

# **Thérapie familiale et pratique systémique**

## **INTRODUCTION**

Ce texte donne une vue d'ensemble de l'approche thérapeutique appelée thérapie familiale et pratique systémique. Il intéressera toute personne désireuse de connaître cette approche que ce soit comme professionnel, comme client/patient ou en tant que décideur politique, responsable en matière de soins de santé et d'assurance maladie.

## **QU'EST CE QUE LA THÉRAPIE FAMILIALE ET LA PRATIQUE SYSTÉMIQUE?**

La thérapie familiale s'intéresse aux problèmes que présentent des personnes dans le cadre de leurs relations avec les personnes significatives de leur entourage et de leurs réseaux sociaux. Il s'agit d'une approche psychothérapeutique reconnue qui vise principalement le système familial en tant qu'unité sociale contrairement aux autres approches psychothérapeutiques telles que les thérapies psychodynamiques ou la thérapie cognitivo-comportementale qui se focalise sur l'individu. La thérapie familiale/pratique systémique est un champ hétérogène; il existe différentes écoles et modèles qui ont en commun quelques principes et hypothèses directrices. La thérapie familiale a pour but par exemple: l'amélioration du fonctionnement familial à différents niveaux, la revalorisation de la compréhension mutuelle et du soutien émotionnel entre les membres de la famille, le développement des compétences afin de résoudre les problèmes auxquels la famille est confrontée.

Traditionnellement, la thérapie familiale s'est principalement focalisée sur les interactions entre les membres de la famille, la qualité des relations familiales, certains aspects du développement et du fonctionnement familial, etc... Cependant, la thérapie familiale repose sur les hypothèses systémiques ou la perspective contextuelle qui souligne le rôle des systèmes plus larges tels que la communauté, la société et la culture à laquelle la famille appartient. Ces dernières années, les thérapeutes familiaux se sont rebaptisés "thérapeutes systémiques" étant donné qu'ils accordent davantage d'attention aux systèmes plus larges et aux contextes sociaux impliqués dans la vie des personnes.

La perspective systémique - qui sous-tend la pratique de la plupart des thérapeutes familiaux - voit les problèmes d'un individu sous l'angle de la relation avec les différents contextes dans lesquels il vit: c'est-à-dire comme partenaire dans une relation de couple, comme membre d'une famille, en tant que personne avec des loyautés particulières dans le domaine religieux et/ou culturel, tout en tenant également compte des circonstances socio-économiques et du contexte politique. La pratique systémique regarde le "contexte" comme primordial pour le développement psychologique et le bien-être émotionnel de la personne.

Une séance de thérapie familiale dure entre 60 et 90 minutes; l'intervalle entre les séances varie de une à plusieurs semaines en fonction des problèmes présentés, des besoins des membres de la famille, de l'étape du traitement et d'autres variables. Les décisions sur ces

points sont négociées entre les clients et les professionnels. Bien que ce soit difficile à estimer et que cela diffère largement, la durée moyenne du traitement pour une thérapie familiale se situe entre 6 et 20 séances.

Les thérapeutes familiaux travaillent le plus souvent en ayant en séance plusieurs membres de la famille mais les séances individuelles ou les rencontres avec les parents (sans leur enfant par exemple) sont également proposées si cela se révèle nécessaire. Certains modèles de thérapie familiale incluent la collaboration d'un co-thérapeute ou d'une équipe. Certains thérapeutes systémiques interviendront plutôt avec les réseaux professionnels et/ou sociaux connus des familles au lieu de se focaliser spécifiquement sur la famille nucléaire. Tant la longueur que la configuration de la thérapie familiale est le résultat d'une collaboration et d'un accord mutuel entre le thérapeute et la famille.

## **QUI PEUT TIRER BÉNÉFICIE DE LA THÉRAPIE FAMILIALE ET/OU DE LA PRATIQUE SYSTÉMIQUE?**

Une personne peut trouver dans la famille un soutien important mais celle-ci peut aussi être un source de détresse, d'incompréhension et de douleur. Dans ce cas, la thérapie familiale et la pratique systémique peuvent se révéler utiles chaque fois que l'objectif est d'améliorer les compétences des membres de la famille pour se soutenir l'un l'autre. Permettre aux membres de la famille d'utiliser leurs ressources de manière plus efficace en se soutenant l'un l'autre peut être crucial pour traverser les étapes de transition dans le cycle familial ou les événements stressants de la vie tels qu'une maladie grave ou la mort d'un proche.

De façon générale, chaque situation ou problème qui affecte les relations entre les membres de la famille ainsi que le fonctionnement familial et son rôle structurant, peut tirer bénéfice de la thérapie familiale systémique. De façon similaire, tout problème qui affecte la vie d'une personne, en lien avec ses relations familiales et les contextes plus larges, gagnera à être travaillé avec l'approche systémique. Impliquer d'autres personnes de la famille ou du réseau social d'un individu en traitement évite les risques de pathologisation. Cela permet aussi d'aborder le problème plus efficacement.

La thérapie familiale est certainement utile dans les moments de crise mais également pour les problèmes récurrents. Elle sert aussi à prévenir les problèmes comme les difficultés comportementales (par exemple: la délinquance ou les problèmes de santé mentale). La thérapie familiale peut être particulièrement efficace pour une famille dans les situations suivantes:

- Problèmes de santé, particulièrement les maladies physiques chroniques
- Problèmes psychosomatiques
- Maladie mentale de l'enfant et de l'adolescent
- Maladie mentale de l'adulte
- Difficultés psychosexuelles
- Alcool et autres abus de médicaments
- Problèmes de couple, divorce et séparation
- Famille d'accueil, adoption et problèmes qui y sont liés
- Problèmes dans le cycle familial et dans les étapes de transition
- Réhabilitation des compétences parentales et du fonctionnement familial
- Problèmes scolaires
- Problèmes relatifs au travail

- Expériences traumatiques, perte et deuil
- Perturbations de la vie familiale dues à de conflits sociaux, politiques et religieux

Il est important de noter que la thérapie familiale systémique peut être particulièrement bénéfique pour les familles défavorisées socialement et économiquement. Dans de nombreux pays européens, comme la Finlande et le Royaume Uni par exemple, ces approches sont accessibles et bien implantées au sein des services publics.

## **EFFICACITÉ DE LA THÉRAPIE FAMILIALE**

La thérapie familiale (également appelée thérapie systémique) permet aux membres de la famille d'exprimer et d'explorer sans risque leurs pensées et émotions difficiles, de comprendre les expériences et les points de vue des autres, de percevoir les besoins de chacun, de construire une force familiale et de faire des changements utiles dans leurs relations et dans leur vie. Cependant, ces constatations sont-elles étayées par des preuves telles que la science actuelle les définit ?

Depuis 1990, des études de plus en plus nombreuses établissent solidement l'efficacité de la thérapie familiale dans différentes indications. Actuellement, ces recherches, basées sur des modèles et des méthodologies différentes, fournissent une preuve substantielle de l'efficacité des diverses interventions familiales. Plusieurs revues suggèrent aussi que la thérapie familiale n'est pas plus coûteuse et même dans la plupart des cas est significativement moins chère que d'autres traitements n'incluant pas la famille. La "rentabilité" avérée de la thérapie familiale dans certaines conditions pourrait être prise en compte par les responsables de l'organisation des services publics ou du développement des programmes de traitement dans les institutions de soins. Certains résultats de recherche montrent que le fait d'inclure la thérapie familiale dans un traitement réduit de manière significative le coût des soins de santé et le coût du traitement pharmacologique. Beaucoup d'études démontrent l'efficacité de la thérapie familiale, de l'intervention systémique ou du travail avec les familles dans le traitement des troubles alimentaires, des problèmes de comportements, de la dépression, des addictions, de la schizophrénie ainsi que d'autres problèmes de l'enfance et l'adolescence.

Bien que le niveau d'efficacité de la thérapie familiale et des interventions basées sur la famille diffère en fonction du modèle et des conditions des projets de recherche, la thérapie familiale est actuellement considérée comme une approche psychothérapeutique ayant fait ses preuves. Plusieurs articles récents traitant de ce sujet sont cités en références à ce texte. Etant donné la situation actuelle du champ de la thérapie familiale, il n'est pas surprenant que dans certains pays d'Europe celle-ci soit reconnue par le corps scientifique comme une approche fondée sur des résultats probants, notamment au Royaume Uni, en Allemagne, en Finlande, etc...

## **RÉSUMÉ**

La thérapie familiale ayant comme référence la perspective systémique est une approche psychothérapeutique spécifique se focalisant sur la famille et les réseaux de relations d'un individu. C'est une approche bien documentée avec des preuves solides de son efficacité dans un large éventail d'indications spécifiques. Voici les raisons pour lesquelles la thérapie familiale devrait être proposée plus habituellement:

- Le travail centré sur la famille est important pour prévenir divers problèmes qui peuvent être très lourds et coûteux pour la société en général.
- La thérapie familiale est considérée comme une approche véritablement efficace dans la prévention et le traitement de divers problèmes émotionnels et comportementaux chez l'enfant et l'adolescent.
- La thérapie familiale peut aider les membres d'une famille à utiliser leurs propres ressources en se soutenant l'un l'autre dans de nombreuses situations stressantes dont la maladie mentale et physique.
- Les thérapeutes familiaux et consultants systémiques bien formés peuvent utiliser leurs compétences dans de nombreux contextes tels les organisations et les institutions, où ils peuvent soutenir l'équipe de travail et la résolution des problèmes. Ils peuvent également participer à la résolution des conflits et aux processus de négociation dans les crises sociales et politiques.
- Une perspective systémique au sens large peut contribuer à renforcer la solidarité, la tolérance, la confiance et la collaboration, qui sont les pierres angulaires d'une société en bonne santé.

## RÉFÉRENCES

- Parker, J. Current Practice, Future Responsibilities. AFT 2007, [www.aft.org.uk](http://www.aft.org.uk)
- Stratton, P. Report on the evidence base of systemic family therapy. AFT 2005, [www.aft.org.uk](http://www.aft.org.uk)
- Asen, E. Outcome research in family therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2002, 8: 230–238
- Sexton, T.L., Alexander, J.L., Mease, A.L. Levels of Evidence for the Models and Mechanisms of Therapeutic Change in Family and Couple Therapy. In Lambert, M. Garfield's and Bergin's Handbook of Psychotherapy and Behavioral Change, Wiley&Sons, 2004, ISBN: 978-0-471-37755-9
- Carr, A. The effectiveness of family therapy and systemic interventions for child-focused problems. *Journal of Family Therapy*, 2009, 31, 3-45.
- Carr, A. The effectiveness of family therapy and systemic interventions for adult-focused problems. *Journal of Family Therapy*, 2009, 31, 45-74.
- Russel Crane, D. Effectiveness Research on the Cost of Family Therapy. *Psychotherapeutenjopurnal*, 2007, 23: 20-24
- Russel Crane, D. The cost-effectiveness of family therapy: a summary and progress report. *Journal of Family Therapy*, 2008, 30:399-410
- Russell Crane, D. Individual and Family Therapy in Managed Care: Comparing the Costs of Treatments by the Mental Health Professions. *Journal of Marital and Family Therapy*. (In press).
- Elkaïm, M., Panorama des thérapies familiales, Editions Points, 2003.
- Elkaïm, M., Comprendre et traiter la souffrance psychique, quel traitement ? Editons Seuil, 2007.

- [www.europeanfamilytherapy.eu](http://www.europeanfamilytherapy.eu)
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Family\\_therapy](http://en.wikipedia.org/wiki/Family_therapy)
- <http://www.mayoclinic.com/health/family-therapy/HQ00662>

7 Juin 2009

David Skorunka

Pour le groupe de travail de la  
chambre EFTA-NFTO