comme si » le problème était de fait résolu, ou bien ne se posait pas ... L'intervenant va alors s'efforcer d'aider le client à s'appuyer sur ce qui se passe lors de ces instants privilégiés pour en faire des situations ordinaires, en lieu et place des situations problématiques !

Selon les cas, nous utilisons chez RELIANCES, sans sectarisme aucun, l'approche la mieux adaptée à la situation.

L'approche systémique est la base des pratiques psychothérapeutiques de RELIANCES.

Elle peut être utilisée en psychothérapie comme en coaching de vie. Elle est particulièrement adaptée lorsqu'un collectif est concerné, et c'est d'ailleurs le principal outil utilisable dans ces situations, avec ses dérivés comme l'Analyse transactionnelle, les Pratiques narratives, etc...)

QUELQUES LECTURES POSSIBLES

- « *Changements, paradoxes et psychothérapie* » - P. WATZLAWICK, J. WEAKLAND et R. FISCH
- « *Du désir au plaisir de changer* » - Françoise KOURISKY-BELLIARD
- « *L'école de Palo-Alto* » - Edmond MARC et Dominique PICARD
- « *L'homme relationnel* » - Jean-Jacques WITTEZAELE
- « *Peur, panique, phobies* » - Giorgio NARDONE

et notre site <https://www.reliances-poitou.fr/>