



Thérapies

familiales

systemiques

SOMMAIRE

Qu'est-ce qu'une thérapie familiale systémique ?	p. 02
Déroulement d'une thérapie familiale systémique	p. 03
Indications, contre-indications et évaluation	p. 05
Qui sont les thérapeutes ?	p. 05
Où s'adresser ?	p. 06
Pour en savoir plus	p. 07

Qu'est-ce qu'une thérapie familiale systémique ?

Origines

Les bases théoriques des thérapies familiales correspondent aux courants nommés *première et deuxième cybernétiques*, issus des « théories des systèmes ». D'où leur nom de thérapie familiale systémique et de la communication.

Elles se sont d'abord développées en Californie dans les années 1950, puis se sont enrichies des observations et réflexions des écoles européennes dans les années 1980.

Principe de « système »

Selon cette théorie, **la famille est considérée comme un « système »**, dont les processus d'interaction et de communication peuvent dysfonctionner.

Aider le patient qui va mal dans la famille, l'amener à changer, c'est aussi aider les autres membres de la famille à accepter de redéfinir leurs rôles et leurs fonctions.

Ces évolutions de chacun sont nécessaires si la famille (« le système familial ») veut dépasser l'état de crise qu'elle traverse pour aller vers un équilibre plus satisfaisant.



Le rôle du thérapeute n'est pas de recréer une famille idéale ou dans des normes pré-définies.

Méthode

La thérapie familiale systémique est une technique spécifique de psychothérapie, qui a pour but de favoriser les échanges entre les membres d'une famille.

La thérapie doit permettre aux membres d'une famille :

- d'évoluer ensemble vers un fonctionnement plus souple,
- d'autoriser l'évolution individuelle de chacun des membres,
- de dépasser une situation de crise,
- de trouver de nouveaux équilibres.

Cette évolution tient compte des événements et de l'histoire de la vie du groupe. Au cours des séances, le dialogue des membres de la famille entre eux et avec le thérapeute aide à comprendre et résoudre les problèmes ou difficultés rencontrés par la famille.

Déroulement d'une thérapie familiale systémique

Cadre de la thérapie

La thérapie se déroule dans une salle, séparée en deux espaces par une glace sans tain : un espace pour la famille et le thérapeute (ou deux thérapeutes parfois) et l'autre espace pour l'équipe de supervision, également composée de thérapeutes. Les séances sont filmées, avec l'accord des participants.

L'équipe de supervision peut appeler le thérapeute à tout moment par un interphone. Les premiers entretiens sont importants car ils permettent de définir un engagement mutuel et des objectifs entre la famille et le thérapeute.

Personnes concernées

Le nombre de personnes nécessaires pour une thérapie familiale est variable. La présence des membres de la famille concernés par le problème qui les a amenés à prendre rendez-vous est indispensable pendant les premiers entretiens.

.../...

.../...

En fonction des séances, le thérapeute peut travailler avec les frères et sœurs seulement, les parents, ou l'ensemble de la famille où trois générations sont présentes.

Déroulement des séances

Après environ 45 minutes, le thérapeute interrompt la séance et va discuter avec l'équipe de supervision des problèmes rencontrés par la famille. Cela lui permet de partager avec ses collègues sa compréhension de la situation et de prendre du recul pour commencer à mieux analyser l'histoire familiale.

Le thérapeute fait ensuite une **synthèse de la séance avec la famille** et propose éventuellement des tâches ou des réflexions à effectuer pour la prochaine séance.

Durée du traitement

Les séances ont généralement lieu tous les quinze jours ou tous les mois, mais le nombre de séances de thérapie familiale n'est pas fixé à l'avance. La fin d'une thérapie se décide d'un commun accord entre la famille et le thérapeute, idéalement lorsque l'on constate une amélioration durable des symptômes présents au début, ainsi que des relations familiales.

Coût d'une thérapie familiale

Il varie en fonction des lieux de soins. Dans les établissements publics, les soins sont pris en charge par la Sécurité Sociale. Si la thérapie a lieu dans un organisme privé (clinique ou institut) ou en cabinet libéral, le coût d'une séance de thérapie est de 100 euros environ (mais ce chiffre n'est qu'une indication).



Indications, contre-indications et évaluation

Indications

Les indications d'une thérapie familiale ne s'inscrivent pas dans une chaîne logique *symptômes > maladie > traitement*, comme dans les autres champs de la médecine. L'indication de suivre une thérapie familiale est une décision commune qui se construit avec les différents membres de la famille.

En général, les thérapies familiales peuvent être conseillées dans les situations où l'on constate que des problèmes psychiques ou de comportement, rencontrés par une (ou des) personne(s), ont aussi des conséquences sur d'autres membres de la famille.

Contre-indications et évaluation ⁽¹⁾

Le psychiatre traitant ou le médecin généraliste peuvent également proposer à la famille d'un patient une thérapie familiale, afin d'élargir les ressources thérapeutiques et les chances d'amélioration des symptômes.

Dans la littérature scientifique centrée sur l'évaluation des traitements sur des groupes de patients, et limitée à la disparition du symptôme, le travail avec les familles a été évalué comme bénéfique dans le cas des troubles schizophréniques, des troubles du comportement alimentaire et de la dépendance à l'alcool.

Qui sont les thérapeutes ?

Les thérapeutes familiaux sont des professionnels de santé, médecins psychiatres, psychologues, infirmiers ou travailleurs sociaux. Ils se sont formés à la pratique de la thérapie familiale systémique, dans des instituts privés, après leurs études de base. Ils exercent généralement en hôpital, en centre médico-psychologique (CMP) ou en cabinet libéral.

Il est recommandé de choisir un(e) psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute. L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance.

Les associations de professionnels de la thérapie familiale, reconnues comme institutions formatrices compétentes, proposent des annuaires de leurs membres.

(1) Expertise collective INSERM, Psychothérapie trois approches évaluées, Paris : Editions INSERM, 2004.

Où s'adresser ?

Associations de thérapeutes

La Société française de thérapie familiale peut renseigner sur les psychothérapies, la formation de ses membres et les adresses des consultations publiques et privées.

Société française de thérapie familiale – SFTF
23, rue de la Rochefoucauld - 75009 Paris
01 49 70 88 58 - sftf.net

Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut, le cas échéant, orienter vers un spécialiste ou une consultation spécialisée.

Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent, selon les endroits, plusieurs types de psychothérapies, dans les centres médico-psychologiques (CMP). Les consultations sont prises en charge par la Sécurité Sociale. Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

Associations d'usagers et de proches

Regroupent des personnes souffrant de troubles psychiques et proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide. Liste non exhaustive.

Advocacy France
5, place des Fêtes - 75019 Paris
02 97 53 84 58 ou
06 33 13 73 38
siege@advocacy.fr
www.advocacy.fr

Argos 2001
119, rue des Pyrénées - 75020 Paris
01 46 28 01 03 ou
01 46 28 00 20
argos.2001@free.fr
www.argos2001.fr

Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC)
71bis, rue de la République
38450 Vif
01 39 56 67 22
tociledelfrance@wanadoo.fr
www.aftoc.org

Fédération Nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)
33, rue Daviel - 75013 Paris
01 43 64 85 42
fax 01 42 73 90 21
www.fnapsy.org

France Dépression
4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris
01 40 61 05 66
info@france-depression.org
www.france-depression.org

MEDIAGORA Paris
Phobies et anxiété.
Maison des Associations
Boîte N°37. 60-62, rue St André
des Arts - 75006 Paris
mediagora@free.fr
www.mediagora.free.fr

Schizo ? Oui !
54, rue Vergniaud - Bat D.
75013 Paris
01 45 89 49 44
contactschizo@free.fr
www.schizo-oui.com

Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM)
12, Villa Compoint - 75017 Paris
01 53 06 30 43
fax 01 42 63 44 00
écoute famille 01 42 63 03 03
infos@unafam.org - www.unafam.org

Pour en savoir plus

Brochures Psycom : Les troubles psychiques, les différentes psychothérapies, les médicaments psychotropes et les droits et devoirs des usagers téléchargeables sur www.psycom.org

Techniques psychothérapeutiques
Recherches fondées sur les pratiques psychothérapeutiques.
www.techniques-psychotherapeutiques.org

Miviludes
Guide Santé et dérives sectaires, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), www.miviludes.gouv.fr

- Bien choisir sa psychothérapie, Sylvie et Pierre Angel, Larousse 2010.
- Guide de l'aide psychologique de l'enfant – de la naissance à l'adolescence, Michel David et Jocelyne Jérémie, Odile Jacob, 1999.



Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le Psycom édite 6 collections de plaquettes d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins et accompagnements
- Droits et devoirs des usagers
- Santé mentale et...

psycom 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
www.psycom.org - contact@psycom.org

Avec le soutien financier de :



35, rue de la Gare
75935 Paris Cedex 19
www.ars.iledefrance.sante.fr



42, bd de la Libération
93203 Saint Denis Cedex
www.inpes.sante.fr

Rédacteur en chef : Jean-Luc Chassaniol (secrétaire général, Psycom).

Rédaction : Dr Frédéric Advenier (psychiatre, CH Sainte-Anne).

Comité de relecture : Dr Clément Bonnet (psychiatre, ASM 13), Dr Gérard Bourcier (pédopsychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice), Dr François Caroli (psychiatre, CH Sainte-Anne), Caroline David (bénévole, UNAFAM), Claude Finkelstein (présidente, FNAPsy), Dr Christiane Santos (psychiatre, GPS Perray-Vaucluse) et Dr Norbert Skurnik (psychiatrie, Maison Blanche). **Coordination éditoriale :** Aude Caria (directrice, Psycom). **Illustration :** Fotolia (libre de droits).