**Thérapies familiales systémiques**

**Qu’est-ce qu’une thérapie familiale systémique ?**

La thérapie familiale systémique est une technique spécifique de [psychothérapie](http://www.psycom.org/Soins-accompagnements-et-entraide/Therapies-Education-therapeutique-ETP), qui a pour but de**favoriser les échanges entre les membres d’une famille**. Elle leur permet d’évoluer ensemble vers un fonctionnement plus souple, de dépasser une situation de crise, d’autoriser l’évolution individuelle de chacun des membres et de trouver de nouveaux équilibres.

**Quels mécanismes ?**

La famille est considérée comme un « **système** », dont les processus d’interaction et de communication peuvent dysfonctionner. Aider le patient qui va mal dans la famille, l’amener à changer, c’est aussi aider les autres membres de la famille à accepter de redéfinir leurs rôles et leurs fonctions. Ces évolutions de chacun sont nécessaires si la famille (« le système familial ») veut dépasser l’état de crise qu’elle traverse et aller vers un équilibre plus satisfaisant.

**Le déroulement d’une thérapie familiale systémique**

La thérapie se déroule dans une salle, séparée en deux espaces par une glace sans tain : **un espace pour la famille et le thérapeute et l’autre espace pour l’équipe de supervision** (également composée de thérapeutes). L’équipe de supervision peut appeler le thérapeute à tout moment par un interphone. Après environ 45 minutes, le thérapeute interrompt la séance et discute avec l’équipe de supervision des problèmes rencontrés par la famille. Cela lui permet de partager avec ses collègues sa compréhension de la situation et de prendre du recul pour mieux analyser l’histoire familiale.

Le thérapeute fait ensuite une synthèse de la séance avec la famille et propose éventuellement des tâches ou des réflexions à effectuer pour la prochaine séance.

Les séances ont généralement lieu tous les quinze jours ou tous les mois, mais le nombre de séances de thérapie familiale n’est pas fixé à l’avance. La fin d’une thérapie se décide d’un commun accord entre la famille et le thérapeute, idéalement lorsque l’on constate une amélioration durable des symptômes présents au début.

**Qui est concerné ?**

Le nombre de personnes nécessaires pour une thérapie familiale est variable. La présence des membres de la famille concernés par le problème qui les a amenés à prendre rendez-vous est indispensable pendant les premiers entretiens. En fonction des séances, le thérapeute peut travailler avec les frères et sœurs seulement, les parents ou l’ensemble de la famille, parfois avec les trois générations.

**Pour quelles situations cette thérapie est-elle indiquée ?**

En général, les thérapies familiales peuvent être conseillées dans les situations où les problèmes psychiques ou de comportement, rencontrés par une (ou des) personne(s), ont aussi des conséquences sur d’autres membres de la famille.

## Qui sont les thérapeutes ?

Les thérapeutes familiaux sont des professionnels de santé (médecins psychiatres, psychologues, infirmiers ou travailleurs sociaux). Ils se sont formés à la pratique de la thérapie familiale systémique dans des instituts privés, après leurs études de base.