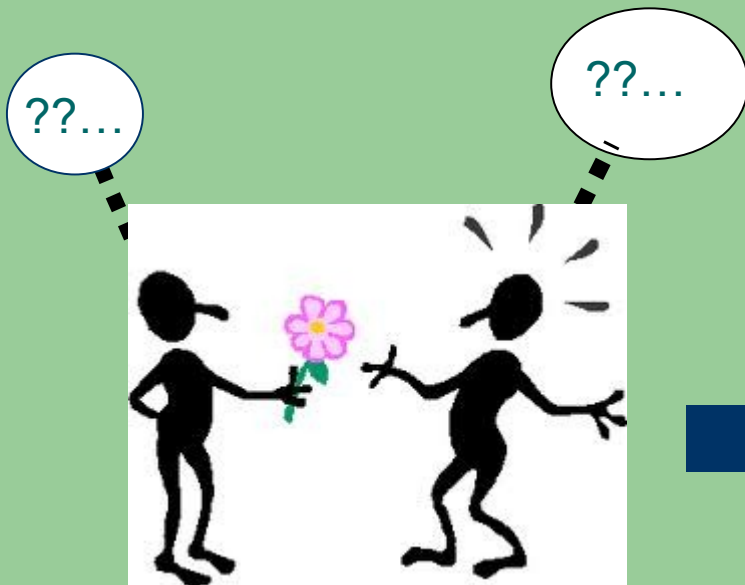


Comment survivre à ses propres pensées... en couple?



Présenté par
André Perron, thérapeute
conjugal et familial

16 novembre 2011, Québec

Mise en page réalisée par
Esther Arseneau-Forest, stagiaire service social

LA THÉRAPIE FAMILIALE



- ***Nous construisons notre destin en choisissant nos dieux.***

Virgile

- ***Vous ne pouvez aider personne sans vous exposer vous-même au danger.***

Carl Rogers

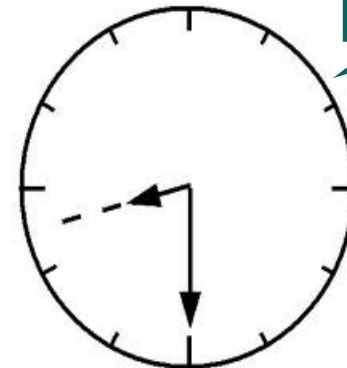
- ***Pour toucher à ce que vous ne connaissez pas, vous devez passer par un chemin qui est celui de l'ignorance.***

T.S. Eliot

LA THÉRAPIE FAMILIALE

Élargir le champ des possibles

- 1) Un peu d'histoire... mais pas trop (1952 – 1980)
- 2) Le modernisme – le post-modernisme
- 3) Les modèles
- 4) Mon histoire : en formation continue
- 5) Nouveaux courants depuis 1980
- 6) De la conversation ordinaire à la conversation thérapeutique.
- 7) Position du thérapeute
- 8) « The pudding is in the eating »
 - Vignettes cliniques
 - Échanges avec quelques clients?
 - Ma nouvelle formatrice depuis 18 mois
 - Un rêve
- 9) Période de questions



FIN

1) Histoire

1952

1980



- Nous sommes assis sur des géants
- 1952 – 1980 Palo Alto – MR1
- La théorie générale des systèmes
- Théorisation de la communication
- Une certaine idée: que les problèmes ne sont pas seulement à l'intérieur des personnes; Considérer aussi l'environnement, le contexte (au premier chef, la famille)
- Première cybernétique: le thérapeute est un observateur neutre et objectif.

2) Le modernisme- post-modernisme

LE MODERNISME

- Né au siècle des lumières.
- Prédominance de la raison et de la science.
- Cette approche accepte implicitement qu'une réalité objective existe à l'extérieur de nous.
- L'intervenant est l'expert.



2) Le modernisme- post-modernisme (suite)

LE POST-MODERNISME

- La réalité est plutôt construite que découverte.
- Le monde est un « multi-vers » plutôt qu'un « uni-vers ».
- Implications dans le champ de la pratique.
- L'expert est le client.
- Le problème, c'est le problème.

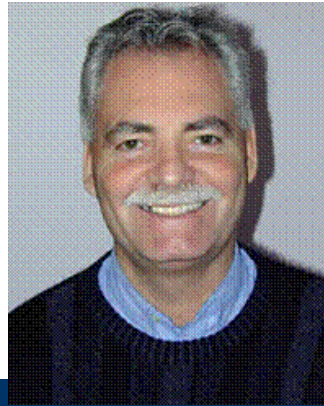


3) Modèles contemporains d'intervention familiale



- psychanalytique
 - expérientiel
 - interactionnel social
 - structural
 - stratégique
 - constructiviste
 - narratif et constructionniste
 - contextuel
- Les études de Lambert et Selekman (16%).
 - Les modèles sont de magnifiques valets mais font de vilains maîtres.

4) Mon histoire



- Après l'université : du fédéral (1970) au provincial (1980)
- Rendez-vous – Un hasard?
- Université St-Paul
- Le Centre de consultation matrimoniale (CSS de Montréal)
- Mes débuts : Michel Lemieux, Jacqueline Prud'homme, Gérard Duceppe
- La rencontre avec Satir.

5) Nouveaux courants depuis 1980: Les écoles de pensée narrative



- « L'INVENTION DE LA RÉALITÉ » (1981) Watzlawick
- Von Foerster – la seconde cybernétique.
Relation entre système observateur et système observé.
Éthique relationnelle fondée sur les valeurs : justice, respect, responsabilité, modestie (non expert).
- Maturana et Valera : ce que nous voyons n'existe pas mais résulte de l'activité interne que le monde extérieur déclenche en nous.
- Introduction du temps (l'histoire, le passé).
- « Être » et « être avec » au-delà des rôles, des compétences, des techniques, des modèles (le savoir-faire).

6) De la conversation ordinaire à la conversation thérapeutique

- La thérapie : une conversation destinée à permettre la dissolution du problème
(H. Anderson)
 - Les équipes réfléchissantes
(T. Andersen)
 - Les narrations
(White et Epston)
 - Les résonances
(Elkaïm)
- Programme officiel –vs- construction du monde
 - La double contrainte réciproque
 - L'invitation à la danse (co-construction)

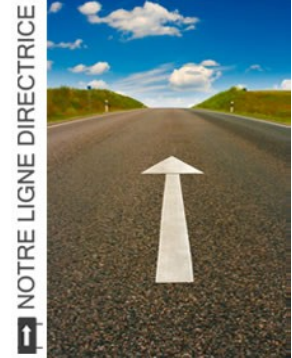


7) Position du thérapeute



- On se trouve toujours à l'intérieur d'un champ de relations. Nous sommes le produit de toutes ces relations.
- Je suis passé de « individus à familles à culture ». Élargissement du champ systémique au-delà de la famille (une pratique de réseau de solidarité).
- S'intéresser à ce qui n'est pas encore dit.
- Quête de nouveaux sens, de nouvelles significations, d'autres possibles, d'autres croyances.
- Lignes directrices. (Harlene Anderson).
- « Être avec » -vs- « s'adresser à ».
- Du « prêt-à-porter » à du « sur mesure » (les personnes, les couples, les familles sont toujours atypiques).
- Liste de croyances.
- Exemples de questions en lien avec les croyances (pour créer de nouvelles significations).

7) Position du thérapeute (suite)



Lignes directrices

- 1) Le thérapeute n'est pas un spécialiste qui possède la vérité.
- 2) Il ne s'oriente pas vers un changement bien défini.
- 3) La thérapie familiale consiste en des histoires que les familles se racontent.
- 4) Le thérapeute n'a pas la vérité, il n'est pas en position supérieure.
- 5) Il fait partie du système qui crée le sens et du processus de création d'une histoire nouvelle.
Observateur participant. Soutient tout le monde. Multi-partial.
Encourage les idées multiples et contradictoires.
- 6) Auditeur respectueux qui ne sait pas trop vite et ne comprend pas trop tôt.
- 7) Le thérapeute pose des questions circulaires dont les réponses vont susciter de nouvelles questions.
- 8) Le thérapeute entretient un dialogue constant avec lui-même. Il court donc le risque de changer lui aussi.
- 9) Si c'est le cas, il utilise l'équipe réfléchissante pour de nouveaux points de vue.
- 10) Parfois, il utilise des rituels thérapeutiques.
- 11) Il apprend aux membres de la famille qu'ils ont eux aussi une influence sur le problème (sous-modéliser).
- 12) Il propose des expériences et facilite le hasard.



7) Position du thérapeute (suite)

Liste de croyances

- *Je ne sais jamais quoi faire.*
- *Il y a quelque chose qui ne va pas avec moi.*
- *Je sais ce qui est le mieux pour les autres.*
- *On ne peut que me rejeter.*
- *Je sais ce qui est le mieux pour moi.*
- *Il ne devrait pas y avoir de guerre dans ce monde.*
- *Quelque chose d'épouvantable va arriver.*
- *On ne doit pas se tromper.*
- *Les femmes ne devraient pas être si émotives.*
- *Les gens ne devraient pas mentir.*
- *Les gens ne devraient pas se servir des animaux (recherche médicale, alimentation, etc.).*
- *Les gens devraient me respecter.*
- *Je peux contrôler ce que les gens ressentent à mon sujet.*
- *La vie n'est pas juste.*
- *Les gens me jugent.*
- *Les parents devraient aimer leurs enfants.*
- *Je sais ce qu'ils pensent.*
- *Les enfants devraient aimer leurs parents.*
- *Ils devraient être d'accord avec moi.*
- *Je ne peux rien faire correctement.*
- *Etc.*

7) Position du thérapeute (suite)



Exemples de quelques questions pour élargir le champ des possibles

Cette croyance, cette pensée:

- Est-ce que c'est vrai ?
- Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?
- Quel serait le contraire de cette pensée ?
- Comment réagissez-vous (comment vous vous sentez) quand vous croyez cette pensée ?
- Cette pensée, cette croyance vous apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
- Comment traitez-vous autrui quand vous croyez cette pensée ?
- Comment vous traitez-vous vous-même quand vous croyez cette pensée ?
- Quelles sont les dépendances qui commencent à se manifester lorsque vous croyez cette pensée ?
- Que craignez-vous qu'il arrive si vous ne croyiez plus cette pensée ?
- Où et quand (à quel âge) est-ce que cette pensée est apparue pour la première fois ?
- Qu'êtes-vous incapable de faire lorsque vous croyez cette pensée ?
- Qui seriez-vous sans cette croyance ?

8) « The pudding is the eating »

- Vignettes cliniques
- Échanges avec quelques clients ?
- Ma nouvelle formatrice depuis 18 mois
- Un rêve



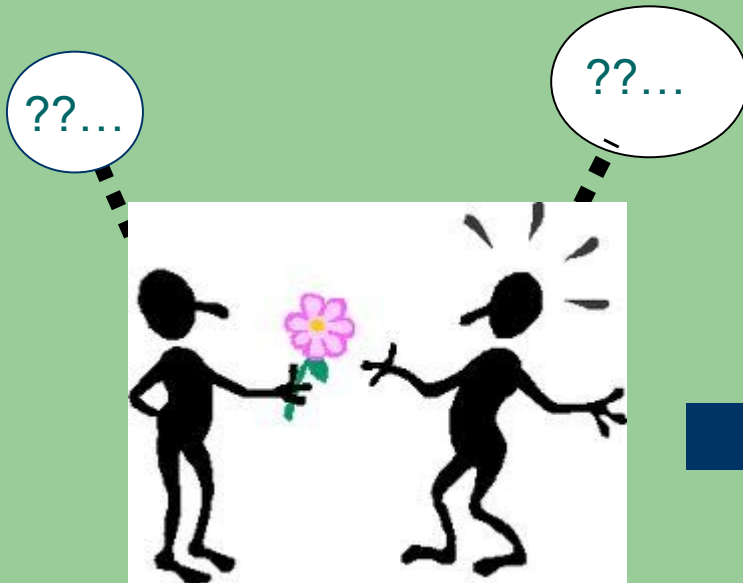
9) Période de questions





**Merci et bonne
fin de soirée!**

FIN



Présenté par
André Perron, thérapeute
conjugal et familial

16 novembre 2011, Québec

Mise en page réalisée par
Esther Arseneau-Forest, stagiaire service social