

CAFÉ i NFOS



SENSIBILISATION
PROFESSIONNELLE



Halle aux Blés
SOULTZ

L'héritage des familles, une compétence à sauvegarder ?

12 FEVRIER 2026 / 14H - 17H





Introduction

- **Intervenants :**
- Jérémie HERRGOTT, Psychologue clinicien du développement, thérapeute familial formé à l'approche systémique, l'approche centrée solution et en psychotraumatologie centrée solutions et compétences.
- Paul MILLEMANN, Psychologue clinicien à la Maison des Adolescents du Haut-Rhin, thérapeute familial formé à l'approche systémique.



Introduction

- *« Partant des notions de systémie, nous vous proposons un voyage dans le dédale des histoires familiales. La famille se dévoile comme un système ouvert et dynamique qui ne cesse d'être en mouvement.*
- *Entre évolutions sociétales, démographiques, transculturelles et psychologiques, nous proposons de tracer des sillons dans le riche champ des compétences familiales passées au tamis de la psychotraumatologie centrée compétences.*
- *Venez découvrir avec nous des outils concrets utilisés dans nos pratiques favorisant des échanges autour de la réalité du contenu intrafamilial transmis de manière consciente et bien souvent inconsciente. »*



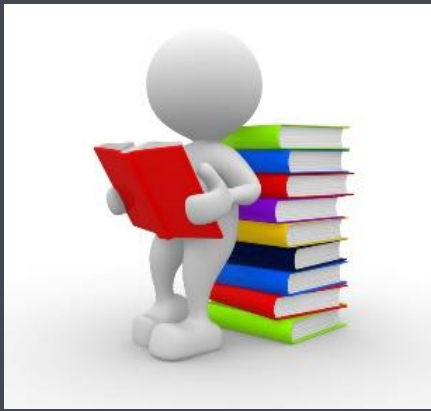
Introduction

- **A quoi correspond notre héritage ?**
- Au-delà de l'héritage matériel, il existe aussi toute la question de l'héritage émotionnel, psychique, relationnel, linguistique, culturel et même spirituel.
- Toutes ces dimensions constituent notre héritage familial, souvent chargé émotionnellement et déterminant pour nos valeurs et nos croyances.
- Nos parents (grands-parents...) se comportent d'une certaine manière face au pouvoir politique, à l'argent, à la santé... Ils ont des convictions politiques, éthiques... Ils défendent des causes auxquelles ils croient. De tout cela nous sommes aussi héritiers. Quels sont les traumatismes qui en découlent ?
- Quel est le degré de **continuité** ? De **rupture** ?
- Quelle est la forme de **loyauté** ou de **dénigrement** ?



Introduction

- **A quoi correspond notre héritage ?**
- Il existe deux modalités complémentaires de transmission :
- La transmission **intergénérationnelle**. C'est la transmission des habitudes familiales, de la manière d'être, des valeurs familiales, éthiques et culturelles. C'est un mode de transmission sain et constructif.
- La transmission **transgénérationnelle**. C'est la transmission d'un destin, des désirs irréalisés, des inhibitions et des interdits des parents. Ce sont les non-dits, les secrets, les choses tues, cachées, interdites, les pensées qui traversent les générations à leur insu, sans être gérées. Elle se manifeste avec la présence de fantômes familiaux.



1. Pourquoi s'intéresser à la systémie ?

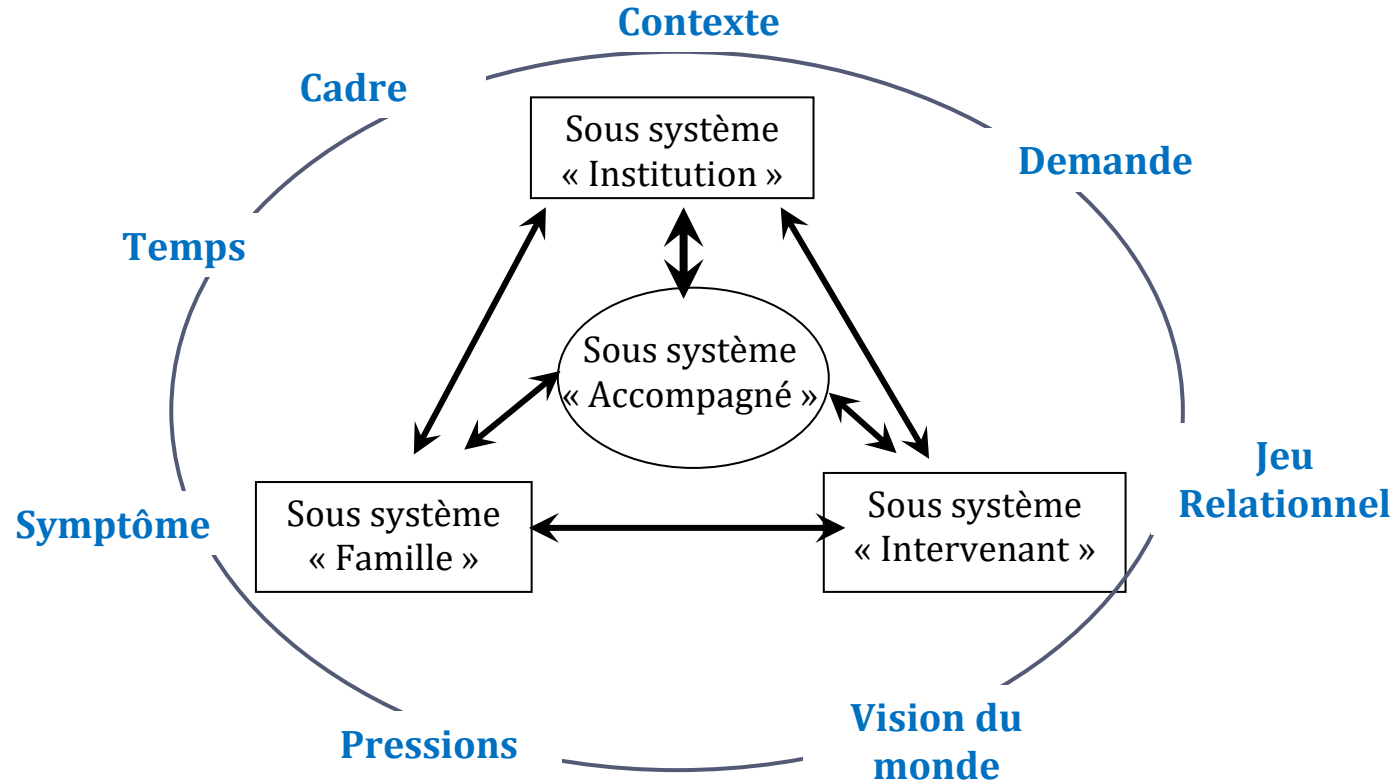


1. Pourquoi s'intéresser à la systémie ?

- **L'approche systémique** est une approche thérapeutique née en Californie à Palo Alto, à l'initiative de plusieurs chercheurs qui ont étudié les difficultés observées dans les **relations humaines**.
- La systémie représente des **courants diversifiés** qui prennent tous en considération **l'individu dans son contexte**.
- La systémie propose une relecture de certains concepts qui se retrouvent dans différentes approches thérapeutiques :
 - Transfert et contre transfert – **Résonnance**.
 - Alliance thérapeutique – **Qualité de la relation et positions du thérapeute**.
 - Outils de médiations – **Objets flottants**.
 - **Langage métaphorique et contes systémiques**.



1. Pourquoi s'intéresser à la systémie ?





1. Pourquoi s'intéresser à la systémie ?

- **Commentaires sur le schéma – Au centre**
- **Les sous-systèmes** : le sous-système est une clarification de Salvador MINUCHIN qui permet d'appliquer toutes les propriétés des systèmes aux sous-systèmes et d'envisager que les sous-systèmes sont connectés dans un système global. Il y a quatre « sous-systèmes ».
- **L'institution** : c'est le lieu de la rencontre ou de l'accueil des personnes.
- **L'accompagné** : c'est la personne directement concernée par l'accompagnement proposé dans le contexte institutionnel.
- **L'intervenant** : c'est l'accompagnant, qui est médecin, psychologue, éducateur, enseignant, assistant social, infirmier...
- **La famille** : elle peut prendre le sens de « famille nucléaire » ou « élargie ».



1. Pourquoi s'intéresser à la systémie ?

- **Commentaires sur le schéma – En périphérie.**
- **Le cadre** : espace de rencontre entre les différents « sous-systèmes » qui est dépendant de l'institution et définit la marge de manœuvre et le style de relation. Il s'agit par exemple du « type de réunion proposée ».
- **Le contexte** : circonstances et relations qui accompagnent un événement. C'est aussi l'environnement dans lequel la personne se situe ou est située. En institution ? A domicile ? Dans un espace tiers ?
- **La demande** : c'est ce qu'exprime la personne qui est concernée par l'accompagnement (langage verbal et non verbal). Il faut la distinguer de la commande qui vient d'un tiers et du mandat qui est imposé par une autorité en droit de le faire.



1. Repères historiques

- **Commentaires sur le schéma – En périphérie.**
- **Le jeu relationnel** : c'est le mode relationnel attendu ou envisagé. Il y a une distinction entre le rôle attendu, le rôle perçu, le rôle assumé et le rôle joué. Le décalage qui peut exister entre les quatre rôles différents pose parfois des difficultés de compréhension.
- **La vision du monde** : c'est une autre manière de parler des préconstruits : les valeurs et les croyances des personnes. Ce domaine est particulièrement important, car il est nécessaire d'entrer dans la vision du monde d'une personne, pour comprendre ce qu'elle vit, sans forcément y adhérer.



1. Repères historiques

- **Commentaires sur le Schéma – En périphérie.**
- **La pression** : renvoie à la notion d'aide contrainte ou d'accompagnement avec commande ou mandat. Quoi qu'il en soit, un tiers intervient et pose une contrainte sur l'un ou l'autres des protagonistes (commande ou mandat selon les situations).
- **Le symptôme** : ce qui est considéré comme devant être traité dans l'accompagnement. Ce n'est pas forcément le problème, mais un langage adapté au contexte.
- **Le temps** : la capacité de vivre dans le présent en intégrant le passé et en s'orientant vers l'avenir. Les temporalités entre les sous-systèmes ne sont pas toujours les mêmes. Nous devons en tenir compte (c'est aussi l'éclairage apporté par les « cycles de vie familial »).



2. Les propriétés des systèmes et les axiomes de la communication



2. Propriétés des systèmes

Gregory BATESON :

1) (1940-1960) *processus de maintien de l'équilibre interne*
= HOMÉOSTASIE.

2) (1970) *Mécanismes permettant au système de changer, créer de nouvelles structures et passer d'un équilibre à un autre* = TRANSFORMATION.



2. Propriétés des systèmes

2 grands principes de la thérapie systémique

1) principe de TOTALITÉ = “ le tout est plus que la somme de ses parties”.

2) principe d'HOMÉOSTASIE = “ tout système tend à maintenir son équilibre et réguler les variations internes ou externes susceptibles de le déstabiliser”.



2. Propriétés des systèmes

En thérapie systémique, les pionniers de Palo Alto décrivent 5 axiomes de la communication :

- 1) On ne peut pas ne pas communiquer.*
- 2) Toute communication présente 2 aspects : le **CONTENU** et la **RELATION**.*
- 3) La nature d'une relation dépend de la **PONCTUATION**.*
- 4) La communication humaine utilise simultanément 2 langages : **I) Langage digital II) Langage analogique**.*
- 5) Les interactions humaines s'organisent selon 2 types de relation : **I) relation SYMÉTRIQUE II) relation COMPLÉMENTAIRE**.*



2. Propriétés des systèmes

2 types de changement :

1) Changement de type 1 = le système continue de fonctionner de la même façon, MAIS un **RÉAJUSTEMENT PARAMÉTRIQUE** lui permet de retrouver son équilibre.

2) Changement de type 2 = changement systémique: le système **change son propre fonctionnement** ou **intègre un nouvel élément**.



2. Propriétés des systèmes

Salvador MINUCHIN : thérapie structurale

Frontières interne: sépare sous-systèmes et individus.

Frontière externes: sépare famille du monde extérieur

2 pôles d'organisation de la famille :

I) Pôle désengagé = frontières internes rigides + cohésion famille faible.

II) Pôle enchevêtré = frontières internes diffuses et différenciation des rôles et des individualités faibles.



2. Propriétés des systèmes

2 missions essentielles pour la famille :

1. Offrir un sentiment d'appartenance à ses membres.
2. Permettre la différenciation de chacun (autonomisation des enfants).

Plusieurs phénomènes systémiques résultant d'un niveau élevé d'angoisse :

- 1) **Triangulation.**
- 2) **Projection familiale.**
- 3) **Coupure émotionnelle.**



2. Propriétés des systèmes

Ivan BOSZORMENYI-NAGY et la thérapie contextuelle :

- Centré sur dimension anthropologique fondamentale = échanges inter-humains (don/contre don), relation de confiance et lien de loyauté.
- Les *LOYAUTÉS INVISIBLES*.
- *Théorie de l'ardoise pivotante*.
- *L'enfant = 1er tribunal de l'humanité*.
- *La spirale de LÉGITIMITÉ DESTRUCTRICE*.



2. Propriétés des systèmes

- *But approche contextuelle = comprendre nombres de phénomènes inscrits dans un déséquilibre des échanges familiaux ou dans des conflits de loyauté.*

4 dimensions de la réalité relationnelle :

- 1) **FAITS** (la thérapie n'a aucun pouvoir).
- 2) **PSYCHOLOGIE** des personnes impliquées.
- 3) **INTERACTIONS** systémiques.
- 4) **ETHIQUE RELATIONNELLE.**

Technique de la **partialité multidirectionnelle.**



2. Propriétés des systèmes

- *Mara SELVINI PALAZZOLI et l'Ecole de Milan (1967 = 1ère école de thérapie familiale sur le sol Européen)*

Quelques outils importants :

- 1) *Connotation positive (du symptôme).*
- 2) *Hypothétisation.*
- 3) *La circularité (questionnement circulaire).*
- 4) *Neutralité.*



3. Les cycles de vie d'une famille

3. Les cycles de vie d'une famille



- *« Dans les années 1960 et 1970, des thérapeutes, des travailleurs sociaux et des sociologues se sont beaucoup intéressés à la dimension longitudinale de la vie familiale et ont identifié les grandes étapes de son « cycle de vie ».*
- *...Mais, à partir des années 1980, cette notion a perdu de son attrait, en même temps que les trajectoires familiales devenaient de plus en plus « incertaines » : augmentation des divorces, des séparations, des recompositions familiales...*
- *Pourtant, l'étude des familles contemporaines réhabilite la pertinence du concept de cycle de vie familial. »*

3. Les cycles de vie d'une famille



- *« Le concept de « cycle de vie familial » reste ainsi très pertinent, à condition d'être flexible et actualisé au regard des évolutions contemporaines.*
- *Pour les professionnels, il demeure une référence utile pour comprendre le parcours d'une famille et cerner les étapes où ont émergé ses difficultés relationnelles.*
- *Il paraît donc pertinent, pour comprendre l'évolution d'un enfant ou d'un adulte, d'adopter un point de vue global et de considérer la dynamique évolutive du système familial. C'est ce que permet le concept de cycle de vie, familial. »*

3. Les cycles de vie d'une famille



- *« Chaque transition suscite des sentiments d'insécurité, réactive les besoins d'attachement entre les membres de la famille et met à l'épreuve le groupe dans ses capacités à protéger ses membres et à préserver les liens d'attachement.*
- *Chacune de ces périodes de transformation expose la famille à la perte de l'équilibre précédent et à un nécessaire travail de deuil.*
- *Il peut ainsi arriver que certains membres de la famille ne parviennent pas à faire le deuil d'une étape, s'opposent au changement ou restent immobilisés par la nostalgie »*

3. Les cycles de vie d'une famille



- Les cycles de vie d'une famille : éléments du déroulement :
 - **Les huit étapes cycle de vie familial** : 1. L'autonomisation du jeune adulte vis-à-vis de sa famille d'origine. – 2. La formation du couple. – 3. La famille avec de jeunes enfants. – 4. La famille avec des enfants d'âge scolaire. – 5. La famille avec des adolescents. – 6. Le départ des enfants (ou « nid vide »). – 7. Le troisième âge des parents. – 8. La fin de vie.
 - **Les perturbations du cycle de vie familial** : 1. Interférence d'un événement perturbateur. – 2. Chevauchement. – 3. Régression. – 4. Fixation. – 5. Inversion des étapes. – 6. Saut d'une étape. – 7. Désynchronisation de la famille
- Chaque transition suppose une crise, une occasion de conflit ou de croissance.

3. Les cycles de vie d'une famille



- « La plupart des auteurs contemporains distinguent ainsi huit étapes classiques du cycle de vie familial :
 - **L'autonomisation du jeune adulte** vis-à-vis de sa famille d'origine.
 - La **formation du couple**.
 - La **famille avec de jeunes enfants**.
 - La **famille avec des enfants d'âge scolaire**.
 - La **famille avec des adolescents**.
 - Le **départ des enfants** (ou « nid vide »).
 - Le **troisième âge** des parents.
 - La **fin de vie**. »

3. Les cycles de vie d'une famille



- *« Cette description schématique ne sous-entend pas que la succession des étapes du cycle de vie familial soit universelle, linéaire et entièrement prévisible. Le cycle de vie familial est par nature un processus dynamique et conflictuel. Il est parcouru de périodes de crise qui permettent le passage d'un équilibre à un autre. »*
- *Ces crises peuvent être plus ou moins fortes et plus ou moins longues, selon les familles et les étapes concernées : certaines perdurent et ne permettent pas la mise en place d'un nouveau fonctionnement familial ; d'autres peuvent entraîner la séparation conjugale ou une rupture de lien parent-enfant. »*

3. Les cycles de vie d'une famille



➤ **Perturbations du cycle de vie familial :**

- **Interférence d'un événement perturbateur** : un événement familial altère le déroulement du cycle de vie et entraîne une crise, une régression ou une fixation (accident, maladie, décès, licenciement, migration, relation extraconjugale, séparation, violences intrafamiliales, placement d'un enfant, ...). L'interférence d'un événement perturbateur induit les autres perturbations du cycle de vie.
- **Chevauchement** : deux étapes du cycle de vie, qui correspondent à deux équilibres différents, se superposent de façon prolongée, entraînant un déséquilibre ou des tensions permanentes. Cela peut par exemple arriver lorsque des enfants naissent avec plus de huit ou dix années d'intervalle : (Coexistence avec un adolescent et équilibre propice à l'éducation d'un enfant en bas âge).

3. Les cycles de vie d'une famille



➤ Perturbations du cycle de vie familial :

- **Régression** : sous l'action d'un événement perturbateur ou d'une crise individuelle chez un membre de la famille, le groupe familial régresse à un fonctionnement antérieur : un jeune adulte revient vivre chez ses parents après une rupture amoureuse ou pour une période de chômage, et la famille restaure le fonctionnement qui était le sien lorsque le jeune adulte était adolescent, voire enfant.
- **Fixation** : la famille reste fixée durablement à une étape de son développement, qui n'est plus en accord avec l'âge ou les besoins individuels de ses différents membres (adolescence des enfants, chez des familles où les parents craignent l'autonomisation de leurs enfants et les maintiennent dans une position infantile).

3. Les cycles de vie d'une famille



➤ Perturbations du cycle de vie familial :

- **Inversion des étapes** : l'ordre classique des étapes du cycle de vie familial est altéré, en raison d'un contexte ou d'un événement perturbateur (Jeune adulte n'ayant pas les moyens financiers de s'émanciper de ses parents invite son (sa) conjoint(e) à s'installer avec lui (elle) au domicile parental. La formation du couple précède l'autonomisation du jeune).
- **Saut d'une étape** : une phase du cycle de vie familial est raccourcie prématurément, voire éludée (parents demandent à leur enfant de se comporter précocement comme un adolescent ou un adulte, couple qui conçoit un enfant très rapidement sans avoir pu consolider le lien conjugal).

3. Les cycles de vie d'une famille



➤ **Perturbations du cycle de vie familial :**

- **Désynchronisation de la famille** : les membres de la famille n'évoluent pas en même temps et certain(s) s'écarte(nt) du fonctionnement avec des comportements d'une autre étape. On observe régulièrement une telle désynchronisation à l'arrivée du premier enfant, lorsque l'un des partenaires investit pleinement son rôle de parent et réorganise sa vie d'adulte en fonction de ses nouvelles responsabilités, alors que l'autre conserve ses habitudes d'adulte sans enfants. »

3. Les cycles de vie d'une famille



- « *Les évolutions contemporaines du cycle de vie.*
- *Il est important que les professionnels aient à l'esprit ces différentes étapes et les épreuves qu'elles représentent lorsqu'ils rencontrent une famille qui traverse – ou a traversé – une rupture ou une recomposition.*
- *D'autres facteurs socioculturels ont également transformé le cycle de vie des familles au cours des dernières décennies : la libération de la sexualité, la raréfaction des mariages, le rétrécissement des fratries, l'allongement de l'espérance de vie, le nouveau statut de l'enfant, l'émancipation des femmes et leur entrée sur le marché du travail. »*

3. Les cycles de vie d'une famille

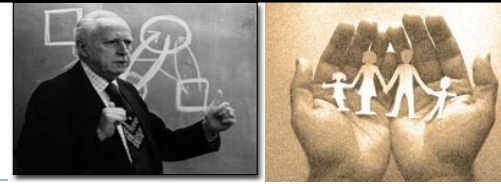


- « *Les évolutions contemporaines du cycle de vie.*
- *L'étape de la formation du couple est peut-être celle qui s'est le plus transformée avec l'évolution des mœurs. La fin du XXe siècle a en effet vu l'aboutissement d'une véritable révolution anthropologique de la vie conjugale.*
- *Après des millénaires de mariages arrangés par les familles, il est désormais acquis que seul l'amour peut unir et faire perdurer un couple, hors de toute considération rituelle, institutionnelle ou morale.*
- *La libération de la vie amoureuse et sexuelle des adolescents et la démocratisation de la contraception ont aussi changé cette étape de la vie. »*



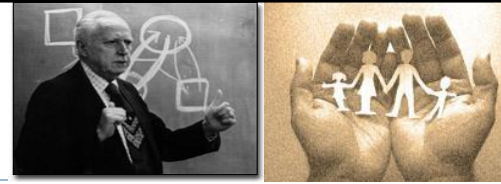
4. Le génogramme

4. Le génogramme



- Créé en 1970 par le psychiatre Murray Bowen, qui a développé l'observation de sa famille sur quatre générations.
 - Faire émerger les compétences.
 - Valoriser ce qui ne s'est pas répété d'une génération à l'autre.
 - Faire émerger les ressources mobilisées dans l'histoire familiale pour dépasser ou éviter des problèmes : identifier les compétences acquises avec les épreuves traversées.
 - Valoriser et reconnaître le rôle actif que chacun a occupé dans l'histoire familiale pour survivre, protéger les autres (nous ne sommes pas que les victimes passives de notre histoire).
 - Sensibiliser les personnes aux ressources dont ils disposent et à leurs possibilités de choix.
 - Insister sur les valeurs familiales positives.

4. Le génogramme



3 niveaux :

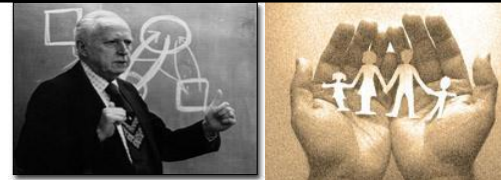
I) Factuel

II) Manifeste

III) Mythe familial

Visée = outil servant à considérer la famille dans un contexte. Personnes importantes, significatives.
Rechercher des idées qui viennent du bagage familial.

4. Le génogramme



Genre
Cisgenre
Masculin Féminin

Non binaire

Transgenre
Masculin Féminin

Orientation sexuelle
LGBTQ+ : lesbienne, gay, bisexuel, asexuel, queer...



Le triangle signifie que la personne a une orientation sexuelle non-traditionnelle

Nom et date de naissance
Date de naissance au-dessus du symbole, à gauche
1975-
John Doe
Nom sous le symbole

Immigration

2 vagues

Personne qui vit dans deux ou plusieurs cultures

1 vague

Secret

Animal

Lien institutionnel

Lieu de vie et revenus

Boston 100 000 \$

Âge et date de mort

Montre dans les symboles le date au dessus à droite
1941-2015
74
Montre dans les symboles le date au dessus à droite
1982-
37

Addictions et maladies physiques ou psychologiques

Problèmes physiques ou psychologiques

Abus d'alcool ou de drogue

Suspicion d'abus d'alcool ou de drogue

Maladie physique ou psychologique en rémission

Abus d'alcool ou de drogue – en rémission mais ayant des problèmes physiques ou psychologiques

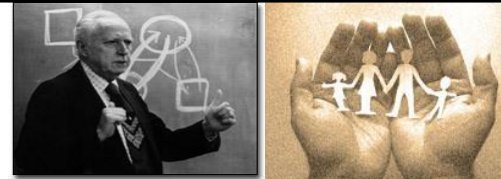
Abus d'alcool ou de drogue – en rémission

Graves problèmes physiques ou psychologiques et abus d'alcool ou de drogue

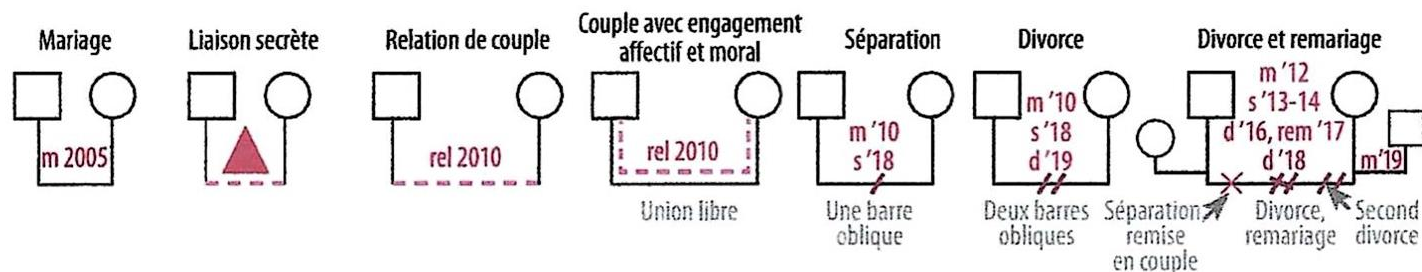
Abus d'alcool ou de drogue et problèmes physiques ou psychologiques – en rémission

Source : Collectif, sous dir. Ivy DAURE, Maria BORCSA, *Les génogrammes d'aujourd'hui*, ESF Sciences Humaines, Paris, 2020, p. 19

4. Le génogramme

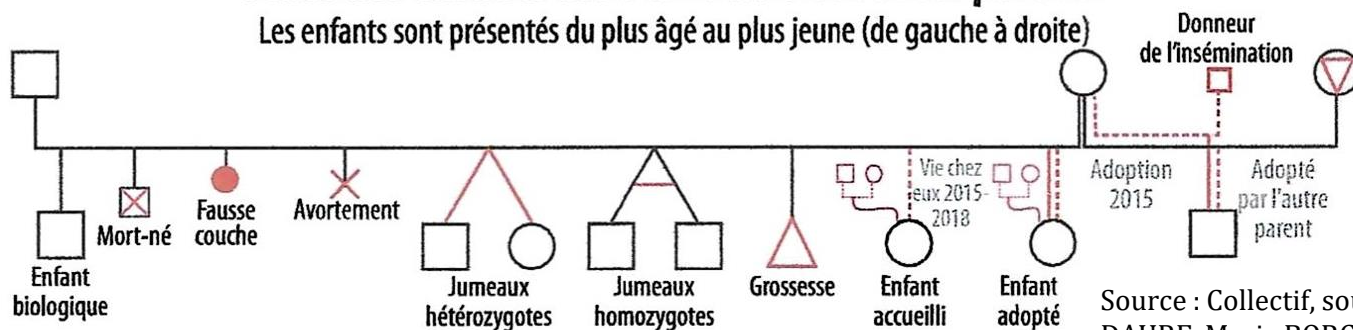


Relations de couples



Place des enfants dans la relation avec les parents

Les enfants sont présentés du plus âgé au plus jeune (de gauche à droite)



Source : Collectif, sous dir. Ivy DAURE, Maria BORCSA, *Les génogrammes d'aujourd'hui*, ESF Sciences Humaines, Paris, 2020, p. 19



5. Systémie et psycho-traumatologie et recentrage sur les compétences

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Définition « trauma » orientée solutions

« Un trauma est une expérience d'apprentissage non-aboutie qui n'a pas permis au cerveau d'en faire une expérience autobiographique stable à cause d'une réaction physiologique trop forte. »

Hélène Dellucci

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Les différents types de traumas

Trauma simple : Un éclair dans le ciel bleu.

Trauma multiple : plusieurs évènements traumatiques, indépendants ou liés.

Trauma complexe : trauma récurrent, souvent dans la petite enfance, avec troubles de l'attachement.

Trauma familial : Un événement provoque des blessures émotionnelles chez plusieurs membres de la famille, avec souvent pour conséquence perturbations de la hiérarchie.

Trauma transgénérationnel : Les conséquences de traumas se manifestent dans les générations suivantes qui n'ont pas vécu directement les évènements traumatiques.

Trauma vicariant : Les aidants sont impactés eux-mêmes par le travail avec des personnes traumatisées.

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Hobfoll et al. (2007)

5 éléments essentiels pour l'intervention à court et moyen terme.
75 % des personnes qui ont vécu une expérience unique et potentiellement traumatisante guérissent spontanément.

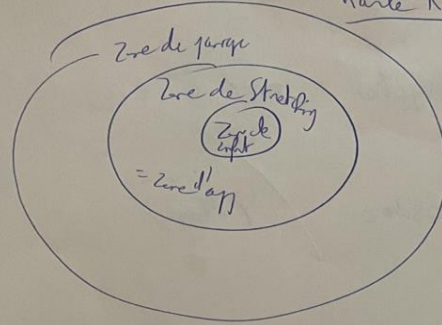
Pour cela, les éléments suivants sont importants :

- Un sentiment de sécurité.
- Pouvoir se calmer et se stabiliser.
- Un sentiment d'auto-efficacité et d'utilité pour la communauté.
- Être en lien avec d'autres.
- Avoir de l'espoir.

①

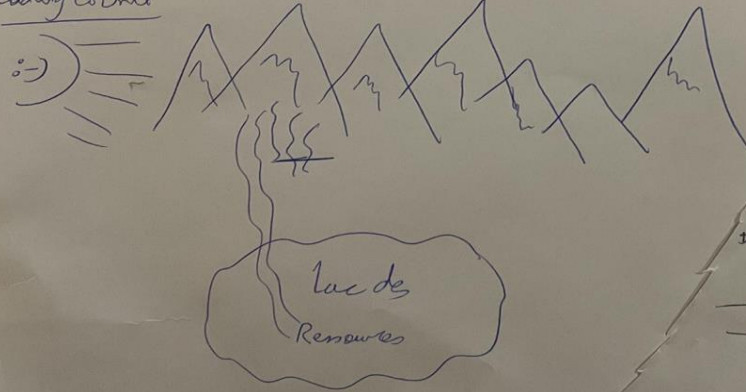
3 modèles

Karle Rohde

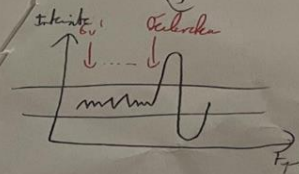
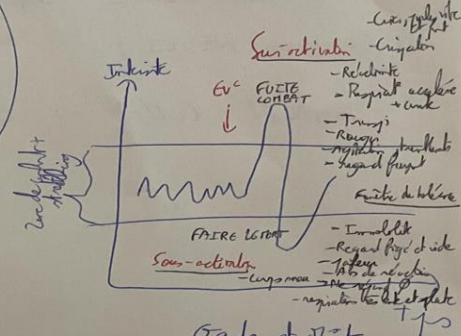


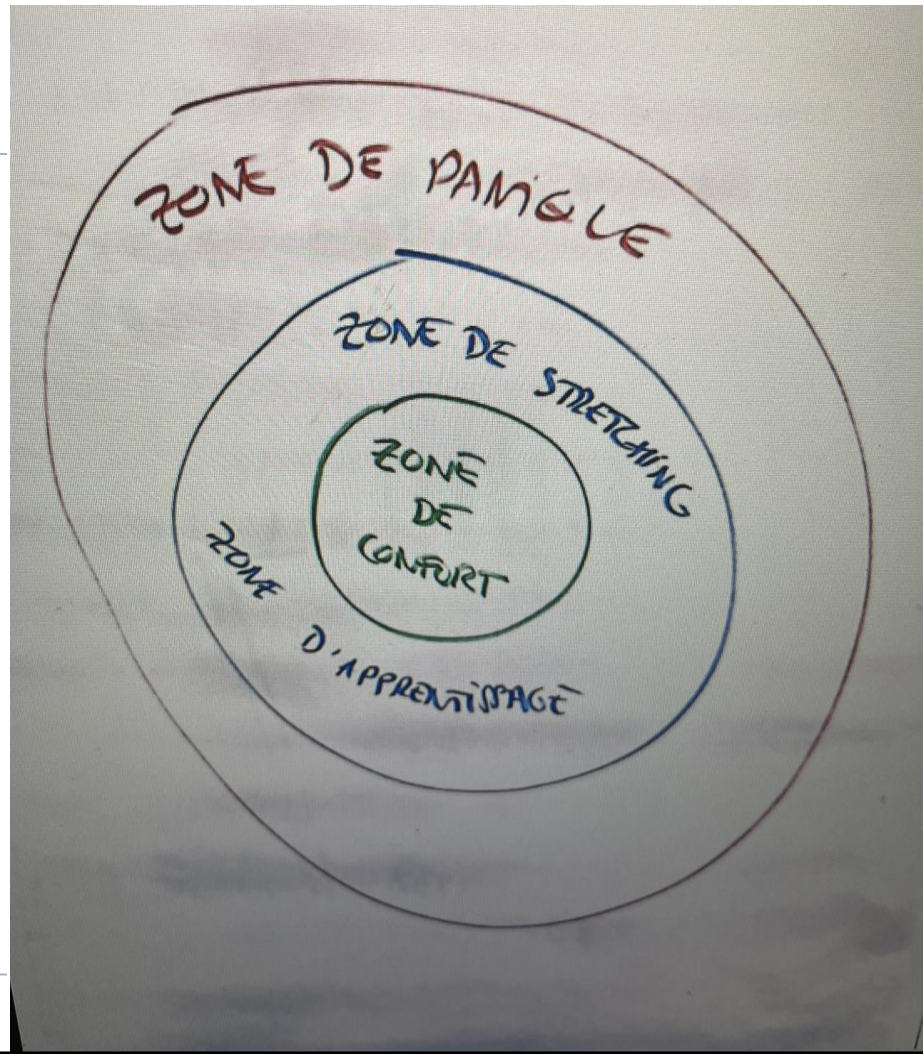
ETDR = Cycle Novateur Desobolization et repressing

Laurent Corneil



Ogden et Newton

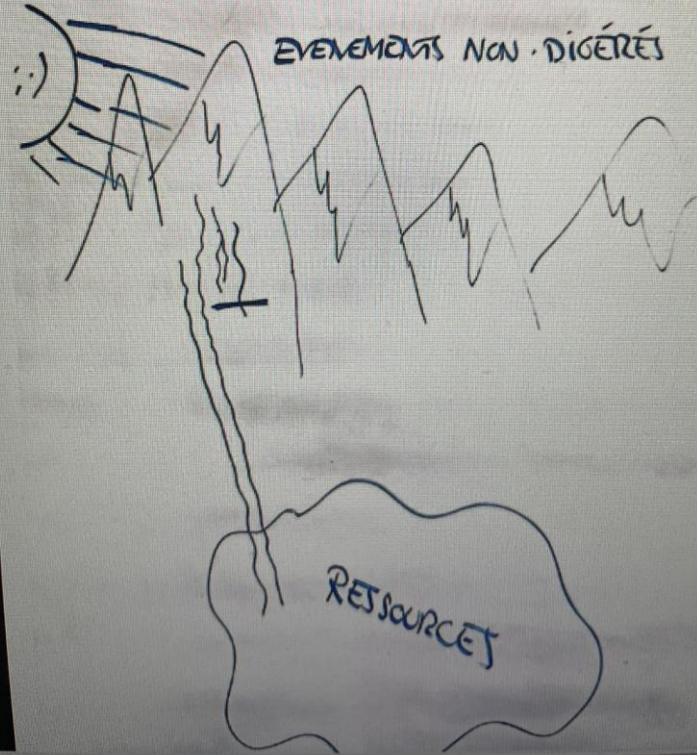




EMDR - EYE MOVEMENT
DESENSITIZATION &
REPROCESSING

(7)

LUDWIG CORNILL





EN CAS DE SUR-ACTIVATION

- Verre d'eau
- Sentir la chaise
- Tourner autour de la chaise
- Lancer une peluche
- Pousser les murs
- POUSSER LES MAINS
- TIRER LES MAINS
- MARCHER
- BALANCER DROITE - GAUCHE
- 54321

JUSQU'À ... • REGARD
• SOUPIR

SI QUELQUE CHOSE NE FONCTIONNE PAS,
FAITES AUTRE CHOSE



EN CAS DE SOUS-ACTIVATION

« EST-CE QUE VOUS M'ENTENDEZ ? »

☒ OUI

ACTIVER LE CORPS
(DEBUT, ASSIS,
BOUGER)

☐ NON

SE FAIS VOUS ATTRAAPER
PAR LE BRAS ET VOUS
TIREZ VERS LE HAUT
(PRISE EN MAIN FERME)
MARCHER EN TENANT,
PUIS UN TOUR SEUL E

(19) & (20)
Cohérence Cardiaque

David O'Hare

mmmm

mmmm

I

365

x jours

x/minutes

minutes



5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



3 questions pour une vie heureuse

- 1) Une chose que j'ai faite aujourd'hui dont je suis satisfait.e.
- 2) Une chose que quelqu'un d'autre a fait aujourd'hui qui m'a fait du bien/m'a satisfait.e.
- 3) Encore quelque chose de bien aujourd'hui.

Une fois/jour pendant 30 jours

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



3 ressources en systémie :

- I) Être confus.e.
- II) Ne pas savoir.
- III) Être démunie.e.

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



“Si vous avez une hypothèse, prenez une aspirine en attendant que ça passe ou développez-en au moins 4 autres”

Steve de Shazer

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



“Ever tried. (Déjà essayé.)

Ever failed. (Déjà échoué.)

No matter. (Peu importe.)

Try again. (Essaie encore.)

Fail again (Échoue encore.)

Fail better !” (Échoue mieux !)

Samuel Beckett

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Le Debriefing centré compétences

1. Créer un cadre sécurisant et se rendre prévisible.
2. Exercices d'ancrage pour tous.
3. Que s'est-il passé (très brièvement) ?
4. Qu'est ce qui a été le pire ?
5. De quoi avez-vous besoin **MAINTENANT** ?
6. Ramener l'attention sur les points de repères du
Quotidien : Qu'est ce qui est important pour vous ce soir ? Que ferez-vous en
rentrant ? Et demain ? Et la semaine prochaine ?
7. Soutien social (qui peut aider ?)
8. Qui à part vous a encore besoin d'aide ?

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Poser des questions de survie

Être en thérapie est une preuve qu'une personne a survécu :

Avant de traiter un trauma, on explore les questions de survie :

- COMMENT AVEZ-VOUS (concrètement) RÉUSSI À SURVIVRE ?
- COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI (concrètement) À ME RACONTER TOUT CE QUE VOUS AVEZ VÉCU ?

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



QUESTIONS DE SURVIE

- Qu'avez-vous fait juste après ? (pour vous lever, pour rester debout, pour aller travailler ?).
- Lorsqu'il s'agit d'agression (sexuelle, physique ou autre) dans l'enfance, explorez doucement comment les personnes ont réussi, malgré le vécu, à devenir adulte..., apprendre un métier..., se lancer dans une relation..., créer une famille...?
- Lorsqu'il s'agit de relations non-constructives avec harcèlement, contrôle etc..., demandez comment les personnes ont réussi à tenir aussi longtemps dans cette relation.

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



L'attitude du thérapeute/accompagnant/éducateur...

Il est important que le thérapeute :

- Travaille de façon congruente selon la hiérarchie du cerveau.
- Soit capable de rester calme physiologiquement.
- Puisse suffisamment prendre soin de soi pour proposer une relation sécurée.

© H.Dellucci, Cercle de Compétences

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



L'attitude du thérapeute/accompagnant/éducateur...

- Tout ce que vous faites doit servir à la régulation affective collective ici et maintenant.
- A différents niveaux :
 - Verbalement: ce que les personnes disent, pensent (Logos).
 - Affectivement: ce que les personnes ressentent (Pathos).
 - Comportementalement: ce que les personnes font (Ethos).
 - Physiologiquement: les états corporels partagés.

5. Systémie, psycho-traumatologie et compétences



Attitude thérapeutique avec des survivants de traumatismes complexes

- Soyez prédictible.
 - Restez « branchés » ou accordés (attuned).
 - Soyez flexible: adaptez-vous à la personne.
 - Ne lâchez pas jusqu'à ce qu'un compromis apaisant ait pu être trouvé.
-
- Soyez « concerné » intéressé par rapport à ce qui arrive à la personne, surtout pendant la séance.
 - Pour toute attitude de la personne il y a une bonne raison (plus les émotions sont violentes, plus la question est proche de la survie).
 - Soyez fiable, disponible, mais pas tout seul: il vaut mieux être disponible à *l'intérieur d'un cadre négocié avec des limites*.



6. Trois outils... SAGA, jeu de l'oie systémique et blason familial

6. Trois outils systémiques...



➤ 6.1. Le SAGA - Consignes

- Tout d'abord choisissez parmi les **figurines** un représentant pour chaque membre de votre famille.
- A l'aide de ces **figurines** et du **damier**, vous pouvez montrer dans quelle mesure les membres de votre famille sont proches les uns des autres.
- Vous pouvez aussi montrer qui **décide** ou qui a de l'**influence** sur le fonctionnement de la famille. Si je mets deux personnes à côté l'une de l'autre, cela veut dire qu'elles sont proches, qu'elle se parlent facilement.
- Plus les personnes sont éloignées moins elles s'entendent, moins elles sont proches. Les figurines peuvent se regarder ou non.

6. Trois outils systémiques...



➤ 6.1. Le SAGA - Consignes

- Voici des jetons **rouges** et **bleus**. Vous pouvez poser ces jetons à côté de chaque figurine pour montrer le pouvoir et l'influence de chaque membre.
- Tout d'abord avec les **jetons rouges** on va voir qui **décide** dans la famille, qui prend les décisions. Maintenant avec les **jetons bleus**, on va voir qui **influence** la famille (en dehors du pouvoir de décision). Un enfant d'un an n'a pas de pouvoir de décision mais peut avoir une forte influence sur la famille par son comportement, s'il ne dort pas la nuit par exemple... Plus il y a de jetons, plus la personne influence la vie de la famille.
- Le SAGA permet de repérer trois situations différentes et de les comparer : **situation habituelle – situation conflictuelle – situation idéale.**

6. Trois outils systémiques...

➤ 6.1. Le SAGA

Saga

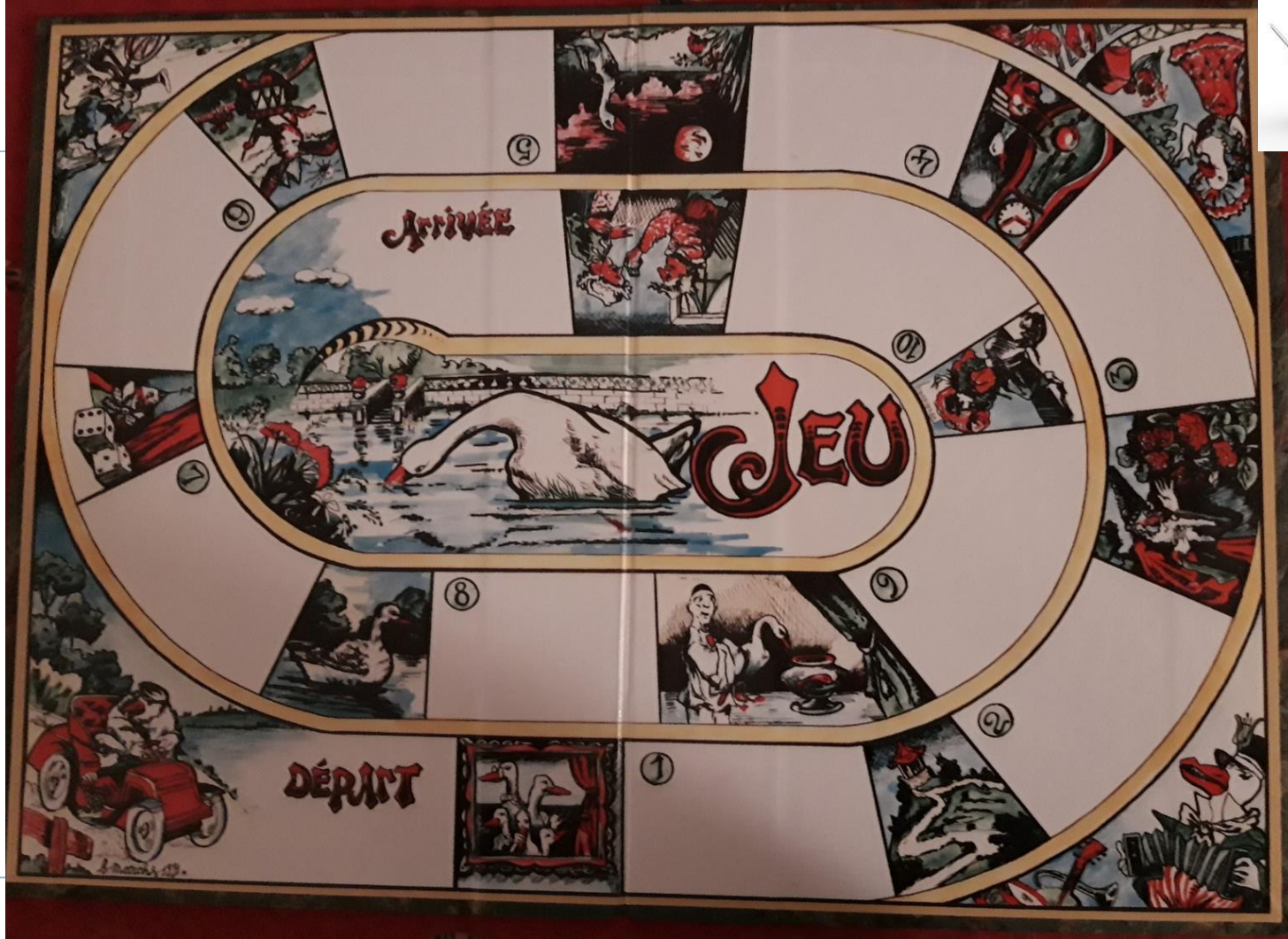


6. Trois outils systémiques...



➤ 6.2. Le jeu de l'Oie systémique

- « *Le jeu de l'oie systémique dérive du jeu de l'oie classique mais n'en conserve que l'idée d'un parcours initiatique semé d'embûches. C'est ce principe d'un itinéraire, c'est à dire une séquence d'événements ordonnés dans le temps qui a été au départ de l'exploitation de ce jeu comme outil thérapeutique. Il ne s'agit pas tant de suivre un labyrinthe semé d'embûches que de réécrire une histoire dans laquelle s'inscrit le drame du consultant.* »
- Il vise à instaurer un **dialogue** au sein d'une famille ou d'un groupe en reliant les événements historiques, les valeurs, les sentiments, l'ici et maintenant. Il permet de modifier les regards sur les circonstances. Le jeu de l'oie systémique permet d'appréhender les questions d'appartenance et d'identité, du temps pour les familles et des règles et des enjeux.



6. Trois outils systémiques...

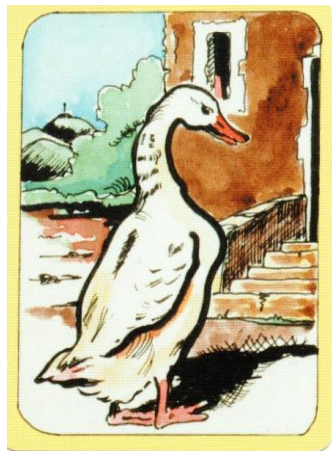


- **Phase 1** : Il s'agit d'une présentation du parcours en 10 cases avec la consigne de demander à chaque participants (membres du groupe ou de la famille) de remplir 10 post'it de couleurs différentes correspondant aux événements les plus marquants de l'histoire familiale avec les dates correspondantes. La suite est de choisir les dix événements les plus marquants pour les membres de la famille et de les placer sur le plateau dans l'ordre chronologique.
- **Phase 2** : Cette fois-ci, les événements marquants de la famille sont associés à une des sept cartes symboliques (l'oie – la prison – le puits – le pont – l'hôtellerie – le labyrinthe – la mor) choisies par chacun des membres de la famille. La signification de chaque événement présente à la fois un aspect positif et un aspect négatif.

6. Trois outils systémiques...



Carte 1 : L'oie



Valeur « positive » pour le choix

- *Elément dynamique qui fait avancer*
- *Indique la progression*
- *Dépasse les blocages*

Valeur « négative » pour le choix

- *Si on avance trop vite, on loupe quelque chose.*
- *On n'a pas le temps d'assimiler*

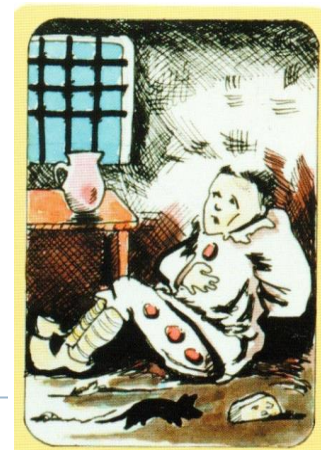
Valeur « positive » pour le choix

- *C'est un abri qui protège des dangers extérieurs*

Valeur « négative » pour le choix

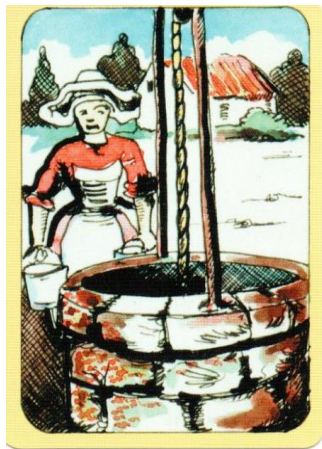
- *Représente la stagnation*
- *On y est retenu contre sa volonté*

Carte 2 : La prison



6. Trois outils systémiques...

Carte 3 : le puits



Valeur « positive » pour le choix

- Occasion de puiser de l'eau
- Occasion de se ressourcer

Valeur « négative » pour le choix

- Correspond à une descente sans fond.
- Correspond à l'abîme du désespoir.
- Correspond au retour en arrière

Valeur « positive » pour le choix

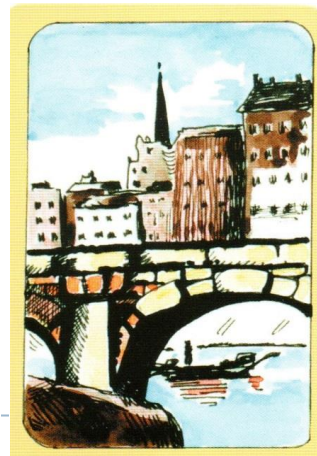
- Élément qui relie
- Élément qui permet de franchir un obstacle

Valeur « négative » pour le choix

- Pour passer l'obstacle, il y a un prix.
- Il peut y avoir un péage



Carte 4 : Le pont



6. Trois outils systémiques...

Carte 5 : l'hôtellerie



Valeur « positive » pour le choix

- Havre de repos
- Période de détente, de réflexion
- Période de récupération

Valeur « négative » pour le choix

- Endroit où rien n'arrive.
- Endroit où les choses n'avancent pas.

Valeur « positive » pour le choix

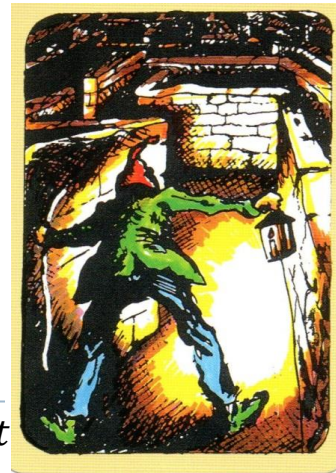
- Sans paniquer, on apprend des choix fait.
- On découvre l'inattendu.
- On en sort mûri

Valeur « négative » pour le choix

- Endroit étrange.
- Explorer ses propres risques.
- Aucune solution évidente, cela semble effrayant



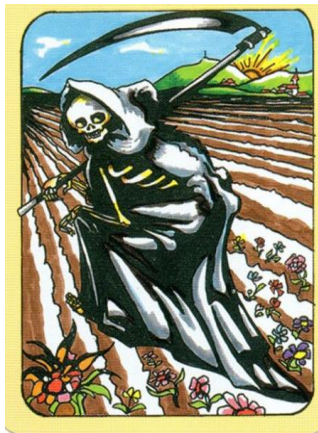
Carte 6 : Le labyrinthe



6. Trois outils systémiques...



Carte 7 : la mort



Valeur « positive » pour le choix

- *Fin d'une souffrance pénible*
- *Liée à la vie*
- *Et quelque chose peut apparaître*

Valeur « négative » pour le choix

- *Fin définitive de quelque chose.*
- *Fin d'une expérience heureuse.*
- *Quelque chose doit disparaître*

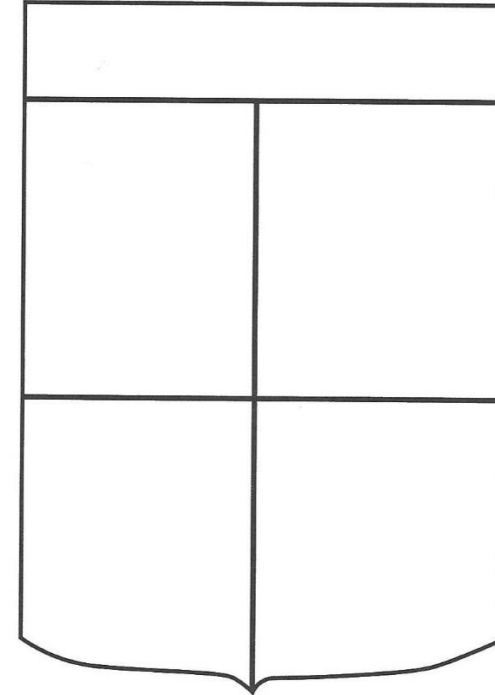
- **Phase 3** : Le jeu va être repris dans son ensemble et on demande à chaque participant d'éventuels commentaires, des propositions de modifications.
- Puis chaque joueur devra écrire ou dessiner sur une feuille de couleur différente, ce qu'il souhaiterait voir au départ (mythe des origines) et à l'arrivée du jeu (projection dans l'avenir).

6. Trois outils systémiques...

- Chaque membre présent du couple ou de la famille est invité à remplir les cases d'un blason vide.
- Il s'agit de confectionner, à partir des souvenirs et des représentations de chacun, un blason pour le groupe.
- Le blason comprend cinq cases à remplir

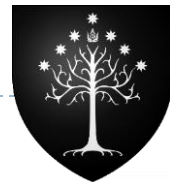


Figure 1



6. Trois outils systémiques...

- La **case « objet »** : Ici chaque membre doit proposer et si possible dessiner un objet emblématique susceptible de représenter le couple ou la famille dans sa spécificité. Cet objet intemporel relève du temps mythique.
- La **case « du passé »** Chacun est invité à choisir, à sélectionner un personnage et/ou un événement qui appartiennent à l'histoire de la famille. Le temps est ici celui de la narration et rend lisible quelques fils qui relient présent, reconstruction du passé et projection dans l'avenir



Consignes du blason familial

DEVISE OU MAXIME DU COUPLE OU DE LA FAMILLE	
CASE DU PASSÉ Un personnage et/ou un événement marquant de l'histoire familiale.	OBJET EMBLÉMATIQUE Dessiner
CASE DU PRÉSENT Qui aide qui ? Alliances et Ressources actuelles (matérielles, spirituelles, humaines...)	CASE DE L'AVENIR Missions en tant que membre du couple ou de la famille. Projets personnels.

6. Trois outils systémiques...

- La **case « du présent »** : Ici il s'agit pour chaque partenaire de nommer les alliances, les ressources, les soutiens dont disposent actuellement le couple ou la famille.
- Vaste question qui fait apparaître en creux les manques, les insuffisances, les conflits, les mécontentements et toute la dialectique confiance/déconfiance/méconfiance, c'est dire qu'elle est le plus souvent abordée avec prudence, voire avec réserve.
- C'est, le couple ou le groupe familial de l'ici et maintenant.



Consignes du blason familial

DEVISE OU MAXIME DU COUPLE OU DE LA FAMILLE	
CASE DU PASSÉ Un personnage et/ou un événement marquant de l'histoire familiale.	OBJET EMBLÉMATIQUE Dessiner
CASE DU PRÉSENT Qui aide qui ? Alliances et Ressources actuelles (matérielles, spirituelles, humaines...)	CASE DE L'AVENIR Missions en tant que membre du couple ou de la famille. Projets personnels.

6. Trois outils systémiques...

- La **case « de l'avenir »** : Chacun indiquera les missions dont il se sent investi en tant que membre de ce couple ou de cette famille et les projets plus individualisés qui relèvent du sujet à titre personnel.
- Cette case avenir qui met en scène une séquence de la danse entre loyauté et autonomie réintroduit le futur (immédiat ou lointain) et suppose, bien évidemment qu'il soit possible de l'envisager.
- On termine avec la **devise ou la maxime** dans l'encadré en haut



Consignes du blason familial

DEVISE OU MAXIME DU COUPLE OU DE LA FAMILLE	
CASE DU PASSÉ Un personnage et/ou un événement marquant de l'histoire familiale.	OBJET EMBLÉMATIQUE Dessiner
CASE DU PRÉSENT Qui aide qui ? Alliances et Ressources actuelles (matérielles, spirituelles, humaines...)	CASE DE L'AVENIR Missions en tant que membre du couple ou de la famille. Projets personnels.



7. Perspectives d'accompagnement des familles



7. Perspectives d'accompagnement des familles

➤ 7.1. Quelques principes clés

- Différents **sous systèmes** se confrontent : membres d'une famille, amis, intervenant, institution...Comment créer une collaboration ?
- Examen des **demandes**, du **cadre** et du **contexte**.
- Clarifier la **compréhension du symptôme**
- Un **projet** avec objectifs minimums
- **Réalisme** et **pragmatisme** (ici et maintenant)
- **Logique déculpabilisante**
- **Associer** : partenariat – Solution (vs) problème
- **Petits progrès** = signes d'une démarche en cours



7. Perspectives d'accompagnement des familles

- **7.2. Repérage et respect de la vision du monde de l'autre**
- **Canaux sensoriels** : langage visuel, auditif et kinesthésique.
- **Métaphores** : quelles sont les images utilisées par une personne en entretien ? Comment mes utiliser pour parler le même langage ?
- **Valeurs** : qu'est-ce qui compte le plus ?
- **Croyances** : plus construites que les valeurs, elles forment une « somme de plusieurs valeurs » (Difficultés : évitement – contrôle – fausses croyances)
- **Compétences** : qualités que les gens s'attribuent et qui leurs sont attribuées sur lesquelles il est possible de s'appuyer.
- **Explications** : Commentaires personnels et postures.
- **Attentes** : explicites ou implicites ?



7. Perspectives d'accompagnement des familles

- **7.3. Valoriser les compétences parentales**
- Donner une **appréciation positive** à la personne (repérer et valoriser ses compétences).
- **Connotation positive** : identifier un besoin ou une intention profonde positive avec une action inadaptée.
- **L'extracteur d'intentions positives** : repérer l'intention positive, même quand on ne la perçoit pas et qu'elle est masquée par d'autres réactions ou intentions inadaptées.
- La **traduction positive** : régulation de communication conflictuelle entre deux personnes qui se critiquent ou se disqualifient.

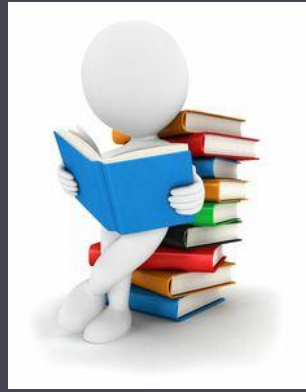


Conclusion



Conclusion

- L'approche systémique est une grille de lecture au milieu d'autres « modèles psychologiques » de l'être humain.
- Elle présente des forces et des fragilités.
- Elle prend en compte la dimension de l'environnement et des relations.
- Elle propose un optimisme thérapeutique.
- Elle offre des outils pratiques pour visualiser les problématiques et les difficultés relationnelles.
- Elle s'intéresse peu à l'histoire d'une personne et à son cheminement, mais prend en considération les dynamiques familiales et relationnelles inscrites dans un « ici » et « maintenant ».



Bibliographie

