

## THERAPIE INDIVIDUELLE OU THERAPIE FAMILIALE ?

**Nicolas Duruz<sup>1</sup>**

Même si la thérapie avec des patients traités en individuel se pratique depuis plus ou moins les origines de la clinique systémique, c'est bien la thérapie de famille et de couple qui a occupé le devant de la scène et à laquelle la systémique est souvent identifiée. Peu de textes existent dans la littérature systémique, consacrés au travail thérapeutique avec les individus, encore moins à des programmes de formation en référence à ce type de thérapie. Et pourtant on observe de plus en plus des thérapeutes qui, optant pour la référence systémique, ont une clinique essentiellement avec des individus. Par ailleurs, les nouvelles exigences pour la formation en psychothérapie aussi bien des médecins-psychiatres que des psychologues cliniciens – en Suisse en tout cas - imposent à ceux-ci d'avoir fait l'expérience personnellement et individuellement de la thérapie qu'ils proposent à leurs patients. Mais alors, qu'est-ce donc cette thérapie systémique individuelle ? C'est pour tenter de répondre à cette question qu'un groupe de travail du Centre d'Etude la Famille à Lausanne s'est réuni depuis plusieurs années. Les systémiciens se doivent de disposer d'une approche en thérapie individuelle élaborée, reconnue par le réseau professionnel et dont l'enseignement est intégré dans la formation de base.

### **Un enjeu idéologique**

L'affirmation qu'*on peut travailler de manière systémique avec un individu* peut apparaître un peu étrange, voire provocatrice, pour qui est habitué à assimiler la clinique systémique à celle de la famille et de couple. A l'interne, entre systémiciens, cela nous oblige à nous réinterroger sur ce qui constitue l'essentiel de la systémique, et en particulier sur la place accordée à l'individu en systémique (l'apport de la seconde cybernétique est sur ce point très précieux). A l'externe,

---

<sup>1</sup> Professeur honoraire en psychologie clinique de l'Université de Lausanne. Formateur et superviseur à l'Unité d'Enseignement-CEF de l'Institut universitaire de psychothérapie (Département de psychiatrie-Chuv), Lausanne. Adresse e-mail : nicolas.duruz@unil.ch

une telle affirmation peut faire réagir certains psychothérapeutes d'orientations différentes, pour lesquels référer un patient à un collègue systémicien en vue d'une thérapie individuelle n'est de loin pas dans leurs habitudes.

Le fait de poser qu'il existe une psychothérapie individuelle d'orientation systémique (PIOS), comme il existe par ailleurs des thérapies familiales ou de couple d'orientation psychanalytique, cognitivo-compartementale, etc. peut paraître banal. Mais il ne faut pas minimiser l'enjeu idéologique que cela représente, dans le sens où cette reconnaissance n'est pas d'emblée acquise, dépendante de certaines normes à l'œuvre dans les pratiques professionnelles et institutionnelles de la psychothérapie, qui pourraient s'y opposer. Revendiquer sa place, faire valoir son bon droit à exister, s'inscrit toujours dans un discours social de légitimation.<sup>2</sup>

### **Quelques repères dans la littérature systémique**

Quand on parcourt l'immense littérature accumulée dans le champ de la clinique systémique à partir des années 50, on ne peut être qu'étonné du petit nombre d'articles consacrés à l'intervention et à la thérapie *individuelle* d'orientation systémique, malgré certaines initiatives majeures, mais souvent sans suite, comme celles de Bowen en 1972, qui propose déjà un modèle de « psychothérapie familiale avec un seul membre de la famille », ou de l'école de Palo Alto dans le sillage de Weakland, puis de de Shazer, pour qui finalement la thérapie systémique n'est pas fonction du nombre de personnes vues, mais du cadre théorique qui détermine ce que fait le thérapeute. pour qui la thérapie. Il faut attendre 1996 pour disposer du seul et riche ouvrage existant à ce jour consacré à la thérapie individuelle d'orientation systémique, celui de Boscolo et Bertrando (*Systemic Therapy with individuals*), ouvrage qui par ailleurs fait malheureusement l'économie d'une revue fournie et systématique de la littérature dans le domaine. Enfin mentionnons que ces dernières années, Matteo Selvini avec ses collaborateurs Cirillo, Sorrentino, Canevaro, du Centre pour l'Etude de la Famille, s'est beaucoup

---

<sup>2</sup> Ce point a été explicitement développé dans mon intervention en mai dernier lors des XIèmes Journées Francophones de Thérapie Familiale et Systémique à Lyon. A paraître dans *Thérapie familiale*.

intéressé à la PIOS, dans un souci de redonner de l'importance à la psychopathologie individuelle en systémique.<sup>3</sup>

### **Quatre ingrédients du processus thérapeutique de la PIOS**

Terminons par proposer, à titre heuristique et constructif, quatre éléments qui caractérisent le processus d'une PIOS et qui, réunis dans une dynamique mutuelle, lui confèrent une certaine spécificité par rapport au fond commun qu'elle partage bien sûr avec toutes les autres formes de thérapie individuelle.

#### *Travailler sur le relationnel en situation*

Le systémicien revendique la prise en compte des dynamiques interactionnelles, verbales et non verbales, pour comprendre les comportements. En disant le « relationnel en situation », j'ajoute une dimension expérientielle et phénoménologique. L'accent est mis sur le *relationnel* du patient (avec ses proches, mais avec le thérapeute également), tel qu'*il en fait l'expérience* dans sa dimension intersubjective directe et actuelle. Pour élaborer, mettre des mots, construire de nouvelles histoires, se connecter sur des expériences significatives du passé, il est indispensable d'être davantage « conscient de son contact direct avec la situation telle qu'elle se manifeste in situ », une forme de *Lebenswelt*, fond de vie pas encore trop différencié, à partir duquel peuvent s'actualiser et s'expérimenter de nouvelles formes de relation.

#### *Rendre présente la famille*

En posant bien la question de l'indication (peut-on d'emblée s'engager avec le patient seul ou est-il utile de lui permettre, à la faveur de quelques entretiens de famille, un premier mouvement de différenciation d'avec elle ?), en utilisant le questionnaire circulaire, technique systémique par excellence qui met en situation les problèmes, et en ouvrant parfois et momentanément, quand c'est indiqué, le dispositif thérapeutique duel à un ou des membres de la

---

<sup>3</sup> Pour une présentation plus détaillée, cf. Vaudan, C., Tripet, B., Corboz-Warnery, A. et Duruz, N. : Y a-t-il une place pour la psychothérapie individuelle en systémique ? *Thérapie familiale*, 2009, 30 (3) : 379-400.

famille, le systémicien travaillant en individuel s'assure de rester fidèle à la dynamique des appartenances, une des pierres de l'édifice systémique.

*Le soi comme expérience d'appartenance à différents systèmes*

Ce troisième ingrédient du processus d'une PIOS s'y réfère encore plus explicitement. C'est toute une conception du soi qui est ici engagée. Brièvement dit, le soi n'existe pas comme un noyau résiduel identitaire de l'individu, cœur d'une vraie identité du sujet, qu'on pourrait dégarnir de toutes ses feuilles d'appartenance, comme des feuilles d'artichaut ... La métaphore de l'oignon serait plus adéquate. Le soi n'existe qu'en acte, dans sa constitution même au carrefour des logiques émotionnelles et langagières de ses systèmes d'appartenance. La PIOS se présente ainsi comme un espace privilégié pour qu'un patient puisse débrouiller le noeud de ses appartenances, être plus au clair sur ce qu'il s'autorise à dire, faire et ressentir dans tel contexte de communication, et pas dans un autre, tout en étant influencé par eux. On pourrait dire que cela devient problématique lorsqu'il y a trop de conflits de loyauté entre ces différentes appartenances.

*L'apport d'une psychopathologie qui n'ignore pas les ressources*

Inévitablement, le fait de rencontrer régulièrement un individu seul a pour conséquence qu'on est plus sensible à son fonctionnement psychique et à ses stratégies de pensée. De solides connaissances de psychopathologie pourraient être indispensables à une bonne clinique de la PIOS. Il y a aujourd'hui tout un courant de systémiciens qui, sans renier les apports d'une psychothérapie *ressource-orientée*, est ouvert au champ de la psychopathologie. Avec l'aide de la théorie de l'attachement et des types de personnalité développés à sa lumière, d'une approche psychodynamique bien pensée et moins mentaliste, ils se donnent des outils opérants pour mieux comprendre leur patient et tenter d'articuler pensée individuelle et pensée relationnelle.

Il y a encore du travail pour dégager une ligne de pensée cohérente et claire en matière de thérapie individuelle systémique, acceptable par les systémiciens eux-mêmes et leurs collègues d'autres orientations. Mais à ce jour la route me semble bien déjà bien balisée pour que nous puissions approfondir la réflexion.