

# La réflexivité



Dr Sofia Tsaknaki

Dr Marta Ruiz Cairo

Cepuspp, 10.09.2020





# Définition

Réflexivité (Kunzli-Monard, 2006):

Capacité de l'individu à s'observer et à réfléchir sur son fonctionnement ainsi que sur celui avec qui il interagit. Cette capacité inclut l'observation et la réflexion sur ce qui s'est construit entre soi et l'autre et son évolution dans le temps.

En thérapie, elle se déploie de manière explicite.





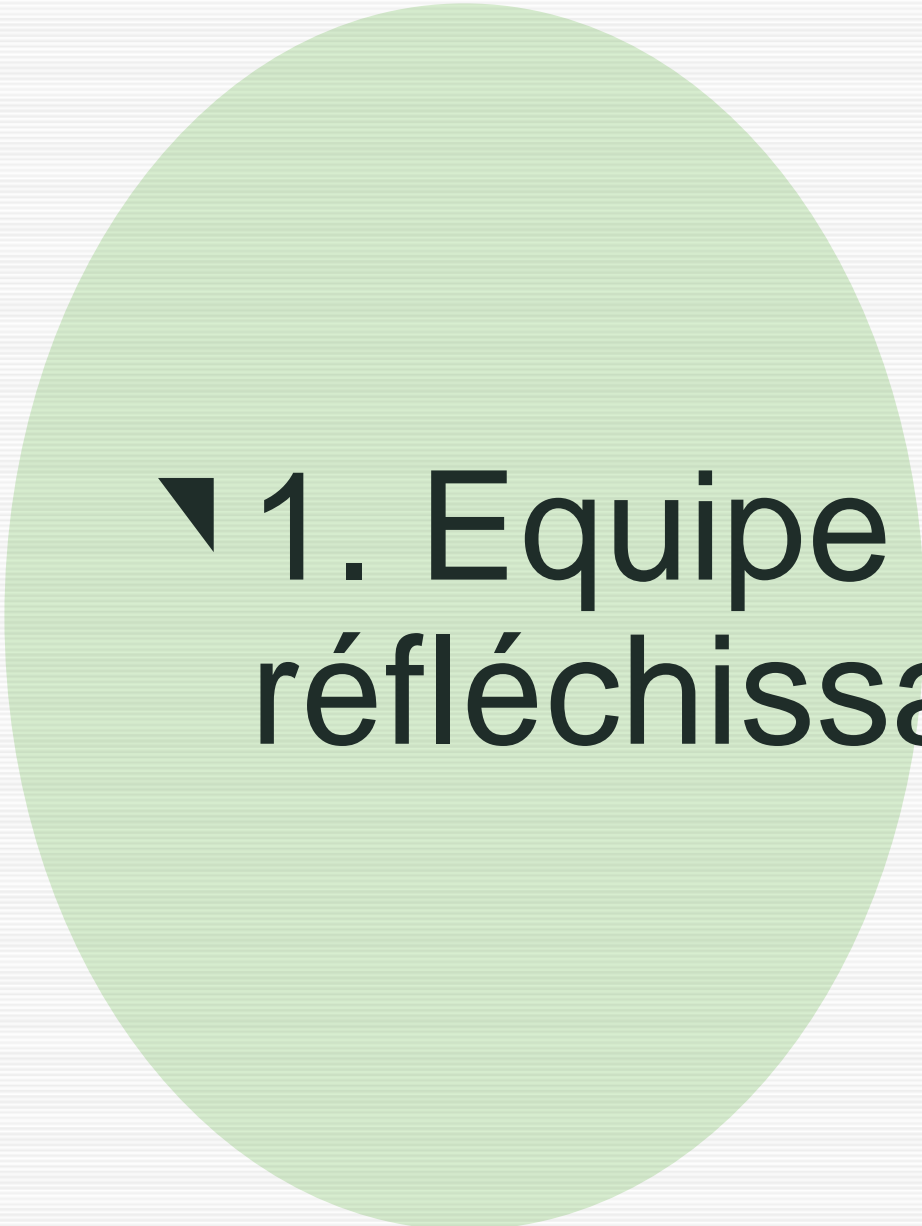
# Contexte Théorique

- G. Bateson (1972): « une information est une différence qui fait la différence ».
- F. Varela, H. Maturana (1978): Systèmes autopoïétiques (auto-référentiels). Agissent à partir de et en accord avec, la manière dont elles sont construites.
- Post-modernisme, constructionnisme social (K. Gergen, 2005) et ses implications au niveau de la perception de la place du thérapeute et du processus thérapeutique



# Applications cliniques

- Equipe réfléchissante (T. Andersen, 1987)
- Questions réflexives (Karl Tomm, 1987)
- Thérapies Narratives
- Questionnement de la relation thérapeutique, du déroulement de la thérapie/de la séance (Auberjonois, 2011)
- En thérapie individuelle (séance unique)
- Sur le fonctionnement du thérapeute (F. Kunzli-Monard)
- En co-thérapie
- ...



▼ 1. Equipe  
réfléchissante

# Références:

-Gregory Bateson (1977): il souligne l'importance de partager différentes versions d'un même monde. «C'est la différence qui fait la différence». 3 types de différence (Andersen): une différence trop petite pour être remarquée, une différence appréciable, suffisamment importante pour être notée et une différence trop énorme, qui peut avoir un effet désorganisateur.

-Humberto Maturana: Chaque système ne peut opérer que en accord avec comment il s'est construit.

→C'est l'observateur qui génère la distinction de ce que nous appelons la «réalité».

# Comment ça se passe?

- Un thérapeute fait un entretien de famille, pendant qu'une équipe regarde et écoute un entretien familial à travers une vitre teintée (Andersen) ou dans un coin de la pièce (Caillé).
- L'équipe réfléchissante ne se mêle pas de la thérapie: elle présente une réflexion sur l'interaction entre une famille et un thérapeute, et sur le modèle qui semble gérer leur interaction.
- Au bout d'un moment, le thérapeute qui effectue l'entretien, avec l'accord de la famille, demande aux membres de l'équipe réfléchissante quelles étaient leurs perceptions sur l'entretien. La famille et le thérapeute qui mène l'entretien écoutent et regardent la discussion d'équipe.
- La différence introduite par l'équipe réfléchissante est mesurée dans son contenu et sa forme.
- Le thérapeute qui mène l'entretien demande  
à la famille de commenter ce qu'ils ont entendu.



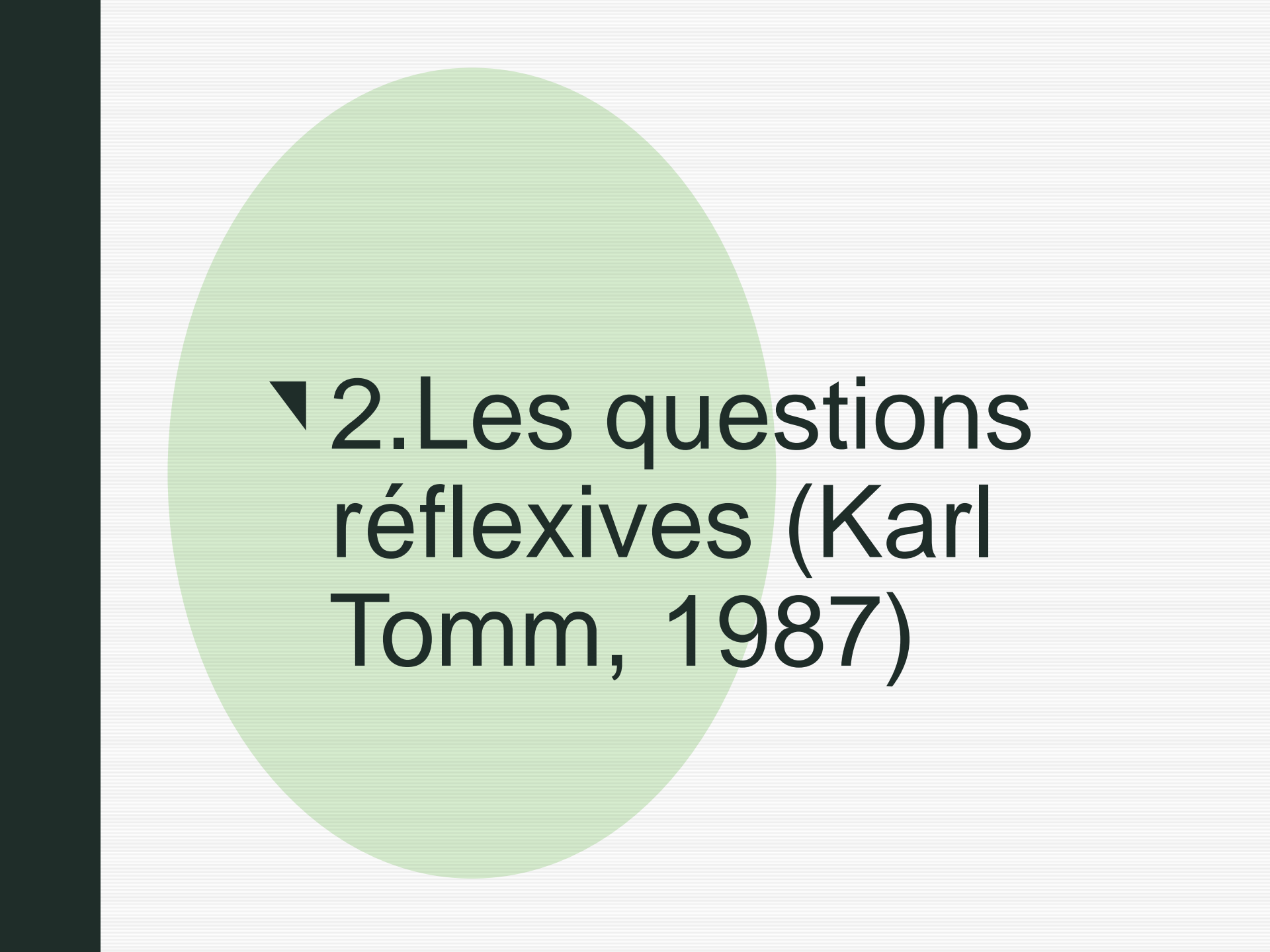
# Lignes directrices majeures

- -le niveau représentation
- -le niveau explication
- -le niveau alternative.



## Quelques notions à retenir:

- Donner des idées nouvelles à la famille, mais qui ne soient pas trop éloignées de leur façon de voir les choses;
- Donner ces idées de façon spéculative;
- La famille ne prendra que les idées qui leur conviennent.
- →L'objectif est d'essayer de produire un petit changement dans la façon dont la famille se perçoit, ou dans la façon dont ils comprennent cette perception.



▼ 2. Les questions  
réflexives (Karl  
Tomm, 1987)

# Théorie «Coordinated Management of Meaning» (CMM)

La communication humaine est un processus interactif circulaire complexe au sein duquel des sens sont créés, maintenus et/ou changés au travers d'interactions récurrentes entre les individus.

2 règles organisent ce processus:

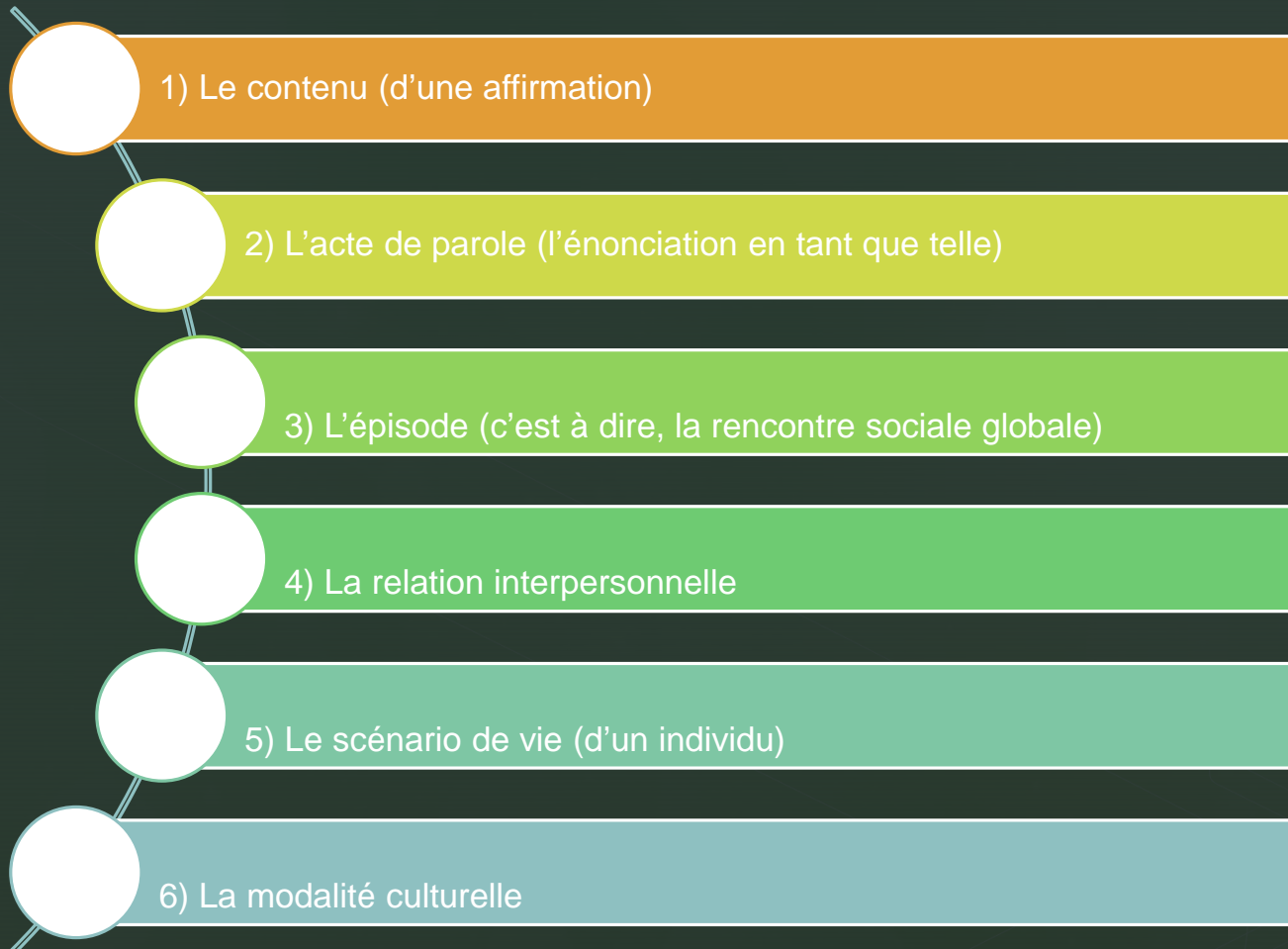
Règles  
régulatrices  
(ou actions)

- Déterminent le degré auquel des comportements doivent être agis ou évités dans certaines situations

Règles  
constitutives  
(ou sens)

- Relatif au processus d'attribution de sens à un comportement particulier ou déclaration ou événement ou relation interpersonnelle

## Organisation des règles constitutives: 6 niveaux de sens dans une hiérarchie idéale



# Action réflexive

- → Questions réflexives: posées avec l'intention de faciliter l'**auto-guérison** d'un individu ou d'une famille, en activant la réflexivité parmi les sens appartenant aux systèmes de référence préexistants.
- Elles permettent aux membres de la famille de créer ou de généraliser des modèles constructifs de connaissance et de comportements.
- La qualification de questions réflexives repose ainsi sur l'intention du thérapeute qui les pose pour faciliter la propre auto-guérison de la famille.

# Types de questions réflexives

## 1) Questions orientées futur

- Envisager des objectifs familiaux
- Explorer des possibles résultats
- Introduire des possibilités hypothétiques

## 2) Questions concernant la perspective de l'observateur

- Questions qui permettent aux membres de la famille de distinguer des comportements, événements ou des modèles qu'ils n'avaient pas encore distingués, de leur attribuer un autre sens, développer une nouvelle vision de la situation.
- Questions qui permettent: d'améliorer la connaissance de soi, encourage une meilleure connaissance de l'autre, explorer la perception interpersonnelle et les interactions interpersonnelles

## 3) Questions concernant un changement inattendu du contexte

- Explorer un contexte opposé
- Explorer un sens opposé
- Introduire une confusion paradoxale

## 4) Questions avec une suggestion intégrée

- Un recadrage
- Une action alternative
- Une volition
- Une excuse
- Un pardon

### 5) Questions qui comparent à la norme

- Montrer un contraste avec la norme sociale
- Elever un contraste avec la norme développementale
- Faire un contraste avec une norme culturelle
- Orienter la question vers une normalisation sociale, culturelle ou inclusive

### 6) Questions de distinction/clarification

- Clarifier les attributions causales
- Clarifier les catégories
- Clarifier les séquences
- Clarifier les dilemmes

### 7) Questions qui introduisent des hypothèses

- Pour révéler la récursivité
- Pour révéler des mécanismes de défense
- Pour révéler des réponses problématiques
- Pour révéler des besoins fondamentaux
- Pour révéler des dangers de changement
- Pour révéler des hypothèses concernant le système thérapeutique

### 8) Questions interrompant un processus

- Exposer le processus actuel
- Refléter la relation thérapeutique
- Faire un commentaire thérapeutique indirect
- Faciliter la prise de conscience d'une fin

# Approches Narratives

- M. White, D. Epston...
- But de la thérapie: Créer des nouvelles narrations.
- Thérapeute en tant qu'activateur/facilitateur de ce processus. Co-construction, relation non hiérarchique.
- Réflexivité: dans le questionnement avec la famille, outils spécifiques (lettres thérapeutiques, cérémonie définitionnelle, rituels thérapeutiques...)






# Lettre thérapeutique, exemple



## Les cérémonies définitionnelles

- Rituels qui reconnaissent et revalorisent la vie des gens. Ils donnent l'occasion aux gens de raconter le récit de leur vie et de leur rendre hommage devant un auditoire de témoins extérieurs soigneusement choisis.
- Les témoins extérieurs engagent entre eux des conversations concernant les mots ou expressions qui les ont attirés. Les images que ces mots ont évoqués, les expériences personnelles qui ont résonné sur ces mots ou expressions et en quoi, à leur sens, leur vie a été touchée par ces mots. Les re-narrations des témoins extérieurs renvoient aux gens ce à quoi ils donnent valeur dans leurs actes quotidiens, d'une manière qui résonne puissamment et qui est hautement reconnaissante.



▼ 3. Questionnement de la relation thérapeutique (Auberjonois, 2011)

## 2. Questionnement de la relation thérapeutique

- Méthode d'interview: un intervenant extérieur à la thérapie interroge collectivement les cothérapeutes et les familles au cours d'un entretien.
- Objectifs: recueillir les impressions de chacun sur le déroulement et sur son vécu de la thérapie aussi librement que possible.

## Interview en 3 temps:

1) Questions aux thérapeutes sur le processus thérapeutique.

2) Questions aux membres de la famille

3) Echange entre famille et thérapeutes concernant leurs impressions sur ce qui s'est dit durant cette séance d'interview

# Une interview réflexive en cours de thérapie?

- Cet entretien devrait permettre de:

- Conduire à une ouverture de thèmes/sujets non abordés dans les premières séances;

- Avoir un effet thérapeutique en soi en mettant les familles/couples dans une position d'experts, ceci aussi à travers des réponses des thérapeutes;

Donner lieu à une augmentation de l'implication des familles dans le processus thérapeutique;

- être une intervention qui va jouer le rôle d'un effet surprise et remettre en question des préjugés;

- être une source d'amélioration de la pratique ultérieure des thérapeutes qui pourront généraliser ce qu'ils ont appris au cours de cette interview

- permettre un certain recul des thérapeutes pour adopter une vision plus globale des processus en jeu dans les psychothérapies.



# Bibliographie

Auberjenois K. et al, Les méthodes réflexives en psychothérapie systémique: entre recherche et clinique, «Thérapie familiale», 2011

Andersen T, The Reflecting Team: Dialogue and Meta-Dialogue in Clinical Work, «Fam Proc» 26:415-428, 1987

Tomm K., Interventive Interviewing: part 11. Reflexive Questioning as a Means to enable Self healing. 1987

Caillé P. Les objets flottants, pages 173-183

Kuenzli-Monard F., 2006. Comment inviter la réflexivité en thérapie: la pensée pratique du psychothérapeute. *Thérapie Familiale*, 27,2,181-191.

Bateson G., *Vers une écologie de l'esprit*. Seuil, Paris, 1980.

White M. et Epston D. , *Les moyens narratifs au service de la thérapie*. Ed SATAS, Bruxelles, 2003.

