

Thérapie de famille

La thérapie familiale est une prise en compte d'un système humain complexe.

Issue de la pensée systémique, la thérapie familiale va opérer sur ce qui "agit" les êtres humains et mettre en lumière les liens contextuels des personnes sans les réduire à eux (" Les individus existent dans des systèmes plus larges qu'eux").

Le symptôme dont le thérapeute cherchera le sens et la fonction (Ekaïm [Mony Ekaïm Wikipédia](#)) ainsi devient un comportement adaptatif à un contexte inadéquat ou suscité par lui.

Démarche / Objectifs

- Je définis les attentes de la thérapie et buts recherchés par chacun afin d'en fixer les modalités (nombre de séances, durée).
- J'évalue l'influence du contexte (familial, social, professionnel)
- J'explore les cycles de vie et les moments de crise
- J'explore la force de la fratrie et de la famille élargie
- J'ai un questionnement sur les familles d'origine respectives dans une perspective trans-générationnelle et sur les personnes qui comptent sur le plan affectif (figures d'attachement et types d'attachement)
- Nous formulons ensemble des hypothèses quant au "mal être" / mal « aimé(e) »
- J'explore le mythe fondateur, les valeurs de chacun, les attentes, déceptions, le vécu du couple, les projets, l'absence de projets, les moments de vide ou de trop plein
- Nous évoquons ensemble la manière d'aménager le quotidien
- Nous élaborons un projet de vie nouveau, viable dans le but d'ouvrir des perspectives et de briser le cycle infernal du malheur

Le processus thérapeutique est une construction commune de la famille et du thérapeute dans un climat d'écoute bienveillante. Malgré la souffrance occasionnée par la problématique, les séances se déroulent dans un climat d'émotion partagée non dépourvu d'humour et de rires permettant d'entrevoir une issue, une ouverture possible. Des éclairages théoriques sont parfois nécessaires pour éclairer la démarche et ses buts (recadrages).

Au cours d'une thérapie de famille, des séances avec le couple parental / la fratrie sont envisageables pour permettre de différencier les niveaux d'autonomie de chacun et d'identifier le degré d'individualité et de solidarité.

Les **outils** proposés sont créatifs, tiennent compte de l'âge des enfants et vont de la discussion aux dessins, collages, contes, sculptures vivantes, pâte à modeler, manipulation de figurines, jeux systémiques (jeu de l'oie retraçant les événements de vie), ce de manière non exhaustive.

Problématiques abordées

- **Difficultés relationnelles**
- **Maltraitances**
- **Abus sexuels**
- **Deuils**
- **Homosexualité**
- **Anorexie-boulimie**
- **Transculturation**
- **SPT (stress post traumatique)**

Outils thérapeutiques

- **Génogramme** : description narrative de la famille et des familles d'origine sur trois générations, évoquant les émotions liées au présent et aux souvenirs, bonheurs, conflits et difficultés, trêves et rêves.
- **Sculptures familiales** : c'est par le corps que sont représentés les états passés/ présents de la relation en interaction avec chaque membre présent et qu'est imaginée la relation future.
- **« Objets flottants »** : **blason familial, jeu de l'oie, baguette magique, figurines, dessins** : activités non verbales illustrant un aspect particulier de la problématique
- **Diagrammes divers**
- **Discussions sur les schèmes relationnels répétitifs de comportement**
- **Narration et scénarios**
- **Contes systémiques** : je raconte le début d'un conte et le couple / la famille imagine individuellement la suite ; cette pratique permet de visualiser une issue aux problèmes pour lesquels la consultation a lieu.
- **Hypnose ericksonienne médicale** : grâce à la dissociation, elle permet d'identifier le point de départ d'un traumatisme psychologique, une addiction, des phobies, une problématique psychosomatique, un état de panique, des troubles insomniaques. C'est un outil qui permet de restaurer la self estime en renforçant une image positive de soi par un ancrage et une pratique régulière de l'auto-hypnose.

NB : les outils mentionnés ne sont pas exhaustifs et sont adaptés à chaque situation de manière créative en fonction de la demande d'origine, des besoins de chacun. Les sculptures familiales, objets flottants et contes systémiques sont inspirés par les travaux de P.Caillé et Y.Rey