

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapies familiales systémiques



PSYCOM

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapies familiales systémiques



SOMMAIRE

Quelques repères	3
Déroulement d'une thérapie familiale systémique	3
Qui sont les thérapeutes ?	4
Indications	4
Élaboration de la brochure	5
Quelques points clés	5
Adresses utiles	5
En savoir plus	6
Sources	6



Quelques repères

Dans les thérapies familiales systémiques, la famille est considérée comme un « système », dont les interactions et les modes de communication peuvent dysfonctionner.

Venir en aide et soutenir la personne qui va mal dans la famille, l'accompagner vers un changement, 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 familial n'est pas de recréer une famille « idéale » ou dans des normes prédéfinies.

Méthode

La thérapie familiale systémique est une technique 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 ;
- de dépasser une situation de crise ;
- d'autoriser l'évolution individuelle de chacun des membres ;
- 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 à 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 ou la thérapeute peut travailler avec les frères et sœurs seulement, les parents, ou la famille au sens large.

Déroulement des séances

Après environ 45 minutes, le ou la 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.

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 thérapie familiale systémique, dans des instituts privés.

Ils exercent généralement en hôpital, en centre médico-psychologique (CMP) ou en cabinet libéral.

Il est recommandé de choisir un ou une 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 et les tarifs proposés. 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.

Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un ou une 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 et son coût. Les thérapies proposées au sein d'établissements publics sont prises en charge par la Sécurité sociale. L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance. Indications

Les 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 des conséquences sur d'autres membres de la famille.

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.

Élaboration de la brochure

Cette brochure a été élaborée par le Dr Frédéric Advenier, psychiatre au GHU Paris Psychiatrie et neurosciences (anciennement Centre hospitalier Sainte-Anne). Elle a été mise à jour en février 2021 par Aude Caria et Céline Loubières (Psycom).

Quelques points clés

- La thérapie familiale systémique a pour but d'améliorer les échanges entre les membres d'une famille.
- Suivre une thérapie familiale est une décision commune qui se construit avec les différents membres de la famille.

Adresses utiles

Annuaire Santé

Il recense les professionnels de santé enregistrés dans les répertoires nationaux RPPS et Adeli et leurs situations d'exercice. Ces données proviennent des autorités chargées de leur enregistrement (ordres professionnels et ARS pour les civils, service de santé des armées pour les militaires) : annuaire.sante.fr

Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut, le cas échéant, orienter vers un ou une 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 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) : sftf.net

Associations d'entraide

Ces associations nationales regroupent des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques, et des proches. Elles proposent conseil, entraide et informations sur les groupes de parole et d'entraide disponibles sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Advocacy France**
06 70 33 55 81
www.advocacy.fr
- **Argos 2001**
01 46 28 01 03
www.argos2001.fr
- **Collectif schizophrénies**
www.collectif-schizophrenies.com
- **Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)**
01 43 64 85 42
www.fnapsy.org
- **France Dépression**
07 84 96 88 28
www.francedepression.fr
- **Promesses - PROfamille et Malades :**
Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les schizophrénies
www.promesses-sz.fr
- **Schizo ? Oui !**
01 45 89 49 44
www.schizo-oui.com
- **Schizo jeunes**
www.facebook.com/schizojeunes

- **Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)**
01 53 06 30 43
écoute famille 01 42 63 03 03
www.unafam.org
- **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**
Espaces conviviaux où des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques s'entraident et organisent des activités culturelles, sportives et artistiques.

Liste disponible sur le site www.psycom.org

En savoir plus

- Psycom : www.psycom.org
- Techniques psychothérapiques : www.techniques-psychotherapiques.org
- Miviludes : www.derives-sectes.gouv.fr

Sources

- Albernhe K. et T., *Les thérapies familiales systémiques*, éd. Elsevier Masson, 2014.
- Angel S. et P., *Bien choisir sa psychothérapie*, Larousse 2010.
- Dupont S., *La thérapie familiale systémique*, Que sais-je ?, 2017.



Rédactrice en chef : Aude Caria (Psycom)

Rédaction : D^r Frédéric Advenier (GHU Paris psychiatrie & neurosciences) et Céline Loubières (Psycom)

Etat d'Esprit-Stratis

©Adobe Stock / ©Faune, Alice Savoie / Cnap

Impression Dupliprint



PEFC™ 10-31-1316 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. /

pefc-france.org

Thérapies familiales systémiques

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie



PSYCOM

11, rue Cabanis
75674 Paris Cedex 14
contact@psycom.org
www.psycom.org

PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE :

