

La famille, cette usine à messages

*P*édiatre et thérapeute familial, Nahum Frenck fait la part belle au jeu, au rire et à la recherche de solutions en commun. Description d'une méthode en plein essor, où la notion de communication tient un rôle central.

Un jour, monsieur et madame M viennent voir le Dr Frenck en pleurant. Ils sont à bout. Leur petit garçon, qui n'a pas quatre ans, n'en fait qu'à sa tête. «Je n'ai absolument aucune autorité sur lui», déclare la mère. «Moi non plus», renchérit le père. Après avoir compris que l'enfant commande dans cette famille, le pédiatre propose un petit jeu. Chacun doit se confectionner une couronne en papier à sa taille, la porter sur la tête pendant le prochain repas familial et s'obliger, pendant la conversation, à souligner son rôle de roi (pour le père), de reine (pour la mère), et de prince (pour l'enfant).

Déstabilisés mais curieux, les trois patients obtempèrent. Sur la suggestion du thérapeute, ils placent même une caméra pour filmer la scène que tout le

adulte de l'UNIL (unité dirigée par le professeur Nicolas Duruz), coresponsable d'un tout récent Centre de consultation interdisciplinaire de la maltraitance infantile avec le Dr Gérard Salem (le CIMI), Nahum Frenck se place parmi les meilleurs spécialistes de cette méthode. Conférencier depuis plus de vingt ans, il sait aussi très bien expliquer quels principes fondent son travail de thérapeute.

Effet dominos

Principe numéro 1: la famille fonctionne comme un mobile pour bébé (dont l'équivalent artistique est le mobile de Calder). Autrement dit, lorsqu'un des éléments du groupe familial se déplace, tous les autres changent de position. Autrement dit encore: le problème que pose un enfant se comprend mieux si





monde regardera ensuite en se demandant si chacun a bien tenu son rôle.

La systémique de l'écoute

Des histoires comme celle-là, Nahum Frenck en a plusieurs valises. Formé à l'Université de Lausanne (UNIL), ce pédiatre et thérapeute de famille représente une façon de comprendre les problèmes et de les traiter qui suscite beaucoup d'intérêt en Suisse romande. Mise au point pendant les années 1970, jusqu'à aujourd'hui très peu cultivée, l'«approche systémique» convainc un nombre croissant de psychologues, d'assistants sociaux, d'infirmiers et de thérapeutes familiaux.

Enseignant au Centre d'étude de la famille du Département de psychiatrie

l'on tient compte de tous les membres de la famille.

Croissance des enfants oblige, la famille est un organisme qui doit évoluer tout en maintenant sa structure. Un enfant qui pose apparemment problème peut être l'acteur d'un changement nécessaire auquel ses parents, ou ses frères et sœurs, résistent exagérément. La tension naît alors autant du besoin exprimé par le premier que de la trop grande rigidité des seconds.

Communiquer n'est pas parler

Principe numéro 2 : tout événement familial peut se comprendre sous l'angle de la communication : «Une famille ne peut pas ne pas communiquer», dit Nahum Frenck, qui a le sens des phra-

ses directes et qui insiste sur le fait que la communication ne se limite pas à la parole. Qu'un enfant parle beaucoup ou se taise, qu'il claque la porte en jurant ou qu'il obéisse sans broncher, il envoie toujours un message. «Si je me tais, je vous communique que je veux me taire», ajoute le pédiatre, qui applique cette grille de lecture aux tout premiers événements de la vie de famille : «Dès les premières minutes de leur relation, une mère apprend à décoder son bébé, et le bébé essaie de décoder sa mère. Les premiers jours, l'un et l'autre sont un peu empruntés. Et puis, petit à petit, ils se décodent de mieux en mieux.»

Guerre à la souffrance

Les conséquences pratiques de ces deux principes fondamentaux sont

Nahum Frenck, enseignant au Centre d'étude de la famille du Département de psychiatrie adulte de l'UNIL



Yves Leresche / lookatonline.com



▲
*Un thérapeute familial ne se contente pas de recevoir en consultation l'enfant
qu'une famille a désigné comme problématique*

concrètes et multiples. D'abord, le thérapeute ne traite jamais un problème avec une seule personne. Toute la famille se déplace en consultation. Il lui arrive parfois de recevoir «un sous-groupe» – les frères et sœurs seulement, un père et son fils, une mère et ses filles – mais dans un premier temps, il ne se contentera jamais de recevoir seul l'enfant que la famille a désigné comme problématique.

Ensuite, un adepte de la vision systémique évite de parler de malades, de névrosés, de bons ou de méchants. Il parle de communications «fonctionnelles ou disfonctionnelles, satisfaisantes ou insatisfaisantes, agréables ou désagréables». Nahum Frenck parle aussi de

«relation souffrante» pour préciser son idée: une relation est disfonctionnelle lorsque les personnes qui communiquent ne se sentent pas comprises, et en souffrent.

Basée sur la créativité des familles et du thérapeute, cette façon de faire ne se comprend néanmoins que très partiellement avec une description théorique. Le mieux consiste encore à mettre en évidence les quelques règles de travail que le familiologue s'est donné. Lorsqu'il reçoit une famille en désarroi, Nahum Frenck ne se contente pas d'écouter, de parler et de jouer le rôle de partenaire sensible, dans la tradition psychothérapeutique où la parole accapare toutes les vertus

salvatrices. Il élabore un véritable «plan d'action» et met au point une stratégie d'intervention. Il offre aussi une expérience dont les patients peuvent ensuite s'inspirer à la maison.

Règle n°1 : dédramatiser

Un couple de parents arrive un jour avec ses quatre garçons, des adolescents de 13 à 17 ans. Le père et la mère n'en peuvent plus de leurs quatre dormeurs qui se couchent toujours au milieu de la nuit, ont toujours une peine folle à se lever le matin, prolongent leurs grasses matinées jusqu'au milieu de l'après-midi pendant les week-ends et se comportent soi-disant comme de vils profiteurs de



la générosité parentale. Lorsque cette famille arrive chez le Dr Frenck, l'ambiance est lourde, les fronts sont durs, les esprits excédés. Bref, ça ne rigole pas beaucoup entre enfants et parents – ce qui est évidemment le cas de la plupart des familles qui viennent consulter.

En guise de première action thérapeutique, Nahum Frenck commence par alléger l'atmosphère. Il remarque l'impressionnante chevelure en dreadlocks de l'un des quatre garçons (de longues nattes dans le style rasta), commente leur difficulté de fabrication et souligne le courage du jeune homme qui est allé chercher une place d'apprentissage avec ce calamar géant sur la tête.

L'ambiance se détend déjà un peu, on commence à rire avec ce qui sans doute énervait, et surtout, le regard sur le problème que pose le jeune chevelu commence à changer. Mine de rien, le

thérapeute amène les autres membres de la famille à modifier leur regard. Après quelques minutes de conversation, Nahum Frenck note encore que cette famille est passablement portée sur la chose culinaire. Il laisse alors la conversation se développer sur ce sujet, apparemment sans lien avec le nœud de l'affaire, et toute la première consultation se passe à parler victuailles.

L'humour, premier à disparaître

La première chose qui disparaît dans une famille malheureuse, c'est l'humour, le plaisir de parler de tout et de rien avec légèreté, le bonheur de rire ensemble. Ce que Nahum Frenck appelle «l'espace ludique de la famille» ou encore «le jeu» dans ses relations (au sens d'«amusement» comme au sens de

La première chose qui disparaît dans une famille malheureuse, c'est l'humour



▲
Vivre un conflit n'empêche pas forcément d'en rire





«place pour se mouvoir», comme on dit d'une machine qu'il n'y a pas assez de jeu entre ses pièces pour qu'elle fonctionne correctement).

Vivre un conflit n'empêche pourtant pas forcément d'en rire : «On peut beaucoup s'amuser avec les problèmes», dit le pédiatre. «Dès la première séance avec mes patients, on commence à rigoler. Les gens qui viennent chez moi souffrent depuis tellement longtemps que je trouve injuste qu'ils paient pour venir souffrir encore.» Cette dernière phrase a l'air d'une boutade, mais c'est évidemment très sérieux. Lorsqu'il s'agit de prendre distance avec soi-même et de comprendre le fondement d'un pro-

blème, l'humour est un instrument de tout premier ordre.

Règle n°2 : comprendre le message

Tous les soirs, c'est la même chose. Papa et maman n'arrivent pas à mettre leur fille au lit avant dix heures du soir. Pendant les deux heures qui précèdent, la petite se relève sous un prétexte ou un autre, dit qu'elle ne veut pas se coucher ou qu'elle a besoin de sa maman pour s'endormir parce qu'elle a peur des rideaux, et ainsi de suite. «Cet enfant fait surfonctionner le couple en tant que parents», constate Nahum French, qui cherche ensuite ce que

le petit veut communiquer avec son comportement.

Veut-il dire à ses parents : «J'ai peur que vous vous disputiez lorsque je ne suis pas là et que vous vous sépariez»? Ou alors : «Je suis angoissé parce que grand-mère est très malade, qu'elle va peut-être mourir bientôt, et j'ai besoin d'être rassuré»? Dit-il simplement : «Je voudrais être sûr que maman ne s'occupe pas de mon petit frère, parce que ça suffit comme ça, c'est à mon tour maintenant»? Ou encore : «Je suis le chef, je fais ce que je veux dans cette maison»?

Comment se déroulent les



moment les plus simples

Dès qu'il reçoit une famille avec son problème, Nahum Frenck se comporte en enquêteur et portraitiste à la fois : «L'esprit qui m'envahit est un esprit ethnologique», explique le pédiatre qui s'intéresse beaucoup «à la manière dont les choses se passent dans les moments les plus simples de la vie familiale», même s'ils ne sont à première vue pas problématiques.

Il se renseigne sur le moment du coucher, le moment du repas, les départs en voyage ou les vacances. Comment les choses se passent-elles au moment de mettre le petit au lit? Papa est-il devant l'ordinateur pendant que maman brosse les dents et prépare le dernier biberon? Comment les choses se passent-elles pendant le repas familial? Monsieur est-il devant la télévision pendant que Madame cuisine? Comment les choses

se passent-elles pendant la nuit? L'enfant se réveille-t-il toujours en pleurant à une heure du matin, alors qu'il dort toujours paisiblement chez ses grands-parents?

Si Nahum Frenck le pouvait, il viendrait vivre au milieu de chaque famille pendant plusieurs jours. Plus il prend connaissance des petits détails de la vie familiale, plus le portrait de la famille est précis, plus il peut dessiner les schémas de communication qui règlent le comportement des uns et des autres : «Comprendre la communication d'une famille permet de comprendre sa hiérarchie et son organisation», poursuit le thérapeute. Surtout, raconter son propre fonctionnement permet aux parents et aux enfants de prendre conscience que bien au-delà des mots, ils se transmettent de nombreux messages.

Règle n°3 : communiquer la

même chose autrement

«Lorsqu'on repère une communication disfonctionnelle, la solution ne consiste jamais à supprimer le message», dit Nahum Frenck, d'autant plus que le message en question n'est pas forcément négatif : «Le plus souvent, les relations familiales contiennent des messages positifs. Le problème est dans le décodage.» L'action du thérapeute consiste donc plutôt à trouver une manière d'exprimer le même message autrement. Pour prendre un exemple caricatural : un père dit peut-être «je t'aime» chaque fois qu'il engueule son fils. Il faut alors que tous les membres de la famille – y compris le père lui-même – comprennent que ces engueulades veulent dire «je t'aime». Et ensuite que ce père trouve une manière agréable de déclarer son amour paternel. Le but des consultations étant que la famille réunie découvre elle-même la

Le plus souvent, les relations familiales contiennent des messages positifs



© N. Chuard



▲
*Introduire un peu de théâtre dans la vie quotidienne protège parfois
 des engrenages de tragédie*

solution adéquate, «il ne s'agit pas d'imposer une solution, relève le pédiatre, tout au plus, le thérapeute propose une modification».

Les patients doivent être créatifs

Voilà pourquoi cette démarche demande un peu de créativité de la part des patients. Peut-être suffit-il que le père grondeur apprenne à dire quelques mots justes à son fils blessé. Mais si ces deux-là partaient simplement se promener seuls dans une forêt, côte à côte pendant une heure, sans se dire un seul mot, pour commencer à se sentir bien ensemble? C'est ce que le pédiatre a suggéré un jour

à une famille en détresse. Aux amateurs de cuisine de tout à l'heure, il a suggéré que chacun des deux parents et des quatre fils prépare à manger pour les autres à tour de rôle, commissions et vaisselle comprises. Aux parents de cet enfant qui ne veut pas dormir à cause d'une grand-mère mourante, il pourrait conseiller de passer quotidiennement un petit moment ensemble à se consoler.

Attentif à toujours proposer des idées qui correspondent à la sensibilité familiale, Nahum Frenck s'est un jour trompé en proposant à un couple d'aller voir un film ensemble tous les quinze jours : «Je me suis rendu compte après coup qu'ils détestaient le cinéma.» Peu importe. L'es-

sentiel est sans doute de comprendre que les mots ne suffisent généralement pas pour communiquer, que les actes (comme les images) valent parfois mille mots, et qu'introduire volontairement un peu de théâtre dans la vie quotidienne (de préférence, de la comédie) protège parfois de ces engrenages de tragédie grecque, dans lesquels les familles sont si souvent broyées.

Pierre-Louis Chantre