

■ Éric Trappeniers

# Se libérer des souffrances familiales

*Préface du Docteur Sylvie Wieviorka*



**InterEditions**

### *Conseil au lecteur*

Je vous recommande de lire l'avant-propos et l'introduction puis d'aller directement au chapitre qui traite de la situation dont vous vous sentez le plus proche et qui vous concerne le plus.

Ne vous croyez pas obligé de lire les chapitres les uns après les autres : naviguez dans ce livre à votre gré, en suivant le fil de votre propre subjectivité, de votre propre intuition, spontanément.

Vous pourrez toujours après reprendre une lecture linéaire du livre - chaque histoire éclairant l'ensemble et ouvrant, par de nouvelles pistes de réflexion, un chemin inédit pour se libérer du poids des souffrances familiales et vivre des relations apaisées.

# TABLE DES MATIÈRES

Préface	1
Avant propos <i>D'où je parle</i>	5
D'où je viens	9
Introduction <i>Pourquoi ensemble ?</i>	19
Qu'est-ce qu'un couple ? Qu'est-ce qu'une famille ?	19
Qu'est-ce que l'approche systémique ?	20
Qu'est-ce que l'approche systémique expérientielle ?	21
1. DES HISTOIRES DE VIE RETRANSCRITES	25
Les commentaires	25
les interventions du thérapeute	26
Répercussion de ces histoires en vous et pistes de réflexion sur votre vie et sur vous-même	28
Comment se fait-il que jusqu'à...	31
2. QUELQUES POINTS DE REPÈRE	33
Comprendre le symptôme, le problème, la difficulté, comme un comportement adaptatif au contexte dans lequel il se trouve	33
Les règles implicites et les règles explicites	34
Qu'est-ce qu'une croyance ?	35
Comment construisons-nous le monde ?	37
Les étapes du cycle de la vie familiale	39
Le rôle et la place	45
L'obéissance et la soumission	46
L'aide	46
L'intimité	48

PARTIE 1. LE COUPLE	53
3. DES VIOLENCES MASQUÉES AUX VIOLENCES RÉVÉLÉES, JEAN-PIERRE ET SYLVIE	55
L'appel téléphonique et le contexte de la demande	55
Première Séance	56
À l'issue de ce que vous venez de lire	76
4. UN COUPLE À SES DÉBUTS, MICHEL ET CLAIRE	77
Compte rendu de la première entrevue	77
Premier entretien	79
Les entretiens suivants	106
Répercussion et pistes de réflexion sur ce que je suis, ce que je fais et ce que je vis	106
À l'issue de ce que vous venez de lire	118
5. DE LA PANNE CONJUGALE À LA RENÉGOCIATION DU CONTRAT AMOUREUX, HUGO ET EMMA	119
De l'appel téléphonique à la demande	119
Premier entretien : une femme sous cloche	123
Deuxième séance : les règles de fonctionnement du couple se modifient	140
Troisième séance : en marche vers l'autonomie	152
À l'issue de ce que vous venez de lire	167
6. LE PASSAGE À LA RETRAITE, FRANÇOISE ET RAYMOND	169
Compte rendu de la première rencontre	169
Premier entretien	171
les entretiens suivants	197
Répercussion et pistes de réflexion sur ce que je suis, ce que je fais et ce que je vis	198
À l'issue de ce que vous venez de lire	208
PARTIE 2. LA FAMILLE DANS TOUS SES ÉTATS	209
7. LA FAMILLE TRADITIONNELLE : LE SACRIFICE DE L'ENFANT-LIEN	211
Compte rendu de la première rencontre : État des lieux	212
Premier temps de la première séance :	
la détermination du problème	213
Deuxième temps de la première séance : de vivre à dire	225

Répercussion et pistes de réflexion sur ce que je suis, ce que je fais et ce que je vis	240
À l'issue de ce que vous venez de lire	243
8. UNE RECOMPOSITION FAMILIALE :	
BEAU-PÈRE UN MÉTIER PAS POSSIBLE	245
Conférence inaugurale	247
Première séance	248
Deuxième séance	282
Troisième séance : Isabelle et Thierry	306
Quatrième séance : Isabelle et Thierry	308
Cinquième séance	308
Répercussion et pistes de réflexion sur ce que je suis, ce que je fais et ce que je vis	308
À l'issue de ce que vous venez de lire	316
9. UNE FAMILLE MONOPARENTALE : L'ENFANT-CADEAU	317
Première rencontre	318
Premier rendez-vous	320
Séance suivante : défi devant un ratage annoncé	334
Alexandre	368
Répercussion et pistes de réflexion sur ce que je suis, ce que je fais et ce que je vis	369
À l'issue de ce que vous venez de lire :	374
10. DE LA FAMILLE TRADITIONNELLE AUX NOUVELLES CONFIGURATIONS FAMILIALES :	
UN NOUVEAU DÉFI	375
L'appel téléphonique	376
Entretien préalable au travail thérapeutique	378
Deuxième séance : du côté de la mère	400
Troisième séance : du côté du père	415
À l'issue de ce que vous venez de lire	424
Conclusion <i>Se libérer de ses souffrances familiales</i>	425
Le temps et la relation	425
Les règles	426
L'approche individuelle de la souffrance	427
Une approche responsable de la souffrance	429
Libre, responsable et capable de nous renouveler	430

# Préface

---

DEPUIS PLUS DE TRENTE ANS, Éric Trappeniers exerce comme thérapeute de couples et de familles ainsi que comme formateur. Il a acquis un savoir faire considérable dans ces domaines que cet ouvrage nous fait partager. Avec un talent pédagogique certain, Éric Trappeniers nous invite à assister aux séances de thérapie qu'il mène avec des couples et des familles en souffrance. Il donne ainsi l'occasion au lecteur de participer à une véritable expérience de thérapie et transforme le lecteur en acteur du travail thérapeutique qu'il nous relate.

Cet ouvrage foisonnant et profondément original soulève bien des questions fondamentales pour qui s'intéresse, à titre personnel ou professionnel, aux thérapies de couples et de familles.

Qui sont ces familles et ces couples qui s'adressent à Éric Trappeniers ? Un vieux couple qui doit s'adapter à la retraite du mari et qui n'y parvient pas ; un jeune couple, qui peine à trouver un mode relationnel satisfaisant ; un couple où le mari supporte mal le désir d'émancipation de son épouse ; une famille recomposée, où le beau-père peine à trouver sa place, une famille où la mère a « offert » son enfant à sa propre mère... Toutes les situations présentées sont finalement assez « classiques » : rien d'extraordinaire, tout simplement des personnes qui souffrent de ne pas trouver les moyens de vivre de manière épanouissante avec ceux qui leur sont chers, et qui produisent des symptômes, signes de ces difficultés. Tous veulent souffrir moins, vivre mieux, souvent sans devoir changer leur vision du monde et leur rapport aux autres. C'est là que le talent d'Éric Trappeniers trouve à mes yeux son expression la plus frappante. Patiemment, il explore (en anthropologue, dit-il) le fonctionnement des familles et des couples qui s'adressent à lui, sans a priori mais sans complaisance. Il n'hésite pas à leur faire part de son étonnement et de ses doutes.

Les couples et les familles commencent alors à entrevoir et à ressentir que changer sans changer est impossible et que, s'ils veulent se libérer de leurs souffrances, il va falloir modifier quelque chose dans leur façon d'être en relation. Ces modifications sont vécues dans le cœur même des séances de thérapie, et les consultants expérimentent le soulagement qui en découle. C'est ce qu'Éric Trappeniers appelle la thérapie expérientielle, dont cet ouvrage nous offre divers exemples.

La subjectivité du thérapeute (et du formateur) est ici largement mise en scène. Ce choix est évident d'emblée, puisque l'ouvrage s'ouvre sur un court récit autobiographique indispensable à la cohérence du propos. L'histoire personnelle du thérapeute, ses valeurs, sa construction du monde sont des éléments majeurs du processus thérapeutique. Il ne s'agit pas d'imposer aux familles en difficulté un modèle de fonctionnement uniforme calqué sur celui du thérapeute. Il s'agit pour Éric Trappeniers que le thérapeute soit au fait de ce qu'il ressent, de ce qu'il pense et de ce qu'il est pour se rendre utile dans la situation et sache ainsi se servir de sa subjectivité pour mieux aider les autres. La thérapie n'est pas un exercice désincarné et froid, c'est une expérience partagée qui doit permettre aux familles en difficulté d'expérimenter des modes de communication et de relation plus satisfaisants. On voit à travers les multiples restitutions de séances que contient cet ouvrage qu'Éric Trappeniers s'engage, s'implique, se met en scène, s'interroge, ressent... La psychothérapie n'est pas une science exacte, le thérapeute n'est pas un savant qui observe avec neutralité ce qui se passe et intervient du haut de son savoir. Pour autant, il y a des règles à respecter, des concepts à maîtriser, un savoir faire à acquérir, Éric Trappeniers nous le rappelle tout au long de ce livre.

Pour Éric Trappeniers, ainsi qu'il le dit avec force à la fin de cet ouvrage, être libre est fondamental pour pouvoir construire avec autrui des relations satisfaisantes. C'est en homme libre qu'il mène son travail de thérapeute et de formateur, libre de tous les dogmes et les conformismes, on le mesure à la lecture de ce livre. Comme thérapeute, il ne s'interdit rien, pourvu que l'autre soit respecté et que ce soit utile. Cette liberté de ton et d'intervention peut surprendre le lecteur comme elle a pu surprendre les familles

et les couples en thérapie. Elle peut donner envie de l'imiter et aide ainsi les personnes en formation comme celles en thérapie à se sentir libre de trouver leur propre voie.

Tout au long de ce livre, il est également question d'éthique. Comment faire bien quand on est thérapeute ? Quels sont les principes fondamentaux qui peuvent guider un tel travail ? Il n'est pas toujours simple pour le thérapeute de conserver une position conforme à l'éthique : les familles qui demandent de l'aide peuvent avoir tendance à trop attendre des professionnels ; il peut arriver que les professionnels eux-mêmes se croient investis de la mission de décider à la place des personnes qui s'adressent à eux de ce qui est bien et de ce qui est mal. Éric Trappeniers nous rappelle opportunément que la fonction des thérapeutes est d'aider les familles à se libérer de ce qui les fait souffrir en trouvant des modalités relationnelles qui les satisfassent. Chaque système recèle ses potentialités, sa créativité, qu'il convient de révéler à lui-même afin qu'il y puise les modalités d'un changement bénéfique.

La forme donnée à cet ouvrage est en cohérence avec son propos. Les comptes-rendus d'entretiens menés par Éric Trappeniers avec des couples ou des familles sont entrecoupés de réflexions du thérapeute et d'explications sur les raisons de telle ou telles interventions. À la fin de chaque chapitre, le lecteur est invité à s'interroger sur la façon dont il aurait ressenti la situation proposée et dont il aurait pu intervenir. Cela contribue à impliquer le lecteur qui devient acteur dans la situation. Rappelons qu'Éric Trappeniers est également formateur, le souci de transmettre est à l'œuvre tout au long de ce livre.

« Se libérer des souffrances familiales » est un livre nécessaire, qui remplit pleinement l'objectif annoncé. Il aidera le lecteur, qu'il soit ou non professionnel, à percevoir comment vivre mieux en famille. Qu'Éric Trappeniers soit ici remercié pour ce beau travail.

Dr Sylvie Wiewiorka  
Psychiatre

# Avant propos

---

## D'OUÛ JE PARLE ?

EN ÉCRIVANT CET OUVRAGE, je me suis demandé s'il était légitime que j'y parle de moi. Même si la démarche est cohérente avec mes soubassements théoriques, elle me fait sortir de mon habituelle réserve.

Durant une grande partie de mon enfance et de mon adolescence, j'ai voulu être le thérapeute de mes parents et de mon frère. Cela n'a pas été concluant, même si j'ai choisi comme métier de m'occuper des autres.

Je travaille comme psychothérapeute depuis 1982. Je vois en moyenne une trentaine de couples et de familles par semaine. En 1985, j'ai créé l'Institut d'Études de la famille de Toulouse. De 1987 à 1999, j'ai été chargé de cours à l'université de Lille. J'y ai créé l'Institut d'Études de la famille. Cela fait plus de six mille étudiants formés en une trentaine d'années. J'interviens également auprès d'institutions psychiatriques, médico-sociales, judiciaires, d'organismes de formations ; je participe à la supervision d'équipes, j'interviens en situation de crise, je donne des conférences en France, en Europe, en Amérique du Nord et du Sud. Au fil de ces expériences, je me suis rendu compte que ce sont les collègues et les familles qui m'ont aidé à renforcer ma pratique, et à croire en mes capacités. J'ai toujours aimé mon travail, je m'y suis toujours réalisé, trouvant ma motivation essentielle dans le fait de me rendre utile. Je travaille avec toujours autant d'enthousiasme. Je n'ai jamais souhaité parler de moi auparavant, ni dans mes ouvrages, ni dans les formations que je dispense. Comme beaucoup d'autres professionnels que j'ai formés, j'ai grandi dans un univers où j'ai appris à m'occuper mieux des autres que de moi-même.

Je commence aujourd'hui à éprouver l'idée pourtant simple qu'il n'y a rien de plus important que soi au monde. Il m'aura fallu cinquante-cinq ans pour arriver à l'intégrer et à poser l'hypothèse que s'intéresser à soi permet aussi à l'autre de se soucier de lui.

Arrêtons-nous un instant sur ce point. Je ne peux décrire le monde qu'en fonction de moi-même. Aussi « objectif » que je me prétende, ce que j'énonce est toujours le monde vu à travers le prisme de mes yeux, de mon histoire singulière, de ma culture, de ma famille... Ma perception du monde dépend du contexte dans lequel j'ai grandi. Toute perception est donc nécessairement subjective : elle ne relève pas du registre de la réalité, mais du registre de la construction de cette réalité<sup>1</sup>. C'est pourquoi, dans mon quotidien de thérapeute, mon souci n'est pas de porter un diagnostic qui serait de toute façon biaisé par ma subjectivité, mais d'intervenir en remettant en question le sens donné aux événements par ceux qui les vivent. Vous verrez au fil des pages que ma pratique est une pratique responsable et engagée. En effet, mon modèle d'intervention intègre donc l'observateur dans le champ de son observation. Autrement dit, l'une des spécificités de mon travail est d'inclure ma subjectivité de la façon la plus pertinente dans la relation à autrui.

D'ailleurs, qu'est-ce qu'une relation ? Qu'est-ce qu'une rencontre ? Un agencement mutuel d'observations, des constructions différentes du réel à partir desquelles et avec lesquelles il faut œuvrer pour nous entendre à leur sujet. Avec les éléments qui sont les miens, sans les imposer ni les superposer à ceux de mon partenaire mais en tenant compte de sa logique, il s'agit de faire des hypothèses sur la manière dont il comprend les choses, de les vérifier, et d'élargir par là mon propre champ de vision. Je peux ainsi lui montrer qu'il est possible de vivre les choses autrement.

Dans la rencontre thérapeutique, le thérapeute s'utilise lui-même, que ce soit avec une personne ou avec un système familial souffrant. C'est à ce moment que surgit le paradoxe : ce dont cette famille dit souffrir, cette logique qui commande à son insu sa perception de ce qui lui arrive et qui alimente sa souffrance, c'est

---

1. À ce sujet, je conseille la lecture de l'ouvrage suivant : Bronner Gérard, « La démocratie des crédules », PUF, 2013.

cela même qui lui permet de tenir debout : on comprend dès lors qu'il soit si difficile pour elle ne serait-ce que de s'imaginer en changer.

Que faire ? Il y a principalement trois configurations. Avec les gens qui ont, pour ainsi dire, une certaine culture thérapeutique, il suffira de les aider à faire le lien entre ce qu'ils vivent et le contexte dans lequel s'est élaborée leur construction du monde. Avec les gens qui ne s'ouvrent qu'en moments de crise, il y aura fort peu de temps pour travailler. Les cas les plus fréquents sont les gens qui ont des problèmes mais qui ne les relie ni à leur histoire, ni au contexte dans lequel ils ont appris à voir le monde : seul comptera à leurs yeux l'atténuation de la souffrance, et le plus vite possible.

Dans tous les cas, il convient de s'utiliser soi-même pour leur faire éprouver des expériences nouvelles qui puissent leur permettre d'envisager de s'extraire des cycles répétitifs qui leur sont devenus insupportables, autrement dit les aider à modifier leur façon de construire la réalité.

Ainsi, après avoir conclu une alliance avec tous, il s'agit, pour le thérapeute, de les surprendre sans aller là où précisément ils veulent qu'il aille, tout en restant allié avec eux. Ils comprennent ainsi que leur façon de faire est inefficace, que leur vision des choses n'est pas la seule possible. Ils entrevoient une nouvelle façon de voir le monde et de se comporter.

En tant que thérapeute ou formateur, je croise différentes variétés de personnes. J'en reconnais certaines immédiatement : je crois les entendre, je crois les comprendre. Il y en a d'autres dont je m' imagine être assez loin. Je ne sais pas si je les entends comme ils souhaiteraient être entendus, je ne sais pas si je les comprends comme ils souhaiteraient être compris, et parfois je me demande s'ils comprennent ce que je veux dire. D'autres encore s'apparentent à une page blanche : aucun sentiment ne me vient, ni compréhension, ni distanciation, ni proximité. Ce sont des situations mystérieuses, mais non exclusives car parfois, dans une même composition familiale, je peux rencontrer ces trois configurations.

Mon travail avec chaque personne est, de la même manière, différent. Avec des personnes dont je me sens proche, de façon quasi instinctive, je dois faire un effort pour distinguer qui je suis

de qui elles sont, et maintenir ainsi une distance suffisante pour pouvoir me sentir utile. Avec ceux dont je me sens a priori assez loin, il me faut travailler pour essayer de mieux comprendre, de mieux entendre, de façon à pouvoir identifier les éléments implicites qui sont à l'œuvre. Et pour les « pages blanches », les situations étranges, il me faut développer des talents d'explorateur pour commencer à faire émerger quelques éléments.

Quelle que soit la situation, le principe est le même : mon observation ne peut être séparée de qui je suis. C'est une des raisons pour lesquelles il me semble nécessaire de donner quelques informations sur certaines expériences qui m'ont construit, ce qui permettra au lecteur d'intégrer ma logique d'intervention. Bien qu'il y ait des points généraux entre les êtres humains, toute relation est unique et singulière, car chaque histoire est elle-même unique. C'est pourquoi chaque rencontre révèle un couplage également unique. Encore faut-il s'engager dans une relation authentique pour le percevoir, c'est-à-dire s'autoriser à voir, à sentir, à ressentir et à accueillir ce qui vient à soi, dans une perspective d'ouverture et de compréhension.

Tout au long de cet ouvrage, le lecteur sera amené à comprendre mes modalités d'intervention, que ce soit au niveau technique ou au niveau émotionnel.

Au début de ma pratique, et, j'avoue, maintenant de manière un peu défensive, je me retranchais derrière la théorie ou la technique pour comprendre la souffrance humaine, me plaçant comme à l'extérieur de ce qui se passait et de ce qui se disait. La théorie permettait certes de comprendre un certain nombre de comportements humains. Mais dans le même temps, je me rendais compte qu'elle constituait une gêne pour le travail pratique, car elle m'empêchait précisément d'oser ressentir et éprouver ce dans quoi les personnes étaient prises. Elle limitait mon humanité autant que ma créativité, les ouvertures des possibles autant que les bifurcations bienfaitrices pour chacun des membres du couple ou de la famille. Au fur et à mesure de mon parcours professionnel, la théorie me semblait toujours un point de repère important (elle permet de comprendre, de transmettre), mais j'ai aussi commencé à me dire que la plupart des patients et des étudiants qui venaient me parler avaient des préoccupations et des soucis qui, au fond,

n'étaient pas très éloignés des miens. Dans certains cas, je m'interrogeais : « Comment ferais-je moi-même dans telle ou telle situation ? » À d'autres moments, j'écoutais et je me disais : « Je vis quasiment la même situation : comment je m'en sors, moi ? »

À partir de l'instant où j'ai accepté de me relier aux personnes qui me consultaient plutôt que de rester à distance, je suis vraiment entré dans une pratique beaucoup plus passionnante, avec des résultats extrêmement encourageants, que ce soit avec les patients ou les étudiants en formation. Ma vie quotidienne s'est elle-même beaucoup améliorée. Bien entendu, le secret est de garder un pied « dedans » pour ressentir ce qui se passe dans la situation, et un pied « dehors » pour ne pas se condamner à l'immersion totale. Bien qu'intéressant, cet exercice nécessite beaucoup de patience et de persévérance. Si vous êtes courageux, vous commencerez à apprécier et à assumer une certaine solitude. Vous apprendrez l'authentique humilité de la condition humaine.

Pour toutes ces raisons, je me suis décidé à sélectionner quelques moments de mon enfance, de mon adolescence et de ma situation actuelle. Car ce que j'ai construit de mon histoire me fait vivre jusqu'à aujourd'hui. Les éléments que je vais mettre en avant sont certainement subjectifs, mais ce sont ceux-là que j'ai voulu sélectionner et sur lesquels j'ai souhaité m'arrêter.

## D'OU JE VIENS

Je suis né dans un petit village des Pyrénées, à Bagnères de Bigorre, au milieu des années cinquante. J'ai grandi dans une famille de configuration traditionnelle : j'ai eu un père, une mère et un frère qui est mon cadet de onze mois. Ma mère était issue d'un milieu paysan installé quelque part dans le Gers. Le père de mon père était un enfant de l'assistance publique. Devenu militaire de la coloniale, il rencontra ma grand-mère à Beyrouth. À 16 ans, elle a eu son premier enfant : mon père. Puis un second, alors qu'elle n'avait pas vu son mari depuis deux ans et demi : cet enfant, mon oncle, était noir, mais personne n'en parlait. Je ne me suis intéressé à sa couleur de peau qu'au moment où j'ai moi-même eu des enfants.

J'ai passé mon enfance à Tarbes, dans un quartier cosmopolite. Mes parents étaient très modestes. D'abord maroquinier, mon père est ensuite devenu peintre, décorateur, et ma mère couturière à domicile. Jusqu'à l'âge de douze ans, je ne me rappelle pas avoir eu de problème particulier. J'ai toujours vécu avec mes grands-parents paternels. Ils habitaient le premier étage de la maison où j'ai grandi. J'appréciais beaucoup ma grand-mère, qui me proposait d'apprendre l'arabe avec elle. À l'époque, cela me semblait sans intérêt (je le regrette aujourd'hui !). Ma mère se plaignait énormément de cette situation car ses beaux-parents s'immisçaient toujours dans les décisions qu'elle devait prendre pour la famille.

Je me souviens que nous allions tous les quinze jours environ chez mes grands-parents maternels, à la campagne. Mes tantes, qui n'ont jamais quitté leurs parents, et ma grand-mère avaient toujours cette réflexion à mon égard : « C'est dommage, cet Éric, il a de jolis yeux, mais il a les cheveux frisés ». Cela me blessait à chaque fois. Ma mère avait épousé un Libanais : cela passait très mal dans sa famille. Depuis cette époque, je sais que j'étais immergé dans un bain d'implicite et de non verbal. Je me souviens aussi des petites disputes sur le trajet aller, et des grandes disputes sur le trajet retour dans des voitures où il n'y avait pas de radio. Mon père menaçait ma mère de la laisser sur le bord de la route, mais je ne me rappelle plus des motifs. Ce qui reste gravé en moi, par contre, c'est l'épreuve que je traversais. Et ce sentiment que, toujours, cela devait être de ma faute.

L'adolescence a été une période extrêmement épineuse. Tout a commencé à basculer quand je suis entré en 6<sup>e</sup>, sans que je puisse me l'expliquer précisément. J'étais livré à moi-même et, aujourd'hui, avec le recul, je me dis qu'on ne se souciait pas de moi. J'avais un copain dont le jeu favori consistait à « emprunter » des vélos solex et à les utiliser. Nous avons même trouvé une cachette où nous entreposions plusieurs de ces engins. Alors que je faisais mes premiers essais de conduite sur l'un d'eux, je n'ai rien trouvé de mieux à faire que de percuter le pare-brise d'une voiture. À peine relevé de mon accident, ma première réaction a été de me sauver pour ne pas décevoir mes parents, ni les confronter à ce mauvais garçon que j'étais devenu.

Pourtant, le plus traumatisant n'a pas été l'accident et l'hospitalisation eux-mêmes, mais leur suite. L'une des victimes du vol a porté plainte, malgré l'arrangement proposé par mes parents. Je suis donc passé au tribunal pour enfants à treize ans. Condamné à cinq ans de liberté surveillée, j'ai été suivi par une assistante sociale, tandis que mon copain a été placé dans une institution. Nous ne nous sommes jamais revus.

Le sentiment d'avoir déçu ma famille a été encore plus traumatisant. Même si je pense que ma mère m'avait pardonné, j'avais déçu mon père bien plus profondément. Mais ce n'est que plus tard, au moment de Noël, qu'il m'en expliqua les raisons. Selon lui, je n'aurais jamais dû exister : s'il était malheureux avec sa femme, j'en étais responsable. Ils se sont mariés sous contrainte car elle était enceinte. Elle avait vingt-cinq ans et lui dix-neuf : j'étais son « problème ».

Pendant les années qui ont suivi, j'ai essayé de me racheter. Mais plus j'essayais de lui faire plaisir, plus je le décevais, et plus se renforçait l'impression que je n'étais qu'un bon à rien. J'avais une très mauvaise estime de moi, ce qui m'a poursuivi pendant longtemps. Peu à peu, ne faisant que des bêtises, je suis devenu plus généralement le « problème » de mes parents, et même celui de mon frère.

Et ce « problème » touchait tous les aspects de la vie quotidienne. À quinze ans par exemple, je manquais cruellement d'appétit. Je passais un temps invraisemblable à table car mon père m'obligeait à terminer des plats que je ne pouvais finir, et je restais assis des heures. Ma mère venait en cachette vider mes assiettes pour m'aider. Le midi, ma grand-mère amenait des plats libanais qu'elle préparait spécialement pour moi, disait-elle. Bien que n'ayant pas d'appétit, je devais donc choisir entre les plats de ma grand-mère et ceux de ma mère. Parfois, je mangeais un peu des deux. Quand je réfléchis à tout cela aujourd'hui, je comprends à quel point le choix me semblait impossible. Mais, à cette époque, pris dans la situation, je ne pouvais pas y réfléchir, d'autant que tout cela n'était pas parlé, verbalisé, mais agi, réalisé.

Autre exemple : mes intérêts et mes passions. Ma mère m'a toujours dit qu'elle aurait souhaité une fille : j'étais passé maître dans le canevass, le crochet et le tricot. J'avais aussi du goût pour les

arts, et notamment la musique. J'ai commencé à étudier la guitare de façon autodidacte, puis j'ai voulu m'inscrire à l'école de musique. Mais mon père s'y opposa. Paradoxalement, cette interdiction m'a beaucoup aidé à développer mes qualités musicales.

Heureusement, j'avais tout de même de grandes bouffées d'oxygène lorsque je fréquentais mes camarades en dehors du cadre familial. Pour cela, j'avais une ressource importante : entre huit et dix-huit ans, j'étais scout de France, ce qui m'a servi d'aération, et m'a donné des expériences communautaires.

À 16 ans, souhaitant quitter mes parents le plus rapidement possible, et la vie me semblant tellement insupportable, j'ai fugué. J'ai squatté des immeubles désaffectés, je me nourrissais de ce que je trouvais. Le temps me semblait long, et, au bout d'un mois, je décidais de rentrer. Ça n'a rien changé, bien au contraire. La situation familiale se rigidifiait. Mon père s'absentait de plus en plus souvent en raison de son travail, mais sans relâcher son emprise. Ma mère exerçait toujours son métier de couturière à domicile, et il lui interdisait toute possibilité d'autonomie : ni travail à l'extérieur, ni permis de conduire. Cela restait tout aussi douloureux.

Il fallait aussi penser à mon orientation professionnelle. Enfant, ma scolarité n'était pas brillante, mais pas catastrophique non plus. Je souhaitais suivre une filière littéraire, mais ce n'était pas au goût de mon père qui pensait qu'un métier manuel me conviendrait mieux. Je me suis alors orienté vers une filière technique pour satisfaire ses exigences, pensant qu'ainsi il m'aimerait davantage. Je travaillais bien, ce qui m'a conduit à faire des études supérieures à Toulouse. En parallèle, comme je jouais bien de la guitare, j'ai eu la chance de jouer dans des orchestres et des groupes, ce qui me rendait indépendant financièrement. Je caressais même l'idée d'en faire mon métier. J'avais une autonomie financière, des amis, un niveau scolaire encourageant.

Quand j'ai commencé mes études supérieures, à 18 ans, ma mère m'annonça son intention de divorcer : « Je me suis sacrifiée toute ma vie pour toi, pour que tout se passe bien dans ton enfance. Maintenant que tu fais des études, je peux prendre ma liberté, ma vie est trop dure avec lui ». Elle fut un exemple de courage, devenant autonome très tard. Elle passa son permis de conduire, trouva un logement et un travail.

De mon côté, une idée confuse faisait jour dans ma tête. Je voulais exercer un métier d'aide. Avec le recul que j'ai aujourd'hui, je peux dire que j'étais très mal parti. Je me vivais à l'époque comme la cause du dysfonctionnement familial. Encouragé par une amie, j'ai passé avec succès le concours de moniteur-éducateur. Le diplôme en poche, j'ai travaillé quelques mois avant de passer le concours d'éducateur spécialisé. Nouveau succès. Après quelques années, je me suis inscrit à l'université en section psychologie.

En travaillant avec des enfants délinquants, j'ai vécu l'une des expériences les plus éprouvantes et les plus passionnantes de cette période. Mon âge étant proche du leur, je vivais moi-même des choses complexes en opérant un pas de côté avec ma famille d'origine. Mes parents m'avaient rangé dans la catégorie « enfant à problèmes », mon frère me tenait pour responsable de leur malheur. Et moi, à ce moment, j'étais confronté à d'autres jeunes qui, me semblait-il, avaient des soucis bien plus importants que les miens.

À 24 ans, je décidais de rompre toute relation avec mon père. Car, en même temps qu'il devenait périphérique à la famille, il gardait son emprise sur moi. Ma mère me disait qu'elle souhaitait que je maintienne des liens avec lui, tout en me montrant le contraire. « Si tu ne le vois plus, je ne veux pas que ce soit de ma faute » disait-elle. Elle m'aimait et, sans qu'elle s'en rende compte, elle me coalisait contre lui. Depuis mon plus jeune âge, elle était dans une relation fusion-rejet avec moi : elle se confiait à moi, me disait combien c'était difficile pour elle, et, parfois, ce que je trouvais normal, il lui arrivait de me corriger au martinet. Je ne lui en ai jamais voulu : j'ai toujours pensé qu'elle le faisait pour mon bien, et que je devais certainement le mériter. Je n'ai jamais revu mon père. J'ai toujours pensé que s'il avait souhaité me revoir, je l'aurais su.

J'étais donc à un carrefour : j'avais rompu la relation toxique qui me liait à mon père, je poursuivais mes études de psychologie par correspondance, je travaillais en tant qu'éducateur, je jouais de la musique le week-end, et j'ai eu l'opportunité de commencer une première année de formation en thérapie familiale. C'était vertigineux. C'était un moment fécond où tout s'est mis à bouger

en même temps. À la même époque, je me suis dit que je serais plus utile aux gens que je voulais aider si je faisais moi-même une psychanalyse. J'étais très mal dans ma vie, dans mes relations aux autres. Mon analyse me prit treize ans, à raison de trois ou quatre séances par semaine pendant les sept premières années, de façon plus espacée par la suite.

Cette psychanalyse m'a permis de créer une frontière claire entre ma famille et moi-même. À partir de là, c'est un peu comme si j'avais décompressé un fichier « zip ». J'ai pu enfin mettre des mots sur des choses. J'arrivais à relier divers éléments de mon histoire : fantasque, je me racontais mon histoire familiale, avec le sentiment de me l'approprier et de m'apprivoiser. Mais ça ne me faisait pas forcément progresser dans les relations que je pouvais avoir avec d'autres puisqu'en même temps j'étais encore plus en position de vulnérabilité pendant les sept premières années, de façon plus espacée par la suite.

Cette psychanalyse m'a également permis de mieux me comprendre, de me retrouver, et, déjà, sans que je m'en rende compte, d'expérimenter mon style de travail. Par exemple, mon analyste me recevait tard le soir et avait souvent beaucoup de retard. La première année, je n'osais rien dire. D'un côté, je me disais « Ce n'est pas normal qu'elle me fasse attendre comme cela. » D'un autre côté, j'avais l'impression que je ne méritais pas mieux, que je ne pouvais pas être traité avec plus de considération. Un soir, j'ai commencé à oser. Je me suis permis de dire que je ne comprenais pas pourquoi elle me donnait une heure de rendez-vous et qu'elle me recevait avec tant de retard. Elle m'a répondu : « J'ai des urgences ». Le rendez-vous suivant, je suis arrivé en lui disant : « Imaginez que j'aie un couteau de cuisine dans mon cartable, et que je le retourne contre moi pendant la séance... Est-ce que je deviendrais une urgence ? Est-ce que vous consentiriez alors à me recevoir à l'heure ? » Suite à cet événement, elle est devenue ponctuelle. Quelques années après, alors que j'avais fait beaucoup de chemin, elle m'avoua : « Vous avez exactement perçu mon problème, et vous avez été extrêmement thérapeutique avec moi ». Sa remarque m'a beaucoup surpris, et m'a aidé par le sens qu'elle donnait à nos échanges.

J'ai donc été un enfant bouc-émissarisé, parentifié (je portais plus que je ne devais), triangulé (constamment soumis à des

loyautés aliénantes, tiraillé d'un côté comme de l'autre). Petit à petit, je me suis pardonné d'avoir eu le père et la mère que j'avais eus : qu'est-ce qu'ils auraient pu faire de plus ce que qu'ils avaient fait ? Je me suis dit plutôt que c'était une chance. Ils m'ont appris très vite que la seule personne sur qui je pouvais compter était moi-même. Je me suis pacifié en comprenant que mes parents ont fait ce qu'ils ont pu avec ce qu'ils étaient.

Je pense avoir été un thérapeute médiocre de ma famille d'origine. J'en ai fait un métier. Je crois qu'on peut se retrouver dans un métier d'aide par hasard, mais je ne crois pas qu'on y reste sans raison.

J'étais centré sur l'idée que je voulais travailler avec des familles. Nous étions en 1978, aux débuts de la thérapie familiale en France. Ma première formation a été une révolution pour moi. Je ne m'intéressais plus uniquement aux individus : je m'intéressais aux relations entre les individus. Tout en étant en formation et travaillant avec les familles, je relisais ma propre histoire. Je l'avais décompacté au niveau individuel, et je l'envisageais maintenant au niveau relationnel. Ce fut un bouleversement dans ma compréhension de mes relations aux différents membres de ma famille. Je ne me voyais plus uniquement comme celui qui était le mauvais, mais comme celui qui rendait service à la famille pour les maintenir ensemble. L'approche psychanalytique ne s'opposait pas à l'approche systémique : j'arrivais à rendre les deux approches complémentaires.

Les aléas de la vie m'ont permis de rencontrer des personnes qui m'ont suffisamment aimé et aidé à me développer. En 1981, lors d'un séminaire intensif en thérapie familiale, j'ai fait la connaissance de Mony Elkaïm, avec qui j'ai eu une complicité, une passion, une amitié et une relation professionnelle jusqu'en 2008. J'ai d'ailleurs suivi une seconde formation en thérapie familiale avec lui. Ce compagnonnage important, cette réciprocité unique se mêlaient d'une affection constante qui m'ont permis de croire en moi. Dans son groupe de formation, j'ai également rencontré Serge Kannas et Sylvie Wieviorka, qui font partie intégrante de ma construction professionnelle.

Plus tard, alors que j'étais coordinateur des Cahiers critiques de Thérapie Familiale et des Pratiques de Réseaux (parus à l'époque

aux éditions Privat), j'ai rencontré Alain Boyer. Pendant un an, il assista à tous mes cours, sans m'adresser la parole. Je ne savais ni d'où il venait, ni ce qu'il faisait, en dehors du fait qu'il était le relecteur d'une grande partie des ouvrages de sciences humaines en France. Au bout d'un an, je lui ai proposé de partager un repas, au cours duquel il m'a expliqué ce qu'il faisait : philosophe, professeur de grec, de latin, de français... Nous sommes devenus amis. Je lui suis reconnaissant de la patience qu'il a eue à mon égard, prenant le temps de m'écouter, de m'aider à rationaliser ma pratique, à une époque où j'avais en plus l'idée d'écrire un ouvrage. Nous avons partagé beaucoup de choses, tant sur le plan professionnel que personnel.

Je suis arrivé dans le champ des thérapies familiales alors que tout était encore en friche. J'espère qu'à travers mes formations et les relations que j'ai créées, j'ai pu servir de transmetteur, pour que ce champ continue à être défriché, labouré, développé et embelli.

La façon dont je me suis construit, mes expériences, mes luttes fondamentales pour la justice et l'équité, les logiques de loyautés aliénantes dans lesquelles j'étais pris, cette tentative démesurée d'exister pour l'autre (où finalement plus j'en faisais, moins j'existais), mais aussi tous les éléments explicites et implicites qui se jouent dans les relations familiales, les logiques de bouc-émissarisation dans lesquelles je me suis retrouvé et où je retrouve un certain nombre de personnes dans les couples, les familles et les institutions dans lesquelles j'interviens, tout cela a fondé mon engagement dans ma pratique et ce que je suis aujourd'hui. Cela m'a amené également d'une part à considérer l'engagement comme une ressource thérapeutique, et d'autre part à penser qu'il fallait absolument apprivoiser sa solitude (à différencier de l'isolement), ce qui constitue pour moi une nécessité de survie.

Ce que je défends, c'est le dire vrai, le parler vrai, l'authenticité. Je ne confonds pas la sensibilité et la sensiblerie. Je défends la liberté, le fait que « la vie n'est pas d'attendre que les orages passent, mais c'est plutôt de danser sous la pluie » comme disait Sénèque. Dans ma pratique psychothérapeutique quotidienne autant que dans les formations que je dispense, mon but profond est de faire en sorte que les personnes qui me font face puissent se révéler à elles-mêmes, se développent, s'inventent ou se réinven-

tent, agencent leurs relations mutuelles de façon plus ouverte, assument leur façon d'être au monde de manière plus responsable vis-à-vis d'autrui.

Parfois, dans un premier temps, les gens sont déconcertés par mon originalité, par mon authenticité, et en même temps ils se disent : « Oui, mais il ose dire ». Cela ne les fait pas partir : les gens se sentent écoutés et reconnus au fond d'eux-mêmes. Cela les provoque, les éveille à se rendre compte de choses qu'ils font sans le savoir, les aide à mieux s'occuper d'eux-mêmes. Parler de ses fragilités et de ses limites peut être un apprentissage important dans une relation. Mon expérience m'a permis de transformer un certain nombre de mes handicaps en atouts.

Nous ne sommes pas condamnés à notre vulnérabilité, ce n'est pas une fatalité. C'est vrai pour moi, c'est vrai pour chacun. Il faut garder vivant en soi l'enfant de deux ou trois ans qui remarque de façon spontanée ce qu'il y a à remarquer : cela permet de garder son discernement.

Ne nous laissons pas de remettre en question nos certitudes. Quand quelque chose ne se passe pas bien dans une relation, plutôt que de se borner à dire « c'est à cause de l'autre », réfléchissons sur ce qui chez nous active le comportement de l'autre. Plus j'accepte de mettre l'autre en capacité d'être responsable ou irresponsable, plus je découvre qu'en définitive il se comporte comme je l'attends.

# Introduction

---

## POURQUOI ENSEMBLE ?

*QU'EST-CE QU'UN COUPLE ?  
QU'EST-CE QU'UNE FAMILLE ?*

Nous vivons actuellement dans un monde où ce qui était n'est plus.

Les modèles traditionnels, que nous pouvons maintenant quasiment considérer comme folkloriques, cèdent la place à des situations plus hétérogènes et plus complexes : couples ou parents de même sexe, familles monoparentales, gestation pour autrui, adoption, recompositions multifamiliales, coparentalité... Les concernés eux-mêmes sont perdus et manquent de repères sur ce qui leur arrive. Beaucoup de professionnels supposés intervenir auprès de ces nouvelles formes de couples et de familles sont parfois déroutés.

L'intention de cet ouvrage est de donner des pistes de réflexion, des repères, des idées pour mieux appréhender et comprendre ce qui se joue dans une relation d'une part, et ouvrir des possibilités d'interventions d'autre part. Ce livre est destiné à toute personne qui s'intéresse aux questions que se posent les couples et les familles à différentes étapes du cycle de leur vie : le thérapeute ouvre son bureau et explique comment sa pratique quotidienne s'adapte aux configurations familiales d'aujourd'hui.

Le propos ne portera pas sur une critique des nouvelles façons de vivre ensemble, bien que chacun d'entre nous ait une histoire et soit confronté, à travers l'actualité et à travers ses relations interpersonnelles, à penser ou à repenser ses croyances. L'approche se veut ici anthropologique, humaine et bienveillant : l'intérêt est

d'abord de comprendre les fondamentaux de ce que les gens font et pourquoi ils le font, pour ensuite les aider éventuellement à mieux vivre ensemble et à se libérer de leurs souffrances aliénantes qu'elles soient actuelles ou reliées au passé.

### *QU'EST-CE QUE L'APPROCHE SYSTÉMIQUE ?*

L'approche adoptée est dite systémique dans la mesure où elle se centre en partie sur les relations entre les protagonistes d'une situation. La méthode consiste à croiser le problème qui se présente au thérapeute avec l'organisation de la situation familiale.

Par exemple, quand le thérapeute travaille avec un couple, il reçoit les deux membres du couple pour mieux comprendre ce qui se passe entre eux et dans leur relation. Quand il travaille avec une famille, il commence par définir ce qui est entendu par famille et il demande aux différents protagonistes d'être présents. Il se centre sur leurs relations pour tenter de comprendre leurs problèmes.

Quand un couple ou une famille demande une consultation, c'est en général pour un problème : problème qu'ils estiment centré sur une personne. L'art du thérapeute, c'est de déplacer le symptôme vu sur la personne, pour essayer de le centrer sur ce qui est malade : ce n'est pas la personne qu'il faut soigner, mais les liens entre les personnes. Ces liens qui sont parfois devenus des chaînes.

Tout au long de cet ouvrage, le lecteur pourra discerner des configurations différentes, mais une des préoccupations est toujours la même : comment passer de l'individu à la relation ?

### **La fonction du symptôme**

Pour le thérapeute systémique, la fonction du symptôme est une des clés de voûte de la compréhension. La théorie de la communication montre à quel point il n'y a absolument rien d'anormal chez celui qui porte le symptôme : le comportement de celui-ci est adapté au contexte et au réseau relationnel dont il fait partie. De plus, si on considère que chaque participant tente constamment de définir la nature de sa relation avec autrui, tout comportement

peut être compris comme une tentative de gérer l'interaction. Les membres d'un système définissent la nature de leur relation à travers des transactions symétriques ou complémentaires. Les symptômes apparaissent lorsqu'un consensus relatif sur la nature de la relation ne peut être atteint.

### **Que signifie exactement « définir la nature de sa relation avec autrui » ?**

Par exemple, un couple a décidé de sortir dîner, mais Monsieur et Madame ne parviennent pas à s'accorder sur le choix du restaurant. Chacun veut avoir le dernier mot, et finalement, ils restent à la maison. Autre exemple, dans une famille, un adolescent demande l'autorisation de sortir. Son père ayant refusé catégoriquement, il s'adresse à sa mère qui, elle, est d'accord. Il s'ensuit une dispute entre les deux parents sur ce qu'il convenait de dire à leur fils.

Par ailleurs, deux autres grandes approches sont utilisées dans le domaine des psychothérapies. L'approche psycho-dynamique se centre davantage sur l'individu et sur le sens du symptôme. L'approche comportementale quant à elle, ne s'intéresse ni au sens ni à la fonction, mais uniquement au symptôme lui-même. Le modèle systémique expérientiel que j'ai créé et développé est singulier. Bien qu'il soit explicitement systémique, il intègre les autres grandes conceptions sans les opposer. Je tiens compte des aspects psycho-dynamiques et parfois, dans certaines situations, je travaille plus spécifiquement sur le comportement.

### *QU'EST-CE QUE L'APPROCHE SYSTÉMIQUE EXPÉRIENTIELLE ?*

Cette approche est systémique car elle s'interroge sur la fonction d'un symptôme ou d'un comportement répétitif dans le contexte d'un système humain spécifique. Elle est expérientielle - voire existentielle - dans la mesure où elle insiste sur l'expérience vécue par les participants pendant la séance thérapeutique. Je prends les gens aux mots, m'autorisant à expliciter ce qu'ils pensent implicitement, tout en vérifiant avec eux la pertinence de ce qui pourrait

autrement apparaître comme une provocation de ma part. Je les accompagne dans la crise qui suit, mettant en questions leurs certitudes, tout en restant proche d'eux. Je permets à mes patients de vivre en séance leurs relations quotidiennes autrement et d'en sortir ainsi transformés. Je les invite à questionner le sens de leur existence pour eux-mêmes et dans le lien qu'ils élaborent à autrui. Les histoires que révèle ce livre relatent un moment dans la vie de différentes familles. Leur souffrance devenait trop lourde. Elle paraîtra à certains d'entre vous dépasser de beaucoup la vôtre. Mais c'est peut-être une simple différence d'intensité : les éléments en jeu sont bien souvent les mêmes. Les minutes des entretiens que vous allez suivre sont livrées « brutes de décoffrage » : je voudrais inventer ce qui est dit que je serais incapable tellement, dans certains cas, je suis surpris de ce dont les personnes capables, pour le meilleur comme pour le pire.

Auparavant, un membre de la famille avait téléphoné pour demander l'aide d'un thérapeute : « Mon médecin généraliste m'a conseillé cette consultation chez vous, me disant que vous étiez thérapeute spécialisé, thérapeute de couple » ; « Ma femme est persuadée que l'on a des problèmes de couple, mais moi, je vous le dis tout de suite, elle est dépressive, et ça, on le sait depuis des années » ; « Je suis inquiet pour mes filles. Depuis que nous nous sommes séparés et depuis que nous nous sommes remis en couple, mon ex-femme et moi, nous sentons que ça ne va pas bien... nous sommes tous perdus... Mes filles s'isolent... elles travaillent moins bien à l'école ».

« Notre fils de dix-sept ans se drogue et s'alcoolise, il dort toute la journée, il ne fait rien. Qu'est-ce qu'on peut faire ? » ; « Mon fils de treize ans vit avec ma mère et il ne travaille pas bien à l'école. Il me déteste et se rebelle. Je ne sais pas quoi faire » ; « C'est la guerre perpétuelle entre mon actuel compagnon et mes deux enfants. Il est trop dur avec eux. Que pouvez-vous faire ? » ; « J'arrive à la retraite. Ma femme doit régulièrement être hospitalisée et elle ne fait plus grand-chose à la maison. Ça dure depuis vingt-cinq ans malgré les consultations médicales et les traitements. Auriez-vous une solution ? » ; « Je viens de me séparer momentanément de mon compagnon parce que j'ai vu qu'il est toujours fourré chez sa mère et sa grand-mère. Pourriez-vous nous recevoir ensemble

pour voir s'il serait capable de ne plus tomber dans la même ornière ? »

Aux yeux de la personne qui appelle, parce qu'elle souffre de la situation, c'est tel ou tel membre de la famille qui est la cause de la souffrance commune. C'est lui, ou elle, qui, comme on dit, « a un problème » ou, comme on dit encore, qui est « malade ». La première demande explicite est donc d'aider celui, ou celle, qui ne va pas bien, qui est désigné(e) comme la cause du problème.

Or le thérapeute exige de recevoir toutes les personnes, adultes et enfants, qui vivent sous le même toit. Pourquoi ? C'est ce que vous allez découvrir au fur et à mesure de votre lecture.

# 1

---

## DES HISTOIRES DE VIE RETRANSCRITES

LES ENTRETIENS RELATÉS SONT ÉMAILLÉS de commentaires. Cela, au premier abord, peut gêner votre lecture. Si c'est le cas, lisez chaque histoire une première fois dans sa continuité, en sautant les commentaires. Laissez-vous émouvoir. Cela vous permettra, dans une seconde lecture, de repérer comment vous vous êtes « laissé prendre » par les stratégies de tel ou tel protagoniste. En effet, vous aurez éprouvé de la sympathie ou de l'antipathie pour l'un ou pour l'autre, selon votre tempérament et ce que vous avez vécu personnellement.

### *LES COMMENTAIRES*

Les commentaires ont pour première fonction de vous permettre d'acquérir peu à peu les moyens de ne pas tomber dans les pièges ainsi tendus. Ces pièges, ce ne sont pas les personnes elles-mêmes qui les tendent mais les règles implicites auxquelles j'obéis, sans le savoir, dans mes relations avec les autres. J'imagine souvent être « libre », et que la liberté, c'est : « Je fais ce que je veux, comme je veux, quand je veux. » Alors que, comme vous allez vous en rendre compte de plus en plus, c'est précisément quand j'imagine cela que je suis le plus soumis.

Ces commentaires sont aussi là pour vous aider à penser ce qui se passe durant l'entretien. La plupart du temps, nous nous en tenons à ce que nous ressentons devant ce que nous entendons, ce

que nous voyons, ce que nous lisons, etc. Spontanément, nous donnons raisons à l'un des acteurs contre les autres. Or c'est précisément cette difficulté qui cause la souffrance des gens venus chez le thérapeute : « C'est la faute à Untel » ; « Il (elle) m'a fait ceci ou cela » ; « Il (elle) ne m'écoute pas » ; « Elle (il) fait tout pour m'embêter » ; « Avec tout ce que je fais pour eux... » ; etc. Cela, ce n'est pas encore *penser* : c'est simplement réagir. Penser demande de prendre en compte, autant que possible, tout ce qui se passe sur le moment. Or cela ne se passe pas uniquement à l'intérieur de chacun des protagonistes. Cela se passe essentiellement *entre* les protagonistes. Ce qui est « malade », ce n'est pas telle ou telle des personnes présentes, c'est le lien entre elles, c'est la relation entre elles. Les commentaires sont donc là pour désamorcer nos réactions immédiates et pour nous amener à penser ce que nous lisons comme une construction de relations. Alors, il devient possible de repérer pourquoi « ça ne va pas », sur quelles articulations agir pour que la marche retrouve sa souplesse.

### LES INTERVENTIONS DU THÉRAPEUTE

Bien souvent, les commentaires ne font que mettre en lumière ce que, comme tout un chacun, vous savez déjà, mais dont vous ne savez plus que vous le savez. Il est frappant de constater quelle est la capacité des enfants à voir beaucoup de choses. Souvent, en plus, ils disent ce qu'ils voient, ce qui parfois n'est guère du goût des adultes. Au fur et à mesure que nous grandissons, nous semblons perdre cette clairvoyance. Or il n'en est rien : nous voyons tout autant que les enfants. Mais nous avons appris à faire comme si nous ne voyions rien, et surtout à ne pas dire ce que nous voyons : « Ça ne se fait pas », « Mais, qu'est-ce qu'il va penser si je dis ça ? » Ainsi, ce qui peut parfois paraître, de la part du thérapeute, comme ce qui serait qualifié d'insolence de la part d'un enfant, n'est-il que le retour à ces choses toutes simples que sait tout un chacun tout en faisant comme s'il ne les savait pas.

Il ne s'agit pas de nier démagogiquement que le thérapeute met en œuvre un savoir-faire, un tour de main, acquis avec l'expérience et de prétendre que n'importe qui en ferait autant. Pourtant, il ne s'agit pas non plus de quelque chose qui aurait été calculé à