

# Les thérapies familiales et de couple avec une certaine attitude de perception

**Susan Pildes et Kathryn Moon**

*Traduction : Nicole Stora et Françoise Ducroux-Bias*

Thérapeute centrée sur le client depuis 1974, **Susan Pildes** reçoit aussi bien des personnes individuelles que des familles et des couples. Depuis ses débuts de praticienne et ce, jusqu'à la mort de celle-ci, elle a eu la grande chance d'avoir Barbara Brodley comme enseignante et mentor. Maintenant Susan Pildes continue à promouvoir la formation pratique et théorique d'étudiants en thérapie centrée sur le client, de conseillers de femmes battues et de thérapeutes d'enfants.

**Kathryn Moon** est psychothérapeute à Chicago. Elle aime travailler avec des familles et des couples comme avec des individus. Elle croit sincèrement en ce travail. Elle est également professeur associé de psychologie à l'École de psychologie professionnelle de l'Illinois, Argosy University.

## Résumé

Dans cet article, les auteurs ne décrivent pas la thérapie familiale et de couple, mais elles parlent de leur pratique. Elles s'adressent toujours à l'individu qu'il soit en famille ou en couple, jamais à l'entité famille ou couple. Leur manière d'être est non-directive, égalitaire, acceptante avec le désir sincère d'être au service des

clients. À l’instar de Carl Rogers, elles fonctionnent avec une certaine attitude de perception qui permet de minimiser les dégâts et les incompréhensions. Pendant les séances, elles répondent avec empathie à chaque participant quel que soit leur nombre.

*Mots-clés*: thérapie familiale, thérapie de couple, thérapie individuelle, pratique centrée sur le client.

Cet article<sup>1</sup> décrit une application assez fidèle de la théorie centrée sur le client de Carl Rogers (1957, 1959, 1961), application à la thérapie de couple et à la thérapie familiale. Mais pour ce qui est de l’esprit de cet article, s’exprimer ainsi c’est mettre la charrue avant les bœufs. En effet la psychothérapie que nous décrivons ici n’est pas seulement issue de la même théorie que la thérapie individuelle centrée sur le client, c’est la même thérapie. Notre intention n’est pas de parler de la théorie, mais de décrire notre pratique et les réflexions qui nous sont venues en examinant les questions qui se posent dans la pratique de tous les jours.

Notre pratique centrée sur le client est fondée sur la confiance dans le client, le respect de celui-ci et la conviction que les conditions fondamentales nécessaires de Rogers – regard positif inconditionnel, compréhension empathique et congruence – sont suffisantes pour une bonne thérapie. En conséquence, dans nos pratiques, les applications non-directives de la thérapie familiale et de la thérapie de couple, récemment étudiées par Montomasa (2004) et McPherrin (2005), se chevauchent considérablement.

Notre travail ressemble de très près à celui de Barbara Brodley (voir Topping) et de Marjorie Witty. Cependant, la teneur et le style spécifiques de notre pratique centrée sur le client n’ont pas encore fait l’objet d’études dans la littérature centrée sur le client.

Voici nos observations et nos réflexions sur la thérapie que nous pratiquons avec les couples et les familles. Cette description de notre travail gravite autour de sept observations étroitement liées :

- I. Nous pratiquons la même thérapie avec tous nos clients sans exception.
- II. Notre travail est imprégné d’une attitude non-directive.

<sup>1</sup> Révision d’un article présenté en juillet 2004 à Anchorage, Alaska, lors de la réunion annuelle de l’Association pour le développement de l’approche centrée sur la personne (ADPCA).

- III. Nous constatons que nous participons aux séances en tant que thérapeutes et en tant que membres du groupe.
- IV. Nous considérons les couples et les familles comme un ensemble de personnes séparées.
- V. Nous cherchons à comprendre l'expérience du client en interaction avec les autres.
- VI. Nous avons tendance à reconnaître l'existence des hiérarchies et à les accepter.
- VII. Lorsque nous nous exprimons personnellement, nous essayons de garder une attitude de perception.

En tant que thérapeutes, nous avons à cœur de protéger la capacité du client à agir pour lui-même et d'encourager sa liberté psychologique. Consciemment notre intention est de donner du pouvoir personnel à nos clients plutôt que de les dominer, de les respecter et de les accepter plutôt que de les corriger. Notre «politique» influence le style de la thérapie que nous pratiquons. Notre style tend à être plutôt «simple» (voir Brodley, 2000). Comme dans toute thérapie centrée sur le client, nous ne sommes pas intéressées par les diagnostics ou les évaluations. Nous ne prenons pas de notes, nous n'évaluons pas, nous n'étiquetons pas, nous n'analysons pas, nous n'interprétons pas les motivations, les manières d'être ou les dynamiques interpersonnelles des membres du couple ou de la famille. Nous ne pensons pas aux stades thérapeutiques et nous n'enseignons pas la compréhension empathique ou quelque autre style spécifique de réponse à nos clients. Nous n'avons pas pour but d'équilibrer le pouvoir dans le couple ou le groupe, nous ne sommes pas à la recherche de sens cachés ou de modèles de pauvre communication, et nous ne répondons pas au couple ou à la famille en tant qu'entité. Nous nous méfions de toutes nos évaluations et suppositions quelles qu'elles soient, car nous considérons qu'elles sont fondées sur une relative ignorance de la réalité de l'autre. Nous sommes attentives avec empathie à l'expérience présente, aux pensées, sentiments, intentions et désirs de chaque participant selon ses intentions du moment. Nous pensons que la simplicité de notre approche purement centrée sur le client nous permet d'être le plus détendues et présentes possible dans le contexte complexe de recevoir plus d'un seul client dans la séance.

Nous pratiquons, en essence, la même thérapie centrée sur le client quel que soit le nombre de clients présents dans la séance. Notre intention est de comprendre et d'accepter l'expérience du client comme n'étant que cela : l'expérience que cette personne a du sujet en discussion dans la relation

présente ou bien dans une autre relation évoquée dans cette séance. Nous entrons dans les expériences des clients, nous suivons leurs intérêts, impulsions et interactions là où cela les mène, nous risquons parfois une supposition empathique (Brodley) et nous essayons à chaque instant de reconnaître l'expérience individuelle que les personnes ont d'elles-mêmes dans la relation. Comme dans n'importe quelle séance centrée sur le client, nous ne faisons aucun diagnostic sur ce qui du client, du couple ou de la famille est à l'origine de la thérapie. En toutes circonstances, nous ne faisons qu'entrer en relation thérapeutique avec les personnes qui sont ici en tant que couple ou groupe familial. Nous ne fixons pas de règles quant aux personnes qui devraient être présentes aux séances ou participer à la thérapie. Selon nous, c'est aux clients qu'il appartient de décider qui pourrait les accompagner à leur séance (partenaire, ami, animal de compagnie, enfant, parent, etc.). Qu'il s'agisse d'une première, d'une dernière séance ou d'une séance intermédiaire de thérapie de couple ou de thérapie familiale, nous entrons de façon empathique dans l'expérience de chaque personne présente, individuellement et dans le contexte de la relation immédiate ou décrite. Nous faisons ce qui nous semble juste et nécessaire pour protéger notre capacité à rester thérapeutiquement présentes à chaque personne. Pour rester capable d'être attentionnées, de suivre et d'accepter, il peut être nécessaire d'interrompre les clients, de leur demander de parler moins vite, de demander leur permission de donner aux autres le temps de répondre, etc. Comme avec des clients individuels, nous posons seulement les limites nécessaires à notre capacité de faciliter et nous partageons avec nos clients les raisons pour lesquelles nous demandons leur coopération dans les limites dont nous ressentons le besoin.

Qui est le client? Qui compose la famille? L'étudiant à l'université, les parents éloignés, les ancêtres décédés en font-ils partie? Pour nous un couple ou une famille ce n'est pas tant une entité en elle-même qu'un ensemble de personnes. Nous ne nions pas que chaque personne soit en quelque sorte un participant du couple ou de la famille. Néanmoins nous ne laissons pas cette donnée nous distraire ou nous encombrer au point de nous empêcher d'être présentes à chacun en tant que personne séparée. Nous pourrions dire qu'avec des clients multiples notre étreinte empathique est par moments plus grande que dans une thérapie individuelle. C'est-à-dire qu'avec des couples et des familles notre intention est de recevoir les expériences, sentiments, intentions, désirs et significations de chaque individu non seulement en tant que tels, mais aussi comme étant ce que nous comprenons qu'ils sont et ressentent dans l'interaction avec l'autre,

avec les autres. Nous faisons attention à chaque personne et aux expériences de leur soi en relation avec l'autre ou avec les autres. Nous considérons les «clients» en thérapie familiale ou de couple comme des personnes individuelles. Mais, peut-être cela va-t-il de soi, nous n'imposons pas aux clients notre point de vue sur qui ou ce qu'est le «client», le «couple» ou la «famille».

À la question de savoir comment nous considérons le client nous répondons que, du point de vue éthique et théorique de notre travail, le client est un individu et non une entité de groupe. En tant que thérapeutes nous considérons qu'il est de notre responsabilité première d'être présentes pour chaque personne dans le groupe et non pas pour le groupe. Nous reconnaissons les sentiments d'appartenance, d'alliance économique, de dépendances très réelles, de l'idée de «notre» famille dans l'esprit de chaque participant (Laing, Van der Veen) et de l'empreinte de leur histoire ou de leur manière habituelle d'être en interaction. Nous n'utilisons cependant pas ces idées abstraites ou les sentiments de clients pris isolément pour fabriquer des théories ou des interprétations de la façon dont la famille fonctionne. Par contre si une théorie ou une interprétation survenait de la part d'un client, comme tout contenu du client, elle pourrait bien sûr être comprise par le thérapeute et toutes les personnes présentes comme étant l'expérience ou l'interprétation de cette personne.

Dans notre travail, notre attitude est non-directive, notre position personnelle est égalitaire et nous avons un sincère désir d'être au service de ces clients. Nous n'avons aucun but ou intention, autre que, peut-être, les buts ou les intentions des clients; et ces buts peuvent changer avec le temps. Notre intention n'est pas que le couple reste ensemble ou que la famille demeure intacte. Cette attitude de détachement vis-à-vis du résultat peut paraître insensible aux lecteurs. Nous pensons que l'attente d'un résultat peut être contre-thérapeutique dans une pratique qui pour toutes les expériences des clients repose sur le regard positif inconditionnel. Et ceci, même si individuellement et personnellement nous souhaiterions peut-être que les clients continuent leur partenariat ou dissolvent leurs liens.

Nous commençons notre travail avec chaque couple ou chaque famille en ayant pour principe de ne pas savoir; nous sommes humbles et respectueuses envers l'expérience de vie de chacun (Grant), curieuses (Schmid) et ouvertes à une nouvelle prise de conscience et à des idées neuves. Nous avons tendance à penser que le fait d'accepter ouvertement la souffrance et les préjugés de chacun est une «manière d'être» radicale et que les clients en font l'expérience, consciemment ou non, comme étant unique,

véritablement thérapeutique et porteuse de croissance. Nous croyons vraiment que le mieux-être de la personne individuelle a, en fin de compte, un effet sur le mieux-être du couple ou de la famille. Toutefois cette conviction est superflue pour la pratique. Nous n'avons aucune idée de ce que «le mieux-être du couple ou de la famille» peut entraîner, autre peut-être que les désirs explicites des clients à ce sujet. Le mieux-être du couple ou de la famille n'est jamais définissable (Witty, 2005); nous ne savons jamais vraiment ce qui est ou n'est pas le mieux pour chacun des participants concernés. Le bien-être du groupe relationnel est secondaire, à nos yeux, face à chaque vie humaine individuelle. Sur le plan éthique, nous pensons que respecter l'ensemble, agir pour la préservation d'une notion abstraite telle que le «mariage» ou la «famille» peut conduire à sacrifier une personne, à nuire à un client particulier.

Cette prise de position qui consiste à dire qu'un ensemble n'existe pas est compliquée. Notre intention est d'inclure et non d'ignorer l'expérience interpersonnelle de chacun, y compris les dépendances actives entre et parmi les personnes, dépendances qui affectent et influencent de façon variée les intentions et expériences de chaque personne. Notre prise de position égalitaire, non-directive, acceptante nous donne parfois le sentiment que nous avons rejoint le couple et que nous sommes devenues un trio ou que nous nous sommes jointes à la famille et sommes devenues un groupe ou une équipe de travail. Nous voulons réfléchir avec nos clients.

En général, notre intention est de comprendre. En suivant le client de manière empathique, nous ne faisons pas que naviguer d'un client à l'autre, en les écoutant chacun à son tour (bien que cela puisse être le cas à certains moments). Nous voulons aider par notre présence en tant que compagnes plutôt qu'expertes; pour mieux comprendre, nous avons tendance à être relativement libres lorsque nous vérifions avec les clients si nous les suivons. Nos réponses de vérification empathique pourraient souvent être décrites comme étant profondes ou de portée plus générale encore que pourtant spécifiques lorsque nous cherchons à clarifier l'expérience subjective de chacun en interaction avec l'autre (les autres) ou en relation avec le sujet en discussion. Par moments, lorsqu'il y a plus d'un seul échange entre les clients, une réponse peut résumer les expériences internes d'interaction d'une personne. Si par exemple Brook a discuté avec Robin du manque d'égard ressenti par l'un vis-à-vis de l'autre, il se peut, à un certain moment que nous disions en réponse à Robin :

«Robin, vous dites que même si Brook vient de dire que ce n'était pas le cas et que vous avez conscience qu'elle n'était pas satisfaite de votre

solution originelle, vous n'êtes vraiment pas certain qu'elle ait raison et vous ressentez qu'en suivant cette voie elle ne prête aucune attention à vos sentiments ?»

Dans cette réponse, afin de comprendre l'expérience de chaque personne dans l'interaction, nous ne faisons qu'une suite assez élaborée ou compliquée de connexions. Nous essayons de donner corps à la complexité relationnelle ou au contexte des expériences des clients tels que nous les comprenons au fur et à mesure que la séance se déroule.

Lorsque nous suivons les clients, notre intention est de répondre de manière acceptante aux changements de direction, aux interruptions et aux questions émanant des clients. Dans nos réponses, nous essayons souvent de montrer notre compréhension de l'intention des clients lorsqu'ils changent de direction, nous interrompent et nous posent des questions, et ce, non pas pour interpréter, mais pour vérifier que notre compréhension est bonne. Parfois, les séances de couple ou les séances familiales peuvent paraître rapides, intenses, chaotiques ou désordonnées. Nous suivons les expériences individuelles au milieu de cette agitation semblable à la vie. Non seulement nous souhaitons suivre le client, mais aussi avoir de l'attention et du respect pour chaque personne présente. Littéralement, suivre la direction du client tout en ayant de l'attention et de l'empathie pour chaque personne présente est la seule structure et le seul ordre que nous mettons dans la séance.

Nous avons plutôt tendance à reconnaître les relations de pouvoir existantes. En général, nous ne sommes pas portées à nous confronter aux hiérarchies, à la domination individuelle ou aux modèles de communication négatifs. Nous avons plutôt tendance à reconnaître et vérifier notre expérience et notre compréhension des différentes et nombreuses nuances qui peuvent apparaître dans des situations interpersonnelles : colère, critique, autorité, supplication ou autres. En suivant et vérifiant notre compréhension empathique nous reconnaitrons probablement la grande émotion de la personne qui vient de s'exprimer et en même temps nous vérifierons notre compréhension empathique de quelques processus de pensée, préoccupation, ou intention qui pourraient selon nous alimenter cette émotion. Il est aussi probable que nous vérifierons quelles auraient été les réactions éventuelles d'autres clients par rapport au ton ou à l'émotion exprimée.

Le nombre croissant de personnes présentes semble générer en nous une tendance à l'expression personnelle lorsque nous expliquons pourquoi nous disons ce que nous disons ou que nous nous comportons comme nous nous comportons. Pourquoi cela ? À notre avis nous répondons en

particulier au plus grand nombre de personnes dans la pièce et donc à la difficulté de faire l'expérience des conditions nodales avec deux clients, voire plus, qui s'expriment à partir de perspectives généralement différentes. Parfois, nous parlons de nous lorsque nous examinons les diverses communications verbales ou non verbales des participants et que nous en prenons acte. Cette sorte d'expression de soi à haute voix nous aide peut-être à traiter par nous-mêmes les nombreuses informations que nous recevons. Par exemple en tant que thérapeutes nous pourrions dire :

«Brook, lorsque vous décriviez cette journée dans la cuisine, j'ai remarqué que Robin faisait comme une grimace» (La thérapeute jette peut-être un coup d'œil de côté vers Robin).

Ou bien nous pourrions demander :

«Est-ce que ce serait OK pour vous si je vérifiais avec Robin ? Robin, je ne sais pas si vous voulez dire à Brook quelque chose sur votre réaction à tout ou à une partie de ce qu'elle a dit sur... ce qui l'a fait pleurer ou sur votre propre expérience de cette journée dans la cuisine?»

Quand il y a beaucoup de clients dans la pièce la situation se prête à ce que quelqu'un se sente ignoré, sans intérêt ou mal compris. Nous partageons nos intentions et nos réflexions dans l'intention de corriger les malentendus que nos réponses à un client pourraient provoquer chez d'autres personnes présentes. Lorsque la thérapeute fait à quelqu'un une réponse de compréhension empathique (Brodley), à moins que celle-ci ne spécifie clairement que ce qu'elle décrit est la perception de cette personne, il y a un risque que les autres personnes se sentent critiquées, non prises en compte ou mal comprises par la thérapeute. Nous pensons que cette clarté aide ces autres personnes à comprendre que cette réponse, bien qu'elle puisse être intensément ressentie par quelqu'un dans la salle, est reçue par la thérapeute comme étant l'expérience de cette personne, et non une vérité objective. La thérapeute pourrait dire par exemple :

«Donc Robin, vous êtes en train de dire (ou : êtes-vous en train de dire...?) que même si vous aviez pris conscience d'une véritable urgence dans la situation, vous aviez le sentiment que...?»

En thérapie individuelle habituellement, la thérapeute ne ressent pas le besoin de faire ce genre de clarification. Mais en thérapie familiale ou en thérapie de couple la thérapeute a tendance à parler d'une manière qui communique son intention de comprendre et d'accepter l'expérience de cette personne comme étant l'expérience de cette personne, juste cela. Une attitude de perception (Rogers, 1961) plus explicite et transparente semble être nécessaire dans la thérapie de couple et la thérapie familiale



pour minimiser les dégâts et les incompréhensions. La nature égalitaire, non-directive de nos intentions et notre désir d'être présentes de façon transparente et non autoritaire imprègnent notre langage d'une attitude perceptuelle caractérisée par des clarifications pour dire que nous décrivons notre expérience, notre compréhension, nos préoccupations, notre questionnement et comment nous sommes arrivées à notre réponse de compréhension empathique ou pourquoi nous demandons ce que nous demandons.

Nous ressentons que notre tendance à exprimer notre processus de réception avec une relative transparence possède deux autres effets secondaires bénéfiques. Tout d'abord, puisque face à des stimuli variés nous tendons en quelque sorte à mettre à nu notre processus d'assimilation empathique, nous nous tenons constamment prêtes à être corrigées ou redirigées. Cette manière de communiquer est une forme de vérification empathique avec toutes les personnes présentes, en quelque sorte sténographique et économique. Ensuite, cette vérification empathique sténographique nous épargne le souci de savoir si quelqu'un qui ne recevrait pas notre attention à ce moment-là ne ressentirait pas un manque de considération. Cela contribue donc à notre capacité à rester présentes de façon attentive et centrées de façon empathique.

## Conclusion

Nous avons décrit comment à nos yeux nous pensons et agissons dans notre pratique avec des couples et des familles. Nous entrons en relation avec des personnes et faisons ainsi partie d'une équipe de travail. Notre intention est de rester disponibles, transparentes, non-directives, responsables vis-à-vis de chaque personne présente. Nous usons de notre liberté personnelle pour protéger notre capacité à suivre et comprendre l'*experiencing*<sup>2</sup> individuel dans le contexte complexe des relations et de l'interaction. Pour nous, alors que nous continuons de répondre à chacun en particulier, la transparence exprimée de notre processus d'assimilation réceptive ou de notre compréhension empathique augmente avec l'augmentation du nombre de clients présents et c'est peut-être là qu'existe l'unique différence entre la thérapie individuelle et la thérapie familiale ou de couple, centrées sur la personne.

<sup>2</sup> N.d.t. : ce terme n'a pas d'équivalent en français. *Experiencing* est le gérondif du verbe anglais «to experience», il signifie «être en train de faire une expérience intérieure».