



AVDITS

ASSOCIATION VAUDOISE D'INTERVENTIONS
ET DE THÉRAPIES SYSTÉMIQUES

L'approche systémique en santé mentale – deuxième partie

J'ai rencontré une jeune fille là où je travaille, une espèce de fofolle rigolote et fatigante qui me tanne pour que je l'accompagne un soir à son cours de théâtre. Elle, elle a écumé tous les pys possibles et imaginables et me soutient que c'est encore le théâtre le plus efficace (...)

Pour la première fois depuis bien longtemps, le jour d'après lui semblait envisageable. Oui, c'était exactement ça : envisageable. Elle avait un endroit où elle aimait vivre (...).

Anna Gavalda, Ensemble, c'est tout.

....pour rappeler avec insistance que l'émotion doit venir en premier, que ce soit en écrivant ou en lisant.

Virginia Woolf, De la relecture des romans.

Nicolas Louis Marie Nussbaumer, Psychiatre et Psychothérapeute systémique,
Formateur et Superviseur au Centre d'Etude de la Famille (CEF),
Président de l'Association Vaudoise d'Interventions et de Thérapies Systémiques, Lausanne
<http://nicolasnussbaumer.ch/>

Introduction

Après la première partie sous forme de deux contes, cet article se veut une présentation de l'approche systémique en santé mentale, qui assume une posture subjective : il comprend ce qui m'a le plus inspiré et ce qui m'a été le plus utile depuis mes débuts, il y a trente-trois ans, quand j'étais un jeune médecin débutant en psychiatrie et en psychothérapie.

Il s'agit d'une sorte de « voyage en zigzag » selon l'heureuse expression de Rodolphe Töpffer, éducateur genevois qui, au début du XIX^{ème} siècle, emmenait ses élèves dans ces fameux « voyages en zigzag » sous forme de randonnées alpines inédites (Töpffer, 1853).

Après un essai de définition, je proposerai un rappel historique des débuts de l'approche systémique aux États-Unis dans les années 1950 puis ses principales caractéristiques, avec une présentation de certaines écoles développées jusqu'à aujourd'hui en Amérique du Nord et en Europe.

Notre voyage en zigzag s'arrêtera ensuite sur deux courants actuels, la thérapie systémique centrée sur les solutions et l'approche narrative de Michael White. Puis, une posture franchement politique évoquera quelques aspects sociologiques et féministes contemporains, avant la présentation de quelques techniques sorties de la boîte à outils systémique.

Ensuite, les thérapies systémiques et les interventions systémiques seront décrites dans leur pratique comme dans leur éthique avant un nouveau zigzag permettant de présenter Joanna Macy, pionnière outre-atlantique de l'éco-psychologie, puis trois pratiques cliniques actuelles, dont deux en Suisse Romande. L'avant-dernier zigzag rappellera avec Siegi Hirsch que le modèle systémique doit être en mouvement tandis que le dernier évoquera quelques approches mettant en scène le corps, les métaphores et, de façon plus générale, le jeu. La conclusion se fera en deux temps, le premier dans une re-définition de l'approche systémique, et le deuxième en nous rapprochant de l'arbre et de la mousse.

Définitions

Définition générale

L'approche systémique, comme son nom l'indique, est fondée sur une appréhension spécifique de la famille comme des institutions en tant que *systèmes*. « La première idée de base du paradigme systémique est que *rien*, dans le règne du vivant, *n'existe à l'état isolé* (Vannotti, Onnis, Gennart, 2002). L'approche systémique n'est pas une thérapie spécifique parmi d'autres. Elle est bien plutôt une approche englobant les autres approches, avec un recul de nature cosmique, définie comme une « approche systémique (qui) n'est ni une forme de thérapie ni un ensemble de techniques thérapeutiques. C'est plutôt une façon de saisir la réalité qui reconnaît l'interaction comme principe fondamental de tout ce qui vit. De la plus petite cellule à l'organisme complet, de l'individu à la société entière, tout est composé d'éléments qui interagissent. Adopter une vision systémique, ce n'est pas modifier la réalité, c'est transformer son regard ; c'est également élargir son champ de vision pour s'intéresser à l'information qui circule dans tous les processus relationnels » (Landry Balas, 2008).

Définition opérationnelle

En termes plus simples, la thérapie systémique prend en soins des relations blessées ou problématiques au sein d'une famille, en travaillant parfois avec toute la famille ou plusieurs de ses membres, mais le plus souvent individuellement avec la personne ayant demandé de l'aide. Dans son approche des relations blessées, que ce soit en entretiens individuels, de couple ou de famille, elle tient compte du contexte familial, transgénérationnel, économique, culturel, religieux, mais aussi des spécificités personnelles de chaque membre de la famille : état de santé physique, scolarisation (enfants et ados) ou profession (adultes), loisirs, projets et rêves. Le processus thérapeutique est une construction co-générée par le patient désigné, son entourage et le.s thérapeute.s, à savoir le système thérapeutique. Il s'agit d'une co-construction de personnes co-évoluant à mesure qu'avance la thérapie.

Nous avons évoqué à la page d'accueil ce qui différencie thérapie systémique et intervention systémique. J'en reparlerai un peu plus bas.

Avant de clore cette section définitionnelle, je voudrais prendre du recul et mettre les projecteurs sur quelque chose de plus grand, quelque chose aussi de cosmique, qui nous dépasse et qu'il est indispensable d'intégrer face à l'urgence des défis écologiques actuels. Il s'agit de comprendre les problèmes des humains comme ceux du monde, de Terra Mater, notre terre mère, dans leur complexité. « Il ne suffit pas de rappeler l'urgence. Il faut aussi savoir commencer, et commencer par définir les voies susceptibles de conduire à la Voie » (Morin, 2011).

L'approche écosystémique fait partie de la Terre

Je le répète : ce qui pense, c'est le système entier engagé dans un processus d'essai-et-erreur, qui est composé de l'homme PLUS son environnement.

Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, 1980.

En effet, l'intervention comme la thérapie écosystémique se propose, en cohérence avec la formulation de Gregory Bateson, pionnier de la pensée systémique, d'intégrer l'écosystème représenté par le voisinage humain et par l'habitat, village, ville, espaces naturels environnants (forêts, rivières, champs, montagnes, déserts) y compris toutes les formes biologiques qui s'y

développent, des insectes aux grand animaux en passant par les fleurs, les arbres, les mousses et les champignons. Comme le disait si bien le grand chef indien Seattle au grand chef blanc de Washington (le président des États-Unis) en 1854 : « Nous faisons partie de la Terre et elle fait partie de nous » (Mariotti, 2013).

Cette approche n'est-elle pas aussi appelée à s'ouvrir encore plus, en cohérence avec sa posture historique qui mettait en question l'ordre établi ? N'est-elle pas appelée à une approche intégrant *un principe de cohésion cosmique* qui traiterait toute *dysharmonie* dans la vie d'une personne ou d'une famille, comme le propose Raphaël Comte ? (Comte, 2022).

Historique, co-construction, qualités émergentes, circularité

Les pionniers

L'approche systémique ou écosystémique, en référence à sa posture « écologique », c'est-à-dire qui tient compte du contexte et de l'environnement dans lequel est présenté le problème, est née aux Etats-Unis dans les années 50 du siècle passé. Elle s'est développée à partir d'innombrables échanges entre les pionniers, la plupart psychiatres issus de l'école psychanalytique dominante qu'ils estimaient insatisfaisante, notamment pour traiter les troubles psychotiques, et dont ils cherchaient à s'affranchir. Les observations sur le terrain de l'anthropologue Gregory Bateson (1977 et 1980) l'amènent à s'intéresser à la communication humaine. Esprit curieux et rigoureux, ce chercheur va s'intéresser à la psychiatrie, créant avec Don Jackson, Fry et plus tard Watzlawick, la prestigieuse école du Mental Research Institute (M.R.I.) de Palo Alto. Ces diverses recherches ont permis de modéliser une nouvelle conception du monde, non plus comme une machine actionnée en un processus linéaire par des courroies de transmission, mais plutôt comme un tout dynamique dont les parties sont en interrelations les unes avec les autres, formant ainsi une organisation complexe. Cette approche est née de plusieurs sciences apparemment sans liens entre elles, notamment la cybernétique, discipline baptisée ainsi par analogie à l'art du pilotage de Platon et dont les rétroactions et l'homéostasie sont des concepts clés, la biologie, la théorie de l'information, l'anthropologie, la théorie des systèmes. Il s'agit d'une approche commune permettant de mieux comprendre la complexité organisée. Ce qui est nouveau à l'époque, « c'est l'intégration des disciplines qui se réalise autour d'elle. Cette approche transdisciplinaire s'appelle l'approche systémique » (De Rosnay). Elle s'intéresse aux diverses « informations » transmises par les personnes concernées, au rôle et à la position hiérarchique de chacune d'elles ainsi qu'aux diverses boucles de rétroaction (« feedbacks » en anglais) qui déterminent les capacités d'autorégulation (l'homéostasie) d'un système vivant tel une famille, un couple ou encore un service hospitalier, un groupe institutionnel d'éducateurs sociaux, une association professionnelle etc.

Autoréférence et co-construction

« Von Foerster (1984) a montré que le système observateur et le système observé étaient indissociables. Les conséquences pour la pratique thérapeutique sont importantes. Désormais "observ-acteur", selon le mot d'Edgar Morin, le thérapeute peut se référer à son savoir, sa propre expérience, ses émotions (auto-référence), lorsqu'il est confronté à celles d'un patient et de sa famille [...]. L'intégration de l'"observ-acteur" dans la description du système observé constitue ce qu'il est convenu d'appeler la cybernétique de second ordre, qui se voit prolongée dans le mouvement constructiviste, puis vers la fin du siècle passé par le constructionnisme social. Nous existons, selon ce point de vue, dans une réalité où il n'y a ni distinction ni séparation entre ce qui est observé et l'observateur. Cette réalité est le produit de l'interaction entre observateur et système observé. C'est un monde caractérisé par un flux kaléidoscopique

d'événements, de patterns relationnels, desquels nous sommes tous partie prenante, et auxquels *nolens volens* nous donnons un sens. Anderson et Goolishian (1992) définissent les êtres humains comme des êtres générateurs de sens (*meaning generating beings*) ; dans le constructionnisme social, la construction du monde se situe à l'intérieur des différentes formes de relation : les significations sont cogénérées par le patient et le thérapeute, les descriptions du thérapeute n'étant désormais que l'une des nombreuses descriptions possibles, pas nécessairement plus correctes que les autres » (Nussbaumer, 1999).

Qualités émergentes

Je mentionne ici encore un concept clé de l'approche systémique d'un système vivant, famille, institution, entreprise : *Le tout est beaucoup plus que la somme de ses parties*.

Nous devons en effet à Von Bertalanffy (1973) le concept de « qualités émergentes » qui peut être énoncé comme suit : chaque système possède ses propres caractéristiques et qualités émergentes qui ne s'expliquent pas par l'addition des caractéristiques et qualités des unités qui le composent. En d'autres termes, les caractéristiques d'un système ne peuvent pas être appréhendées par l'analyse de ses composants, mais bien par le type de relation qui les relie.

Circularité

Le dernier concept essentiel du paradigme systémique est celui de *circularité*. En effet, le thérapeute observ-acteur, face au flux d'événements évoqués par les différentes narrations de la famille ou de la personne qui consulte, est entraîné à vivre d'innombrables boucles narratives. Et grâce à sa capacité auto-référentielle, il est possible de comparer ses perceptions et sa compréhension avec celles de la famille ou de la personne. Cette circularité dans les échanges permet l'apparition de *différences* qui sont, selon Bateson, autant d'*informations* utiles en vue d'un éventuel changement (Selvini et col., 1982).

Empathie et neurones miroirs

Je ne saurais terminer ce chapitre sans mentionner les recherches en neurosciences qui permettent aujourd'hui de modéliser ce qui se passe dans les relations entre humains lorsque sont exprimées diverses émotions par l'une des personnes en présence et comment en général les autres personnes manifesteront alors une empathie envers elle, c'est-à-dire une capacité à ressentir en quelque sorte la même chose qu'elle :

« Le système des neurones miroirs (...) nous montre à quel point le lien qui nous unit aux autres est enraciné et profond et combien il est bizarre de concevoir un *Je* sans un *Nous*.

Mais il y a aussi d'autres implications importantes concernant l'empathie. En effet, la fonction des neurones miroirs permet de comprendre à travers l'imitation à la fois les « intentions » des actions des autres, mais aussi les sensations et les *émotions* qui les accompagnent. Nous retrouvons ces phénomènes dans la « relation thérapeutique » où l'intersubjectivité et l'empathie rendues possibles par les mécanismes de « simulations incarnées » par l'intermédiaire des neurones miroirs, créent des conditions dans lesquelles l'esprit de chacun « se sent senti par l'esprit de l'autre » (Onnis, 2016).

Principaux courants systémiques actuels

Aux États-Unis, je retiens quatre courants parmi les plus importants :

+ L'approche contextuelle qui est pour moi essentielle : **Ivan Boszormenyi Nagy** à Philadelphie y développe les notions d' « éthique relationnelle », de même que le fameux

« grand livre invisible des dettes et des mérites » de chaque membre d'une famille. Les loyautés et les devoirs mais aussi les libertés qu'elles permettent sont au cœur de cette approche (C. Ducommun-Nagy, 2006).

+ L'approche structurale de **Salvador Minuchin**, également aux États-Unis, s'attache, comme son nom le suggère, à la structure d'une famille, aux limites entre les générations et à l'organisation de la famille. Aux deux extrêmes, et sur un mode dysfonctionnel, on trouve les familles « enchevêtrées » (aucune différenciation des individus) et les familles « désengagées » (aucune place pour la famille en tant que système vivant) (Minuchin, 1983).

+ L'approche des triangles émotifs dans la famille, selon **Murray Bowen**, fournit deux contributions tout à fait originales pour la compréhension des troubles psychiques, à savoir :

1. La maladie affective peut désormais être comprise comme le produit de relations perturbées avec d'autres.
2. La relation thérapeutique devient en soi un moyen presque universel de traiter ce type de maladie.

Le modèle de la différenciation du soi de Bowen est « un concept caractérisant les personnes selon leur degré de fusion ou de différenciation de leur fonctionnement émotif et de leur fonctionnement intellectuel » (Bowen, 1988).

+ Le modèle évolutif de **Virginia Satir**, est un « modèle systémique de thérapie familiale qui met l'accent sur la capacité d'intégrité, la créativité, la valeur personnelle et la communication » (...) Satir considère la liberté de s'exprimer soi-même et d'explorer le monde comme une composante essentielle de relations saines et satisfaisantes. Elle définit plus précisément cinq libertés fondamentales :

1. La liberté de voir et entendre ce qui est là.
2. La liberté de dire ce que l'on ressent et pense vraiment.
3. La liberté de ressentir ce que l'on ressent.
4. La liberté de demander ce que l'on veut.
5. La liberté de prendre des risques pour soi-même (Winter J.E. 1995).

En Europe, je cite cinq noms qui m'ont profondément influencé tant dans mes fonctions de formateur et superviseur systémique que dans ma pratique clinique de thérapeute :

1. **Mara Selvini** et l'école de Milan (Selvini et col., 1982).
2. **Guy Ausloos** qui fut mon superviseur pendant six ans (Ausloos, 1995).
3. **Mony Elkaïm** et son concept de résonance à haute valeur heuristique (Elkaïm, 2004).
4. **Michel Delage** et ses écrits percutants sur la résilience (Delage, 2011).
5. **John Byng Hall** et son concept de script familial emprunté au cinéma (Byng-Hall, 2013).

En Suisse, et singulièrement dans le canton de Vaud, l'approche systémique fut introduite principalement par Luc Kaufmann au moment de la création du Centre d'Etude de la Famille (CEF), qu'il fonda en 1977 à Prilly-Lausanne avec Elisabeth Fivaz et Elvira Pancheri. Cette équipe publia en 1982 un article définissant les qualités du « système encadrant » pour qu'il soit efficient dans son rôle vis-à-vis du « système encadré » dans les champs de l'enseignement, de la famille et des soins (Fivaz-Depeursinge et coll., 1982).

Lors d'un entretien que j'eus en 2018 avec elle, Elisabeth Fivaz soulignait deux qualités essentielles du système encadrant, qui doit se montrer à la fois *constant* et *souple* pour soutenir le potentiel évolutif du système encadré, en particulier l'accès à l'autonomie (Nussbaumer,

2018). Je mentionne encore l'influence importante d'Odette et de Daniel Masson : celui-ci fut mon premier maître clinique et mon directeur de thèse (Nussbaumer, 1999).

Enfin, je développe un peu plus ici deux courants qui dominent actuellement le champ des thérapies systémiques contemporaines, la thérapie brève orientée vers les solutions et l'approche narrative de Michael White. Ces deux approches sont particulièrement typiques de l'approche systémique qui, pour mémoire, cherche toujours, avant tout, à valoriser les ressources des personnes en demande d'aide :

1. **La thérapie systémique orientée vers les solutions** fut présentée en français par Marie-Christine Cabié et Luc Isebaert à la fin du siècle passé (Cabié M.-C., Isebaert, 1997) ; je laisse Josée Lamarre en faire une description plus récente : « La psychothérapie brève orientée vers les solutions a été élaborée par Steve de Shazer, Insoo Kim Berg et leurs collègues du Brief Family Therapy Center (BFTC), à Milwaukee, à partir de la fin des années 1970. Elle constitue une deuxième vague en psychothérapie brève, après celle de Palo Alto (...) La psychothérapie brève orientée vers les solutions va au-delà de la recherche du pattern du problème : elle tente de repérer dans le système du client certains moments où il se sent mieux, où son problème est absent ou moins intense. Ce sont les moments d'exception. En mettant en évidence ces trop rares moments de bien-être, le thérapeute cherche à déterminer comment le client s'y prend pour produire ou favoriser ces moments qui contiennent la clé de ses propres solutions (...) Le thérapeute met en évidence les composantes systémiques qui entrent en interaction dans les moments agréables plutôt que celles qui agissent dans les moments pénibles. Les mêmes questions d'approfondissement qui servaient à élaborer le scénario du problème permettent maintenant de mettre au point le scénario des moments exceptionnels, ceux où ça va mieux, même s'ils sont très rares. On est surpris de voir qu'une fois guidés dans cette voie, les clients sont en général capables de trouver de tels moments. Par ailleurs, le fait d'en constater l'existence reconforte énormément le client et lui redonne l'espoir dans une vie meilleure » (Lamarre, 2008).
2. **J'utilise l'approche narrative développée par Michael White**, et notamment ce qu'il a appelé les Cérémonies Définitionnelles, en thérapie et dans les groupes de supervision systémique « augmentée » (Nussbaumer, 2020). Michael White, travailleur social et thérapeute systémique australien, s'inspira des travaux de l'anthropologue Barbara Myerhoff, qui travaillait auprès d'une communauté de juifs âgés vivant à Los Angeles dans les années 70 du siècle passé. Un grand nombre d'entre eux étaient très seuls du fait de la disparition de leurs proches pendant l'holocauste. Cet isolement leur donnait une sorte d'incertitude concernant leur identité et le sens même de leur vie. Myerhoff a baptisé les assemblées réunissant la communauté *Cérémonies Définitionnelles*. Celles-ci consistaient à proclamer à voix haute une interprétation devant un auditoire qui sans cela n'existerait pas. Les individus ayant des « identités abîmées », selon l'expression d'Eving Goffman, avaient ainsi l'occasion à la fois de se dévoiler et de recueillir des témoignages sur leur propre valeur. Dans son principe, une Cérémonie Définitionnelle se déroule en trois étapes, la Narration de la personne au centre de la cérémonie, puis une re-narration par les personnes invitées comme témoins extérieurs, et enfin une re-narration des re narrations des témoins extérieurs faite par la personne pour qui la cérémonie définitionnelle a lieu. Afin d'aider les personnes peu familières des approches narratives à saisir ce qui s'y passe, mentionnons ici les principales caractéristiques des quatre questions très structurées posées aux témoins extérieurs par White. En voici quelques extraits:

« **Premièrement, nous nous concentrerons sur les mots et les expressions**, de ce que vous avez entendu qui vous a le plus attiré (...). **Deuxièmement, nous nous concentrerons sur l'image**. Je vous demanderai de décrire toute représentation qui vous serait venue à l'esprit pendant que vous écoutiez (...) Ces représentations peuvent prendre la forme de certaines métaphores concernant la vie de la personne (...) **Troisièmement, nous nous concentrerons sur la résonance personnelle**. Je vous inviterai à faire un récit des raisons pour lesquelles vous avez été tellement attiré par ces expressions, en focalisant précisément sur l'écho que, à votre sens, ces expressions ont éveillé dans votre histoire personnelle. En introduisant votre intérêt pour l'expression de la personne dans le contexte de vos propres expériences de vie, votre intérêt devient ce que j'appelle souvent un « intérêt incarné », pas un intérêt désincarné [...]. **Quatrièmement, nous nous concentrerons sur le transport**. Je vous inviterai à identifier et à parler de la façon dont vous avez été ému et mû du fait d'avoir été présent comme témoin de ces histoires de vie » (White, 2009).

Nous sommes ici en pleine pratique écosystémique qui jongle :

- + avec les mots de la narration et ceux des deux re-narrations
- + avec les images ou métaphores venant à l'esprit en écoutant cette narration
- + avec les « résonances » ressenties durant la narration
- + avec le fameux « intérêt incarné » qui nous oblige à être dans la cybernétique de second ordre (voir ci-dessus)
- + avec le « transport » durant la narration qui fait que la personne ayant entendu celle-ci n'est plus la même après qu'avant cette narration.

Avant de développer les pratiques concrètes de thérapie et d'intervention écosytémique, un nouveau zigzag nous entraîne vers une courte réflexion sur la prise de conscience des enjeux de classes sociales du point de vue marxiste puis, plus longuement, sur les identités de genre du point de vue féministe :

L'approche systémique comme une lutte des classes ?

Sylvain est arrivé au tribunal. Il avait l'air très calme, comme lorsque la police l'avait arrêté. Moins agité qu'on aurait pu le penser et qu'il avait pu l'être auparavant. Le procureur lui a posé les questions habituelles : pourquoi avoir fait ça, pourquoi de cette façon-là, les questions sur son passé, ses enfants, sa vie privée « Et votre père que vous n'avez jamais connu, votre mère qui vous a abandonné, pensez-vous que tout ça, que tous ces éléments de votre vie soient pour quelque chose dans vos actes de délinquance ? ». D'autres questions qu'il ne comprenait pas à cause du langage, pas seulement de l'institution judiciaire, mais des mondes où les individus font des études « Affirmeriez-vous que vos actes sont imputables à des contraintes extérieures ou avez-vous la sensation que seul votre libre arbitre était en jeu dans cette affaire ? ». Mon cousin a balbutié qu'il n'avait pas compris la question et il lui a demandé de répéter. Il n'était pas gêné, il ne ressentait pas directement la violence qu'exerçait le procureur, cette violence de classe qui l'avait exclu du monde scolaire et finalement, par une série de causes et d'effets, cette violence qui l'avait mené jusque-là, au tribunal. Il devait penser au contraire que le procureur était ridicule. Qu'il parlait comme un pédé.

Édouard Louis, *En finir avec Eddy Bellegueule*.

Concernant la lutte des classes et sa déclinaison dans le champ des thérapies familiales, je rends hommage ici à Ronald Laing, l'un des chefs de file de l'antipsychiatrie du XXème siècle, qui « rapprochait la *pseudo-mutualité* de Wynne (psychiatre étatsunien) de sa propre définition de la *mystification*, qu'il empruntait à Marx : pour l'auteur du *Capital*, les exploités sont « mystifiés » dès lors que, se laissant abuser par la « bienveillance » affichée des exploiters, ils ne dissocient plus leurs intérêts de ceux de la classe au pouvoir et n'osent donc plus se rebeller. Et, pour Laing, un processus comparable de « mystification familiale » était à l'œuvre chaque fois que les sentiments et les expériences de tel ou tel élément de la famille étaient si

fortement déniés ou invalidés que cette personne ne pouvait plus se fier à ses propres perceptions » (Elkaïm, 1995).

Pour illustrer ce qui précède, Édouard Louis décrit parfaitement ci-dessus « la violence de classe » dans l'interrogatoire de son cousin Sylvain par le procureur et il précise encore sur la quatrième de couverture de *En finir avec Eddy Bellegueule* :

En vérité, l'insurrection contre mes parents, contre la pauvreté, contre ma classe sociale, son racisme, sa violence, ses habitudes, n'a été que seconde. Car avant de m'insurger contre le monde de mon enfance, c'est le monde de mon enfance qui s'est insurgé contre moi. Je n'ai pas eu d'autre choix que de prendre la fuite. Ce livre est une tentative pour comprendre (2014).

Perspective féministe/genre contemporaine

Bien sûr, on peut être ouvertement queer et heureux.

Mais ce bonheur est souvent conquis dans l'adversité la plus totale, bâti en quelque sorte « malgré les circonstances ».

Après, peut-être est-ce le point commun de tous les bonheurs ici-bas : ne pouvoir être édifiés que sur des champs de larmes. En ce cas, celui des personnes queers se construirait simplement sur un peu plus de larmes. Et le présent livre n'est là que pour ça : ce léger excédent de larmes.

Baptiste Beaulieu. *Tous les silences ne font pas le même bruit.*

Les féministes états-uniennes dénonçaient déjà à la fin du siècle passé « une théorie systémique tellement abstraite qu'elle semble fournir une compréhension des schémas familiaux, alors qu'en réalité elle exclut des éléments essentiels, tels que le pouvoir et l'identité sexuelle. De plus, l'application de ce modèle théorique est habituellement à ce point étroite que les données systémiques qui dépassent les limites du cercle familial – comme l'appartenance ethnique et les facteurs économiques – ne sont que rarement prises en compte. Dans la théorie de la thérapie familiale systémique, aucune place n'a été faite à des schémas plus vastes, qui dépassent la cadre familial, tels que le sexisme » (Rampagne ; Avis, 1995).

Dès lors, il convient de se demander comment la théorie de la thérapie familiale systémique peut-elle faire une place aux schémas plus vastes, au pouvoir et à l'identité sexuelle ?

En premier lieu, la mobilisation d'une perspective féministe/genre ajoutée à la théorie systémique permet justement de considérer les relations sociales entre les sexes comme un rapport de pouvoir. Une telle perspective définit le genre comme un « rapport social divisant l'humanité en deux sexes distincts et hiérarchiquement articulés en dehors desquels il ne semble que rien ne puisse exister » (Bereni et al., 2020, p. 87). En d'autres termes, le genre est un système qui organise hiérarchiquement les relations entre les femmes et les hommes et qui exclut de facto l'existence des minorités de genre et sexuelle. Paradoxalement, aujourd'hui nombreuses sont les personnes qui pensent que le genre comme système hiérarchique n'est plus opérant et que l'égalité entre hommes, femmes et minorités de genre et sexuelle est plus ou moins acquise. Cela est dû au fait que nous avons de la difficulté à percevoir la dimension systémique des relations sociales et que nous analysons trop souvent le monde à la lumière des relations interpersonnelles (Kergoat, 2011). Par exemple, il est tentant de penser qu'un partage des tâches égalitaire au sein du couple hétérosexuel soit possible à force de bonne volonté et de négociation interindividuelle, ou encore qu'une femme puisse atteindre n'importe quelle place professionnelle et que le sexe n'a rien à voir là-dedans. Or, le genre

comme rapport social, ou rapport de pouvoir, est bel et bien opérant en 2024 avec des femmes qui endossent encore la grande majorité de la charge mentale au sein des couples hétérosexuels. « Le rapport social continue à opérer et à s'exprimer sous ses trois formes canoniques : exploitation, domination, oppression (que l'on pourrait illustrer par : différentiel de salaire, *plafond de verre* et violences) » (ibid.) Ce *plafond de verre*, parfaitement intact, empêche les femmes et les minorités de genre et sexuelles de prétendre aux mêmes opportunités que les

hommes blancs, cisgenres et hétérosexuels (ibid.). En résumé, l'intégration des rapports de pouvoir passe par la compréhension des situations de privilège et d'oppression et la prise en compte des facilitateurs et des barrières invisibles qui façonnent les expériences des personnes avec qui nous travaillons. Il s'agit également de voir que le système de genre est lui-même imbriqué dans d'autres rapports de pouvoir (Bereni et al., 2020). Ainsi, les catégories de sexe sont traversées par la classe sociale, la « race », l'état de santé, notamment. Concernant cette dernière, « le modèle androcentré est tellement ancré dans nos systèmes de santé et notre conception de la médecine que nous n'avons souvent même pas conscience de son existence (...) Notre médecine centrée sur les hommes met en danger la santé des femmes » comme le relève Alyson Mc Gregor, médecin urgentiste états-unienne (McGregor, 2021). Une personne évolue dans son système de maintes manières selon qu'elle soit blanche ou racisée, hétérosexuelle ou homosexuelle, ouvrière ou cadre, valide ou handicapée... Autant de réalités que la personne thérapeute ou intervenante en systémique doit intégrer à son analyse des situations rencontrées.

En second lieu, si le genre peut être compris comme un rapport social d'oppression, il est également souvent mis au pluriel en référence aux genres comme identités fluides et multiples (Bereni et al., 2020). Ainsi, la prise en compte des aspects identitaires en thérapie est essentielle ainsi que la co-construction d'environnements thérapeutiques dans lesquels les personnes de la diversité sexuelle et de genre puissent se sentir en sécurité. À cette fin, il est possible de suivre des formations proposées par les différentes associations romandes. Comme exemple, l'association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre Vogay (2024) met à disposition de la documentation ainsi qu'une formation à l'intention des travailleuses des domaines de l'éducation, de la santé et du social. Ces ressources permettent notamment de s'informer sur la diversité des orientations affectives et sexuelles et des identités de genre, de comprendre les spécificités des parcours, et de réfléchir à la manière de créer un cadre de travail inclusif.

Enfin, pour le dire avec les mots de Baptiste Beaulieu, médecin le jour, écrivain la nuit :
Une émotion, encore plus le désespoir des trans, des gouines et des pédés, ça ne se mesure pas, il n'y a pas de ligne de compte pour cela. Mais ça, l'homophobie consciente et inconsciente de notre société s'en fout. Peut-être même s'en frotte-t-elle les mains : le suicide, quelle aubaine ! Que les dissidents se suppriment d'eux-mêmes, c'est réaliser le crime politique parfait, et plus ces hommes et ces femmes se suppriment tôt, mieux c'est : nos amours étant politiques, nos existences le deviennent par capillarité (2024, 93-94).

Thérapies et interventions écosystémiques : généralités

Occupez-vous du processus, ils s'occuperont du contenu

Guy Ausloos

Pour commencer ce chapitre, je rends hommage à l'un de mes maîtres, Guy Ausloos, qui s'engagea des décennies durant pour faire émerger les compétences des personnes et des familles qui consultent, à une époque où seuls les modèles de psychopathologie individuelle étaient reconnus (1995).

Thérapie systémique : Sur le plan thérapeutique, l'approche écosystémique, dans une problématique familiale par exemple, cherchera à comprendre *la fonction du symptôme ou du problème* pour l'ensemble du système familial, y compris au niveau transgénérationnel. Les thérapeutes systémiques, à partir des informations digitales (langage verbal) et analogiques (langage non verbal tel que mimiques, gestes, ton de la voix, regards ou encore agitation, éclats de colère, effondrement en larmes), chercheront aussi à décrire avec l'aide de la famille le type de *danse relationnelle* à laquelle celle-ci les invite. « L'art de la thérapie consiste justement à

analyser cette invitation, à en reconnaître pleinement la légitimité, à la comprendre et à l'accepter...puis à refuser d'entrer dans cette danse, quitte à esquisser les pas d'une autre, plus ouverte au changement » (Elkaïm, 2004).

« Le rôle du thérapeute n'est donc pas de chercher à réparer les défauts, les manques supposés, de « comprendre » le problème et de prédéterminer les conduites souhaitables pour telle famille ou tel couple, mais de leur offrir la possibilité d'établir de nouvelles connexions à partir de la reconnaissance de leur identité, de leur permettre de montrer leur créativité au-delà de la seule nécessité de protéger leurs frontières organisationnelles » (Neuburger, 2006).

Les thérapeutes se comportent fort différemment selon leur affiliation à tel ou tel courant ou école systémique, tels qu'évoqués plus haut. Par exemple, si une thérapeute de l'école structurale sera très attentive aux limites intergénérationnelles et à l'organisation de la famille en tant que système, un thérapeute contextuel comprendra en priorité les symptômes sous l'éclairage des loyautés et éventuelles injustices transgénérationnelles.

Notons ici que les formations systémiques données dans le cadre de l'Université de Lausanne se montrent volontairement intégratives et font découvrir aux étudiant.es ces différentes écoles afin de les amener à être capables d'appréhender les situations cliniques en chaussant, dans chaque situation particulière, les lunettes qui lui seront le mieux adaptées. Ces formations proposent des *modules expérientiels en groupe* qui les plongent, en une oscillation permanente entre ressources et vulnérabilités, dans leurs propres génogrammes et leurs propres parcours de vie, parfois cabossés comme ceux des personnes qui consultent. Il s'agit ici d'une application concrète, dans le cadre des formations systémiques, du concept de cybernétique de second ordre évoqué plus haut : *la personne-thérapeute fait partie, avec sa propre « carte du monde », du système thérapeutique.*

Nota Bene : Si, historiquement, *la thérapie systémique* a été confondue avec *la thérapie familiale*, elle est désormais appliquée, au plan thérapeutique, non seulement aux problèmes de la famille et du couple, mais aussi à des problématiques individuelles. L'on parle alors de *Psychothérapie Individuelle d'Orientation Systémique*, abrégée *PIOS* (Pancheri, 2003).

Intervention systémique : de l'agrégat au système

L'approche systémique est par ailleurs très développée dans les institutions socio-éducatives: Foyers d'accueil d'urgence pour enfants, adolescent.e.s ou femmes violentées, services hospitaliers ou encore Fondations s'occupant d'addictions, par exemple. L'on parle alors d'*interventions systémiques* dans lesquelles sont engagé.e.s principalement des professionnel.le.s de l'éducation sociale, des soins, du travail social, de l'ergothérapie en santé mentale, de l'art-thérapie, de la psychomotricité, de l'enseignement spécialisé comme dans le milieu scolaire en général (Curonici, McCulloch, 2004), cette liste n'étant pas exhaustive.

Mais il convient ici de rappeler qu'une institution n'est pas une famille et qu'un agrégat n'est pas un système pour reprendre les mots de Robert Pausé et de Linda Roy qui précisent avec Morin que toute interrelation organisationnelle suppose des attractions, des affinités, mais aussi des répulsions entre les personnes amenées à devoir travailler ensemble. « En effet, c'est généralement en amplifiant leurs ressemblances, et en minimisant leurs différences que les individus vont d'abord tenter d'établir un contact (...) La recherche de similitudes semble avoir plusieurs fonctions :

Premièrement, elle permet une certaine régulation de la tension engendrée par la rencontre d'individus qui ne se connaissent pas et qui ont à entrer en relation.

Deuxièmement, le fait de se trouver certaines similitudes semble favoriser un rapprochement sur le plan affectif » (...) en effet, « aucune de nos grandes organisations de travail ne pourrait durer si autre chose que le travail ne liait les hommes entre eux ».

Mais bien sûr, passé ce que l'on pourrait appeler *la lune de miel* dans les débuts d'une équipe institutionnelle, « comme on a pu commencer à le pressentir plus haut, l'émergence et la négociation des différences individuelles ne se fait pas sans enclencher des confrontations entre les éléments du système. De fait, se différencier signifie (1) faire le deuil du consensus autour duquel le système s'était préalablement organisé pour permettre la circulation d'informations divergentes et (2) vivre un certain sentiment de désordre et d'inconfort lié en partie au fait que le système en se différenciant perd de sa « régularité ». Le modèle systémique permet aux interventions systémiques d'opérer en étant conscient que, par exemple dans un centre accueillant des enfants, « on ne peut comprendre le fonctionnement d'un groupe d'enfants en centre d'accueil sans se questionner en même temps sur le fonctionnement de l'équipe éducative qui agit comme récipient. L'inverse est aussi vrai. Il en est de même pour l'équipe éducative dans l'institution et l'institution dans le réseau social. Tous s'emboîtent et s'influencent réciproquement » (Pauzé ; Roy, 1987).

Terminons ce chapitre en mentionnant le rôle possible des rituels, tombés, pour la majorité, en désuétude avec l'évolution sociétale post moderne, dans les transitions telles que le passage à la vie adulte des adolescents placés en institution. En effet, durant le rituel de passage « le jeune expérimente son évolution, ainsi que le changement que cela implique dans le regard des adultes, mais aussi le changement de place par rapport autres jeunes, plus petits, qui ne sont pas encore concernés directement par la question d'un au revoir » (Nyssens, Casale, De Boever, 2023).

Thérapies et interventions écosystémique : un travail qui relie *S'enraciner, honorer, changer et aller de l'avant*

Notre monde actuel est caractérisé par trop d'exigences de performance au travail, trop de pauvreté y compris désormais dans la classe moyenne en Suisse, trop de violences envers des populations entières mais aussi dans la sphère domestique, notamment les violences faites aux femmes, aux enfants ainsi qu'aux personnes racisées. Le modèle économique dominant de la croissance, avec ses discours de performance, de profit, de compétition, de conformisme et de croissance éternelle, est sans doute délétère pour les humains comme pour la planète, sa faune et ses écosystèmes.

En harmonie avec le grand chef indien Seattle – voir ci-dessus – et avec Joanna Macy, je désire maintenant évoquer « le travail qui relie », comme une spirale qui se déploie en quatre temps. En effet Joanna Macy, pionnière états-unienne de l'écopsychologie, a proposé, en réponse à la crise écologique mondiale, une modélisation de notre action en quatre temps :

1. **S'enraciner dans la gratitude**, s'émerveiller devant le miracle de la vie, l'air que nous respirons, les plantes qui nous nourrissent, les proches qui nous ont donné la vie, Dieu si nous y croyons, c'est-à-dire « s'inscrire dans le cercle cosmique et historique de l'accueil et de l'offrande ».
2. **Honorer sa peine pour le monde**, reconnaître les dégradations en cours, nommer nos émotions négatives, peur, tristesse, colère, révolte, honte, angoisse, culpabilité, désespoir. Macy assume que les émotions exprimées sont thérapeutiques.
3. **Changer de perception**, ancrer notre vie dans une histoire plus large et un temps plus long : « Le flux de la vie sur terre qui a coulé depuis plus de trois milliards et demi d'années et a survécu à cinq extinctions massives ». L'individualisme n'est pas un donné naturel mais le produit d'une culture. Il s'agit d'étendre le sens de ce à quoi nous

appartenons. Nous sommes partie d'un tout qui est plus que la somme de ses parties. Nous n'avons pas à tout résoudre. Ce n'est plus l'efficacité mais la fécondité qui porte parfois des fruits invisibles. Nous avons des alliés en nos ancêtres qui ont beaucoup à nous apprendre si nous avons l'humilité de les consulter.

4. **Aller de l'avant**, acquérir une vision inspirante. Orienter notre action en donnant place au rêve, à l'imagination, à l'intuition et pas à la seule raison. Oser croire que c'est possible, Construire des appuis autour de nous, *puiser son pouvoir de* (et non pouvoir sur) *dans la toile de la vie*, entretenir les *énergies* renouvelables que sont l'inspiration et l'enthousiasme et *suivre le cap intérieur de la joie profonde*. (in Egger, 2015).

Dans le contexte mondial actuel perturbé par moult guerres et catastrophes climatiques, parmi la grande diversité des approches possibles, je présente maintenant, dans un nouveau zigzag, l'esquisse de trois approches cliniques récentes :

1. Avec des familles au passé traumatique, Alexandre Dachet et Isabelle Duret utilisent les cartes Dixit qui « offrent un dispositif métaphorique favorisant l'exploration, l'élaboration et la transformation des souvenirs douloureux. Ce dispositif peut activer par-delà les mots une forme de résilience, offre des pistes d'intervention pour les thérapeutes » (Dachet, Duret, 2024).
2. « Face aux émotions fortes ressenties par certaines personnes dans le contexte actuel anxiogène de crises multiples, il est temps de développer des pratiques d'accompagnement *ad hoc* » nous dit Charlie Crettenand. « La narrative nous inspire, tant dans son incitation subversive à embrasser une posture professionnelle engagée et politique, en questionnant les discours dominants qui organisent une vie en exploitant le Vivant, qu'en nous conviant à offrir des espaces thérapeutiques sécurisants et accueillants des paroles authentiques (...) Ralentir pour s'introspecter, participer à des cercles de parole fertiles, mettre les mains dans la terre, bifurquer vers une voie professionnelle plus en lien avec nos valeurs, autant de propositions pour cheminer à la rencontre de notre identité *échologique* » (Crettenand, 2022).
3. Avec des enfants en rupture, Marie-Claire Cavin Piccard a développé une manière originale de travail par le truchement de l'écriture. « C'est au travers d'histoires, de contes, de récits autobiographiques que l'auteure chemine émotionnellement avec ses patients pour leur permettre de se différencier et se réapproprier leur vie. Les textes créés peuvent être un récit autobiographique, un écrit relevant du slam, un scénario de film, une histoire ou une bande dessinée, qui seront, pour chaque enfant, autant de traces de soi et partage de traces plurielles dans un groupe d'écriture. Tout récit sur soi est un support identitaire, car il donne sens à l'histoire personnelle et permet de comprendre les événements vécus perçus avec la distance liée à l'écrit ». Il s'agit d'une véritable quête identitaire (Cavin Piccard, 2020).

Thérapies et interventions écosystémiques : un modèle en mouvement

Appliquer une pensée systémique signifie appliquer une pensée qui permet de tenir compte de plusieurs modalités théoriques face à un individu ou une famille. La « pensée systémique » est donc une méta-pensée englobant les théories systémique, analytique et biologique, animée d'une oscillation perpétuelle entre ce qui semble limpide au thérapeute et ce qui vient obscurcir ses certitudes. Le modèle systémique doit être en mouvement perpétuel ; s'il cesse d'être en mouvement, il n'est plus systémique.

Siegi Hirsch, cité par Fossion et Rejas.

Le modèle systémique doit être en mouvement perpétuel ; s'il cesse d'être en mouvement, il n'est plus systémique. Siegi Hirsch nous met en garde : tout modèle, avec le temps, risque d'être naturalisé. Prenons à titre d'exemple le génogramme qui est l'un des outils les plus féconds tant en intervention qu'en thérapie systémique. Le génogramme n'est pas un simple arbre généalogique. C'est un outil *qui varie avec le temps* et qui peut amener un couple et une famille à revisiter sa propre histoire grâce à la visualisation en séance, sur un grand tableau, de ses relations interpersonnelles et des *triangles familiaux* d'après Bowen, ses loyautés etc.. Le génogramme *médiatise dans l'espace thérapeutique ce que la parole ne peut exprimer*. Il s'agit alors d'une sorte d'*objet flottant*, comme le sont *l'équipe réfléchissante, le blason systémique, la chaise vide, le conte systémique* ou encore *le jeu de l'oie systémique* (Caillé ; Rey, 2004).

Thérapies et interventions écosystémiques : corps et environnement, mandalas de sable, infusion de lavande et chats

J'évoquerai pour terminer quelques formes cliniques de thérapie qui nous rappellent notre condition d'humains *avec un corps*.

En effet, le corps en mouvement peut en soi devenir co-thérapeute, comme cela peut se passer lorsque l'on va marcher dehors tout en parlant avec une personne en thérapie.

Nombre de thérapeutes utilisent aussi, par exemple, la respiration profonde, proposée à la personne pour apaiser une anxiété importante, entre autres.

Les mandalas de sable sont proposés à des personnes ayant vécu des traumatismes : « Lorsque nous leur présentons le sable, nous les conduisons dans un monde d'enfant. Nous nous rapprochons de la relation préverbale (...) ce passage par le tactile permet de prendre conscience de l'enveloppe corporelle (...) une frontière entre le dedans et le dehors, une frontière qui limite et met en lien par ses milliers de récepteurs tactiles (...) » (Duc Marwood A., Regamey V., 2014).

Moi-même comme thérapeute, confronté récemment à une situation clinique très difficile, face à une personne qui avait déjà fait plusieurs tentatives de suicide ensuite de ruptures sentimentales et qui ne cachait pas son intention de recommencer, j'ai proposé quelque chose d'autre (la description de cette scène a été révisée avec la patiente qui m'autorise à la raconter), alors qu'un nouvel orage sentimental grondait :

-Malgré mon expérience, je ne sais pas que vous proposer. Est-ce que vous êtes d'accord que parfois les mots ne sont pas suffisants ?

-Ah oui, p* !

-Accepteriez-vous une infusion de lavande de mon jardin ?

La jeune femme accepta d'un hochement de tête.

Et nous passâmes la fin de cette séance avec peu de mots, en laissant infuser longtemps la lavande que nous bûmes ensemble.

Et plus tard, à un moment de la thérapie où elle se désespérait de voir ses deux chats devenir très malades – cette jeune femme vit avec ses deux chats une histoire d'amour ; ils sont devenus sa famille et son ancrage -, et nécessitaient des soins vétérinaires coûteux dont la patiente n'avait pas les moyens financiers, j'établis le certificat suivant à l'attention d'un organisme social de soutien financier aux personnes en situation de handicap :

A qui de droit

Lausanne, le 26 septembre 2023

ATTESTATION MEDICALE

Le médecin soussigné atteste que Madame M. T., née le 1^{er} octobre 1999, trouve beaucoup de soutien auprès de ses deux chats, Alceste et Socrate.

Leur présence ainsi que leur propre bonne santé contribuent à l'équilibre existentiel ainsi qu'à la bonne santé de Madame T.

Dr Nicolas Nussbaumer

A la lecture de ce certificat, un grand sourire illumina son visage et elle me dit qu'elle allait tout de suite le photographier pour le montrer à sa meilleure amie. Elle obtint la subvention et Alceste comme Socrate purent être opérés.

Thérapies et interventions écosystémiques : métaphores, jeu et souplesse

Enfin, le langage des métaphores est probablement le plus puissant outil systémique et, lorsqu'il est couplé avec les résonances des thérapeutes, devient un levier formidable qui permet de développer un espace de confiance, d'abord dans le cadre des formations systémiques, ensuite avec les personnes des familles qui consultent, espace de confiance propice au changement (Labaki C., Duc Marwood A., 2012).

Avec l'idée du modèle systémique toujours en mouvement, sachant que le jeu est également un moyen précieux au service des interventions comme des thérapies, le thérapeute systémique est autorisé à se montrer souple dans son approche, et au besoin à utiliser diverses techniques successivement, comme je fus amené à le faire. En effet, à un père de famille désespéré d'avoir perdu le contact avec son fils de dix-sept ans, je proposai successivement une thérapie individuelle d'orientation systémique (PIOS), une thérapie par l'EMDR centrée sur des vécus traumatiques, puis une thérapie de famille progressivement avec la première, puis la deuxième de ses filles, thérapie de famille soutenue enfin par les apports d'une équipe réfléchissante. Finalement, ce fut une véritable pièce de théâtre jouée par la famille et l'équipe réfléchissante qui médiatisa les retrouvailles du père et du fils (Nussbaumer, 2016).

Il est temps de passer à mes deux conclusions :

Conclusions

L'approche systémique en santé mentale revêt de multiples facettes et peut donc se décliner de diverses manières selon qu'il s'agit d'une thérapie ou d'une intervention mais aussi selon la personnalité de la personne professionnelle et selon son approche plus spécifique de telle ou telle école systémique particulière. Avec cet article, de format réduit, je n'ai pas eu l'ambition de présenter cette approche de manière exhaustive et complète, ce qui nécessiterait un livre : j'ai bien plutôt voulu donner un aperçu de ma propre carte du monde écosystémique après trois décennies comme praticien en santé mentale.

Mais avant de conclure par deux métaphores, le voyage et l'arbre, je voudrais ajouter quelque chose à propos des deux exergues reprises ci-dessous :

Ce qui pense, c'est le système entier engagé dans un processus d'essai-et-erreur, qui est composé de l'homme plus son environnement
(Gregory Bateson)

Le modèle systémique doit être en mouvement perpétuel ; s'il cesse d'être en mouvement, il n'est plus systémique.
(Siegfried Hirsch).

Je voudrais aller plus loin que Hirsch et Bateson, quand bien même celui-ci avait thématisé « les erreurs épistémologiques de l'Occident (qui) ont engendré quantité de dangers catastrophiques, allant des insecticides à la pollution, ou des retombées atomiques à la possibilité de la fonte de la calotte antarctique » (Bateson, 1980, 245), en passant par le voyage de Carl Gustav Jung au Kenya et en Ouganda en 1925.

Voici ce que Jung rapporte de ce voyage en 1959, deux ans avant sa mort :

« Lors d'une palabre avec un *laibon*, vieux chef *medicine-man* du peuple des Elgonyis, celui-ci, alors que je l'interrogeais sur ses rêves, me dit, les larmes aux yeux :

« Jadis, les *laibon* avaient eu des rêves et ils savaient s'il y aurait la guerre ou des maladies, si la pluie viendrait et où il faudrait conduire les troupeaux ». Son grand-père avait aussi rêvé de cette sorte. Mais depuis que les Blancs étaient venus en Afrique, personne ne rêvait plus. On n'avait d'ailleurs plus besoin de rêves puisque les Anglais savaient tout (...) La voix divine qui conseille le clan devenait inutile car les Anglais « savaient encore mieux » (Jung, 1973).

Il y a cent ans, on voit dans la narration de Jung l'arrogance et le mépris historiques des pays occidentaux envers les peuples premiers.

Aujourd'hui, n'observe-t-on pas aussi souvent arrogance et mépris des personnes dominantes de notre société occidentale envers les personnes âgées, pauvres, handicapées de notre propre pays, envers les personnes migrantes, les personnes racisées, les personnes minorisées en raison de leur appartenance religieuse et encore les personnes dont l'identité de genre est différente, non binaire ?

En effet, *Les hommes sont plus les fils de leur temps que de leurs pères*, disait Marc Bloch cité par Amin Maalouf qui continue : *En somme, chacun de nous est dépositaire de deux héritages : l'un, « vertical », qui lui vient de ses ancêtres, des traditions, de son peuple, de sa communauté religieuse ; l'autre, « horizontal », qui lui vient de son époque, de ses contemporains. C'est ce dernier qui est, me semble-t-il, le plus déterminant, et il le devient un peu plus encore chaque jour ; pourtant, cette réalité ne se reflète pas dans notre perception de nous-mêmes (...) Il s'agit surtout, à ce stade, de mettre en lumière le fait qu'il y a un fossé entre ce que nous sommes et ce que nous croyons être (Maalouf, 1998).*

Donc ma première conclusion, concernant l'approche écosystémique, est :

Ce qui pense, c'est le système entier, l'humain plus son environnement naturel, urbain et sauvage, qui comprend aussi les minorités opprimées, et ce système vivant, avec son double héritage, l'un vertical et l'autre horizontal est le mien; ce système est ma vie, et il doit être en mouvement perpétuel.

Enfin, la métaphore la plus proche de mon expérience concernant les thérapies et les interventions systémiques est celle du voyage que je partage avec Elvira Pancheri, l'une des fondatrices du CEF, superviseuse devenue amie (Pancheri, 2012). Nous voyageons avec et grâce aux personnes qui nous consultent et elles voyagent avec nous sans jamais savoir en début de thérapie, en début d'intervention, où ce voyage nous conduira.

Nous voyageons avec elles en zigzag.

Je partage également avec Michael White la passion des cartes qui permettent de préparer une randonnée ou un voyage. Et comme beaucoup de personnes, même s'il s'agit d'une randonnée en terrain difficile, escarpé ou même dangereux - et c'est bien ici une métaphore des thérapies et des interventions systémiques – il y a chaque fois une excitation à imaginer à l'avance ce que l'on va découvrir, et toujours ensuite une ou plusieurs surprises lorsqu'avec la personne ou sa famille qui nous guident, l'on marche sur des chemins arides et difficiles mais que tout à coup,

au-delà d'une montagne, l'on aperçoit une oasis accueillante, pleine de fraîcheur et d'arbres magnifiques où s'égaillent une multitude d'oiseaux multicolores.

Les arbres. L'arbre.

L'arbre qui nous donne de l'oxygène, qui au fil des ans nourrit notre corps et notre âme de ses fruits comme de sa présence fraternelle.

L'arbre qui fait son travail là où il pousse, avec ce qu'il trouve dans la Terre et dans le ciel.

L'arbre. Avec la mousse qui le revêt d'un beau demi-manteau vert tendre sur la moitié orientée au Nord de son tronc.

L'arbre qui, sans boussole, garde toujours sa sagesse ancestrale, ne perd jamais le Nord, se tient debout et donne l'exemple à l'humain qui peut aussi adopter « la posture de l'arbre », comme on le dit en langage yoga, évoqué par Anne-Catherine Menétrey-Savary (2024).

Ma conclusion finale sera :

L'arbre et la mousse, leur humilité, enseignent notre humanité qui, elle aussi, est humus.

Références

Association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre Vogay (2024). Des formations sur mesure pour les professionnel·le·x·s. <https://vogay.ch/formation-sensibilisation/pour-les-professionnel%20%b7le%20%b7x%20%b7s/>

Anderson H., Goolishian H., 1992. The client is the experts: a not-knowing approach to therapy. In McNamee S., Gergen KJ, eds: *Therapy as social construction*. London, Sage Publications, 24-39.

Ausloos G., 1995. *La compétence des familles*. Ramonville Saint-Agne, Erès.

Bateson G., 1977. *Vers une écologie de l'esprit*. Tome 1, Seuil, Paris.

Bateson G., 1980. *Vers une écologie de l'esprit*. Tome 2, Seuil, Paris, 241.

Beaulieu, B., 2024. *Tous les silences ne font pas le même bruit*. L'Iconoclaste, Paris, 91-94.

Bereni, L., Chauvin, S., Jaunait, A., & Revillard, A. (2020). Introduction aux études sur le genre. De Boeck Supérieur.

Bowen M., 1988. *La Différenciation du soi: les triangles et les systèmes émotifs familiaux*, 2e édition, Paris, ESF.

Byng-Hall J., *Réinventer les relations familiales*, Bruxelles, De Boeck, 2013. Titre original: *Rewriting Family Scripts. Improvisation and Systems Change*, New York, The Guilford Press, 1995.

- Cabié M.-C., Isebaert L., 1997. *Pour une thérapie brève. Le libre choix du patient comme éthique en psychothérapie*. Érès, Ramonville Saint-Agne.
- Caillé P., Rey Y., 2004. *Les objets flottants. Méthodes d'entretiens systémiques*. Fabert, Paris.
- Cavin Piccard M.-C., 2020. *Écris et deviens. Enfants en rupture et puissance de l'imaginaire*. Chronique Sociale, Lyon.
- Comte R., 2022. Le modèle symbolique. Ed. Raphaël Comte, Lausanne.
- Crettenand C., 2022. Des récits alternatifs fertiles face à l'effondrement du Vivant. Graines de Rêves, une proposition d'écopsychologie narrative. *Thérapie familiale*, Genève, 43, 4, 331-348.
- Curonici C., McCulloch P., 2004. L'approche systémique en milieu scolaire. *Thérapie familiale*, Genève, 25, 4, 575-599.
- Dachet A., Duret I., 2024. Mobiliser les ressources familiales par le langage métaphorique des cartes Dixit avec des familles au passé traumatique. *Thérapie familiale*, Genève, 45, 3, 195-211.
- Delage M., 2011. Neurosciences, pensées systémiques et pratiques thérapeutiques». *Thérapie familiale*, Genève, 32, 2, 211-229.
- De Rosnay J. 1975. *Le macroscopie : vers une vision globale*. Seuil, Paris.
- Duc Marwood A., Regamey V., 2014. Mandalas des émotions et traumatismes. *Thérapie familiale*, 35, 2, 143-155.
- Ducommun-Nagy C., *Ces loyautés qui nous libèrent*, Paris, Lattès, 2006.
- Egger M.M., 2015. *Soigner l'esprit, guérir la Terre*. Labor et Fides, Genève, 246-255.
- Eliade M., 1957. *Mythes, rêves et mystères*. Gallimard, Paris, 79.
- Elkaïm M., 1995. Les débuts de la thérapie familiale : thèmes et personnes. In *Panorama des thérapies familiales*. Ed. Elkaïm M. Seuil, Paris, 19.
- Elkaïm M., 2004. L'expérience personnelle du psychothérapeute : approche systémique et résonance. *Psychothérapies*, 24, 3, 145-150.
- Fivaz-Depeursinge E., Fivaz R., Kaufmann L., 1982. Encadrement du développement, le point de vue systémique. Fonctions pédagogique, parentale, thérapeutique. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseau*. Bruxelles, 4, 63-74.
- Fossion P., Rejas M.-C., 2001. *Siegi Hirsch : Au cœur des thérapies*. Érès-Relations, Ramonville Saint-Agne.
- Gavalda A., 2004. *Ensemble, c'est tout*. Le dilettante, Paris, 163 et 203.

- Jung C.G., 1973. « Ma vie ». Souvenirs, rêves et pensées. Gallimard, Paris, 420.
- Kergoat D., 2011. Comprendre les rapports sociaux. *Raison présente*, 178, 11-21.
- Labaki C., Duc Marwood A., 2012. *Langages métaphoriques dans la rencontre en formation et en thérapie*. Sur les traces d'Edith Tilmans-Ostyn. Erès, Toulouse.
- Lamarre J., 2008. La psychothérapie orientée vers les solutions. In Landry Balas Ed. : *L'approche systémique en santé mentale*. Presses de l'Université de Montréal, 147-178.
- Landry Balas L., 2008. Introduction. In Landry Balas Ed. : *L'approche systémique en santé mentale*. Presses de l'Université de Montréal, 7-10.
- Louis É., 2014. *En finir avec Eddy Bellegueule*. Seuil, Paris, 129.
- McGregor A., 2021. *Le sexe de la santé. Notre médecine centrée sur les hommes met en danger la santé des femmes*. Erès, Toulouse.
- Maalouf A., 1998. *Les identités meurtrières*. Grasset, Paris, 117-119.
- Mariotti M., 2013. Du mythe et de la psychothérapie. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, Bruxelles, 51, 131-150.
- Menétrey-Savary A.-C., 2024. Se tenir debout sur une Terre qui vacille. *Le Courrier du* 27.12.2024 au 02.01.2025, Genève, 6.
- Minuchin S., 1983. *Familles en thérapie*. Paris, Ed. Universitaires, (Thérapies).
- Morin E., 2011. *La Voie. Pour l'avenir de l'humanité*. Fayard, Paris, 37.
- Neuburger R., 2006. *Les rituels familiaux*. Payot & Rivages, Paris, 209-210.
- Nussbaumer N. L. M., 1999. *Des réseaux d'intervenants en psychiatrie : lecture clinique en éclairage écosystémique*, Thèse de doctorat sous la direction du Dr Daniel Masson, Maître d'enseignement, Université de Lausanne.
- Nussbaumer N.L.M., 2016. Thérapie individuelle systémique EMDR en prémisse d'une thérapie familiale "épique". La famille d'Antigone revisite le jeu de l'oie dans le miroir d'une équipe réfléchissante. *Thérapie familiale*, Genève, 37, 3, 259-91.
- Nussbaumer N. L. M., 2018. De la maturation transgénérationnelle du thérapeute à la maturation coévolutive au sein du creuset thérapeutique. *Thérapie familiale*, Genève, 39, 3, 285-304.
- Nussbaumer N.L.M., 2020 : Supervision systémique augmentée. *Thérapie familiale*, Genève, 41, 2, 117-137.
- Nyssens G., Casale M., De Boever S., 2023. Quelle transition vers la majorité pour les ados en institution ? Articulation entre diachronie et synchronie. *Thérapie familiale*, Genève, 44, 2, 111-140.

- Onnis L., 2016. Empathie et psychothérapie systémique. Implications théoriques et cliniques. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, Bruxelles, 56, 253-280.
- Pancheri E., 2003. Psychothérapie individuelle d'orientation systémique. *Psychothérapies*, Genève, 23, 2, 113-21.
- Pancheri E., 2012. Voyages à la recherche du Soi. Bibliothèque Cantonale Universitaire, Lausanne.
- Pauzé R., Roy L., 1987. Agrégat ou système : indices d'analyse. *Trace de faire*, 4, 41-57.
- Rampagne C. ; Avis J.M., 1995. Identité sexuelle, féminisme et thérapie familiale. In *Panorama des thérapies familiales*. Ed. Elkaïm M. Seuil, Paris, 473-503.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G., 1982. Hypothétisation-circularité-neutralité : guides pour celui qui conduit la séance. *Thérapie familiale*, Genève, 3, 117-132.
- Töpffer R., 1853. Voyage autour du mont Blanc. Fayard, 1979, Paris.
- Vannotti M., Onnis L., Gennart M., 2002. La thérapie d'orientation systémique. In Duruz N., Gennart M. eds : *Traité de psychothérapie comparée*. Médecine & Hygiène, Genève, 315-316.
- Von Bertalanffy L., 1973. *Théorie générale des systèmes*. Bordas, Paris.
- Von Foerster H. 1984. *Observing systems*. Salinas CA, Intersystems.
- White M., 2009. Cérémonies Définitionnelles. In *Cartes des pratiques narratives*. Satas, Bruxelles, 171-224.
- Winter J.E., 1995. Le modèle évolutif de Virginia Satir. In *Panorama des thérapies familiales*. Ed. Elkaïm M. Seuil, Paris, 387-429.
- Woolf V., 1922. De la relecture des romans. In *L'écrivain et la vie*, Ed. Payot & Rivages, 2008, Paris, 88.