

Roselyne Kattar
Psychologue et coach
<http://www.coaching-kattar.com>

1

PRINCIPES DE BASE DE LA THÉRAPIE FAMILIALE STRATÉGIQUE

La thérapie familiale stratégique :

La thérapie familiale stratégique se concentre sur l'interaction comportementale actuelle, observable et utilise l'intervention délibérée pour modifier le système en cours. La thérapie familiale ne consiste pas forcément à avoir toutes les personnes présentes dans le bureau du thérapeute, mais à aborder le problème d'un point de vue interactionnel. Pour être efficace, une telle intervention intègre généralement un recadrage de manière à changer le sens de la situation pour les personnes concernées.

La thérapie familiale stratégique est brève, sa durée est d'environ dix séances sur une durée de trois mois.

1. Principes de base :

1. La réalité est construite: il n'y a pas de vérité

La réalité est un concept social, évolutif. Nous sommes tous dans une position différente, donc, nous avons notre propre perception de la réalité. Nous regardons les choses à notre manière. Notre cadre de référence nous sert de filtre.

Nous avons la conviction intérieure que nous pensons la même chose, mais il n'y a rien de tel que **la** réalité.

Le thérapeute a sa compréhension de la nature du problème et son point de vue détermine la manière dont il organise la thérapie, les personnes qu'il implique et la nature de son intervention.

2. Le problème n'est pas individuel: il est interactionnel, inscrit dans le système.

Le client est l'ensemble des personnes impliquées dans le problème. Tout comportement est considéré comme structuré et maintenu par les interactions entre les personnes, en particulier, dans le système familial, mais aussi dans d'autres systèmes tels que l'école ou les organisations. Les problèmes sont le résultat de difficultés quotidiennes dans l'adaptation à un changement de vie ou à une transition, mal géré par les parties concernées.

La question est: quel comportement, dans le système, contribue au maintien du problème?

3. La tentative de solution est le problème

La tentative de solution maintient le problème et ne fait que l'aggraver. C'est un cercle vicieux. Le changement doit être de second ordre pour briser le pattern (modèle ou séquence).

Nous allons extraire de notre passé quelque chose qui a fonctionné auparavant. L'essentiel est d'abandonner le fonctionnement ancien. Le virage à 180° ne consiste pas à faire le contraire, mais à effectuer un changement significatif dans une autre direction.

Les personnes ayant de sérieux problèmes ont du mal à générer un nouveau mode d'adaptation.

4. Le thérapeute entre dans l'univers du client :

Grâce à une observation attentive du comportement verbal et non verbal, le thérapeute essaie de comprendre le langage du client, son mode de perception, ses croyances, ses valeurs, afin d'y trouver une source de motivation au changement acceptable par lui.

3

Pour cela, il utilise le système de croyance et le contexte social du client pour invalider le mode de fonctionnement perturbant

5. Le thérapeute donne un nouvel éclairage de la situation en recadrant:

Il donne au problème un sens qui permettra au client d'accepter le changement. Pour cela, il utilise le système de croyance et le contexte social du client pour invalider le mode de fonctionnement perturbant.

Par exemple, il dit au client que son anxiété a une fonction importante. C'est le signal que quelque chose va mal. C'est un signal de protection. Que faire pour répondre au signal? Au lieu de vouloir le supprimer, comment l'utiliser et le réduire pour qu'il devienne supportable ?

6. Le thérapeute établit un contrat avec le client

Le thérapeute aide le client à définir clairement un objectif minimal à la thérapie, en termes de comportement observable. Quel nouveau comportement serait satisfaisant pour lui? Qu'est-ce qui lui permettrait de dire que l'objectif est atteint ?

7. Le thérapeute élabore une stratégie:

Qu'est-ce que le client a déjà essayé? Qu'est-ce qui a marché ? Qu'est qui a échoué ? Il offre des alternatives. Il propose une solution qui est un virage à 180 °.

Le thérapeute utilise les outils de l'hypnose:

- La dissociation qui permet d'interrompre le processus en s'en éloignant.
- La confusion qui aide le client à percevoir autre chose de plus évident.
- Les suggestions indirectes qui facilitent l'installation de nouveaux comportements.

- Les métaphores et les anecdotes qui permettent de percevoir le sens de la situation.

8. Le thérapeute utilise le paradoxe

Le thérapeute prescrit le symptôme.

Faire plus de la même chose: c'est le niveau basique du paradoxe. Lorsque vous dites aux gens de faire ce qu'ils font, en général, ils ne peuvent plus le faire. Toutefois, le paradoxe n'est utilisé qu'avec des clients qui résistent, quand le reste n'a pas fonctionné.

Exemple: Demander au client de programmer son anxiété. Quand pouvez-vous être anxieux, tout en étant en sécurité? Si vous pouvez provoquer l'anxiété, vous pouvez aussi vous en débarrasser. Pour limiter le risque, se donner des garde-fous: comment sentez-vous que l'anxiété est trop forte? Comment pouvez-vous l'arrêter quand elle est trop intense? De cette manière, le thérapeute permet à son client d'activer un sentiment de contrôle.

9. Le thérapeute prescrit un travail à faire pendant les séances

Faire un travail pendant les séances étend la thérapie à la semaine. Le travail prescrit permet au client de vivre un petit changement. Ce changement perturbe l'homéostasie du système et permet d'expérimenter de nouveaux comportements. De plus, de cette façon, le client collabore avec le thérapeute à la réussite de la thérapie.

10. Le thérapeute semble inquiet des progrès rapides

Devant des progrès rapides dès les premières séances, le thérapeute dit: c'est trop. Aucune pression n'est exercée pour poursuivre dans cette direction, bien au contraire. Le thérapeute dit : vous avez besoin de ralentir et de faire de petits changements.

Le fait de le retenir au lieu de l'encourager aide le client à s'approprier la démarche et à se sentir maître de ses décisions.

La thérapie familiale stratégique diffère ainsi par son esprit et son mode opératoire de thérapies plus classiques qui sont **individuelles**, s'attachent à chercher l'origine des troubles dans le **passé** et attendent le changement de la **prise de conscience** des causes du comportement. Le thérapeute sort de son rôle passif et neutre qui se limite à

interpréter le discours du client pour être un acteur partenaire et responsable du changement. Ce en quoi elle se rapproche de l'approche gestaltiste et de l'hypnose et s'éloigne de la psychanalyse.

10. Le client décide de la fin de la thérapie

Le client reste maître de la durée de la thérapie

2. Comparaison de la thérapie familiale stratégique à la gestalt et à l'hypnose

La thérapie familiale stratégique diffère des thérapies traditionnelles individuelles aussi bien dans son esprit que dans son mode opératoire. Elle ne cherche pas l'origine des troubles dans le passé et n'attend pas le changement de la prise de conscience des causes du comportement. Le thérapeute abandonne son attitude passive et neutre, limitée à interpréter le discours de son client, pour devenir un acteur et partenaire responsable du changement. Ce faisant, il se rapproche de la gestalt et de l'hypnose et s'éloigne de la psychanalyse.

Thérapie stratégique	Gestalt	Hypnosis
1. La réalité est construite: il n'y a pas de vérité	La réalité est la conscience de l'expérience actuelle: toucher, voir, bouger, faire. Ce qui est reel pour chacun de nous, c'est ce que nous percevons. Seul le présent existe. Comment, c'est le	<i>L'hypnose est un état modifié, élargi de conscience. Nous avons différents états de conscience. L'état inconscient est puissant: il nous protège ou veut le faire en nous aveuglant.</i>

	comportement, le processus en cours.	
2. Le problème n'est pas individuel: il est interactionnel, inscrit dans le système	Le symptôme des trous dans notre personnalité, c'est l'évitement. La personne névrosée ne voit pas ce qui est évident.	<i>Le symptôme est le résultat d'un conflit entre différentes parties de la personnalité du client.</i>
3. La tentative de solution est le problème	La personne croit qu'elle ne dispose pas des ressources nécessaires. Elle s'empêche de les utiliser en ayant des prévisions catastrophiques.	<i>L'intention du comportement inadapté est de protéger le client d'une situation pire. Inconsciemment, la peur sert une intention positive.</i>
4. Le thérapeute entre dans l'univers du client	Pour rendre une personne complète, le thérapeute doit comprendre ce qui, dans sa perception, est de l'ordre du fantasme et de l'irrationnel. Les trous dans la personnalité du client apparaissent dans sa projection sur le thérapeute. Celui-ci renvoie à son client les parts de lui-même qu'il ne connaît pas pour qu'il se les approprie.	<i>Le thérapeute observe le langage, les modes de perception du client, ses valeurs et ses croyances, ses ressources pour parler son langage et mieux communiquer avec lui.</i>

<p>5. Le thérapeute donne un nouvel éclairage de la situation en recadrant</p>	<p>Rien n'a de sens en dehors du contexte. Le thérapeute frustre le client jusqu'à ce qu'il fasse face à ses inhibitions.</p>	<p><i>Le thérapeute aide son client à se comprendre lui-même en accédant à son inconscient.</i></p>
<p>6. Le thérapeute établit un contrat avec le client</p>	<p>Le client décide de son programme exploratoire, de son itinéraire et de son rythme. Le thérapeute accompagne le client pour garantir sa sécurité.</p>	<p><i>Le thérapeute répond à la demande du client.</i></p>
<p>7. Le thérapeute élabore une stratégie</p>	<p>Le thérapeute crée une situation pour que la personne découvre ses besoins et se développe.</p>	<p><i>Par des suggestions indirectes et différents outils, le thérapeute aide son client à activer ses forces et à initier changement désiré.</i></p>
<p>8. Le thérapeute utilise le paradoxe Il prescrit le symptôme. Faites encore plus de la même chose.</p>	<p>Le symptôme est un signal qui attire l'attention pour éviter que cela aille plus mal. Il est encouragé et amplifié par le thérapeute pour en percevoir le sens.</p> <p>Pour être spontané, nous devons simplement comprendre l'ici et maintenant et ne tenir compte de rien d'autre.</p>	<p><i>The thérapeute encourage le symptôme pour que le client puisse le ressentir et en jouer afin de pouvoir s'en débarrasser.</i></p>

9. Le thérapeute prescrit un travail à faire pendant les séances	Le thérapeute prescrit un travail à faire pendant les séances	<i>Le thérapeute prescrit un travail à faire pendant les séances</i>
10. Le thérapeute semble inquiet des progrès rapides	X	X
Le client décide de la fin de la thérapie	10. Le client décide de la fin de la thérapie	<i>10. Le client décide de la fin de la thérapie</i>